

**KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SISWA PUTRA SEKOLAH DASAR NEGERI 25 SUNGAI SIRAH
HILIR KECAMATAN LINGGO SARI BAGANTI
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI



OLEH:

ZELNIATI
NIM: 08941/2008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesehatan
Jasmani Siswa Putra SD Negeri 25 Sungai
Sirih Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : **Zelniati**

NIM : **08941**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

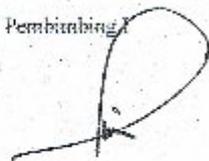
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Desember 2011

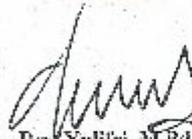
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



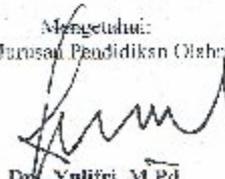
Dr. Swafriar, M.Pd
NIP. 19600919 198705 1 003

Pembimbing II



Dr. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Dr. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran
Jasmani Siswa Putra SD Negeri 25 Sungai
Sirih Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti
Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Zelniani

NIM : 08941

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

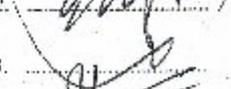
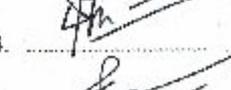
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Syafrizar M. Pd
2. Sekretaris : Dis. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Drs. Zarsan, M. Kes
4. Anggota : Dis. Danni, M. Pd
5. Anggota : Dis. Kibsdra

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Zelniati , (2011): Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa putera SD Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, ternyata masih rendahnya kesegaran jasmani siswa SD Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa putera SD Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah SD Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 96 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana populasi dijadikan sampel adalah siswa yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang berjumlah 23 orang, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI, dan IMT untuk status gizi. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana.

Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi (X) terhadap kesegaran jasmani(Y) siswa putra SMPN 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan, yang diperoleh $r_{hitung} = 0,52 > r_{tabel} = 0,413$, dengan kontribusi sebesar 27%.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan".

Selama penulisan ini tentunya banyak kesulitan dan hambatan yang penulis hadapi baik dari segi moril maupun materil. Namun berkat bantuan dan bimbingan dari semua pihak, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikannya. Dengan segala keridohan hati penulis ucapkan terima kasih serta penghargaan setinggi-tingginya.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari rekan-rekan mahasiswa dari alumni Universitas Negeri Padang . Penulis mengucapkan terima kasih yang tak hingga, semoga amal baik yang telah diberikan mendapat pahala yang berlipat ganda di dunia maupun di akhirat nanti. Mudah-mudahan segala gagasan yang telah dikemukakan di dalam penulisan skripsi ini senantiasa dalam ridho dan magfirah Allah SWT. Amin.....

Wassalamu'alaikum wr.wb

Air Haji, April 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL
ABSTRAK
KATA PENGANTAR
DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	9
1. Gizi.....	9
2. Kecukupan Zat Gizi.....	11
3. Kesegaran Jasmani.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Jenis dan Sumber Data.....	24
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	24
E. Teknik Analisa Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif.....	40
B. Pengujian Hipotesis.....	43
C. Uji Hipotesisi.....	43
D. Pembahasan.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keseimbangan antara energi yang diperlukan dengan apa yang dikonsumsi harus diperhatikan guna terciptanya keadaan kesehatan yang optimal, oleh karena kekurangan maupun kelebihan pemberian zat gizi dapat memberikan dampak yang tidak diinginkan, baik terhadap kesehatan maupun di dalam pembinaan prestasi.

Makanan dan minuman yang dikonsumsi terdiri dari zat-zat gizi yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Jumlah perbandingan di dalam proporsi, porsi dan bentuk makanan perlu disesuaikan dengan waktu dan klasifikasi olahraga. Kesadaran setiap orang bahwa mereka memerlukan zat gizi yang tidak sama dengan adanya pengetahuan dan pendidikan gizi, siswa dapat mengubah sikap, perilaku dan membentuk kebiasaan makanan yang baik.

Pengaturan gizi yang optimal baik bagi siswa maupun bagi atlet berguna untuk menjaga kesehatan secara optimal, mengatur metabolisme tubuh secara baik dan menunjang kerja tubuh secara optimal. Tidak berbeda dengan masyarakat biasa atlet membutuhkan beragam zat gizi, yaitu zat sumber energi yang didapat dari karbohidrat, lemak, dan protein yang dikonsumsi melalui makanan.

Energi ini digunakan tubuh untuk basal metabolisme, kegiatan luar atau aktifitas fisik sehari-hari dan energi khusus untuk pencernaan makanan.

Tubuh juga membutuhkan zat gizi untuk zat pembangun yaitu protein untuk membentuk struktur tubuh, terutama pembentukan jaringan baru, pembentukan enzim, hormon dan antibodi. Untuk mengatur berjalannya proses metabolisme dalam tubuh, diperlukan vitamin dan mineral yang banyak di dapat dalam sayuran dan buah-buahan. Juga diperlukan dukungan konsumsi air sebagai zat yang mengatur keseimbangan.

Sedangkan kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah dalam pencapaian kualitas diri serta kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap beban stress fisik yang datang bagi kelompok usia lanjut.

Seorang yang hidup sehari-harinya kurang aktif, misalnya kondektur bus bertingkap dibanding sopir bus, pekerja kasar di pelabuhan dibanding juru tulis, atlet dibanding dengan mahasiswa fakultas sastra dan filsafat, dan sebagainya akan memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik maka dari itu dengan banyak melakukan aktifitas gerak dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Sudarno, Sp. 1992:4-7).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk

keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kesegaran jasmani, merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik dan memuaskan tanpa kelelahan yang berarti (Sadoso Sumosardjono, 1985:19).

Peningkatan kesegaran jasmani bagi usia dini perlu dibina agar berguna untuk kesehatan tubuh yang optimal. Karena bila usia dini mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan tugasnya dengan baik pula karena kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi usia dini akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan bagi tubuhnya.

Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kesegaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran yang tidak siap dan tidak sanggup untuk menghadapi gejala-gejala yang timbul pada dirinya untuk itu harus tetap aktif dalam melakukan aktifitas fisiknya.

Selanjutnya kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi sebagai salah satu penunjang yang penting dalam kehidupan manusia untuk menjaga dan meningkatkan efisiensi dan aktifitas sehari-hari. Demikian pula bagi anak-anak usia sekolah merupakan faktor yang sangat penting mempengaruhi kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara berolahraga dan berlatih secara teratur, terukur, terarah, dan terprogram, baik dilakukan di lapangan, di rumah maupun di jalan-jalan.

Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang bergerak dalam berbagai bidang dasar keilmuan diantaranya olahraga dan kesehatan, sekolah ini selalu tanggap dengan perkembangan dunia olahraga dan pendidikan jasmani. Mulai dari kelas I (satu) sampai kelas VI (enam) dibekali ilmu pengetahuan dan keterampilan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sesuai dengan tuntutan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006 yang bertujuan untuk :

”1). Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3). Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; 5). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis ; 6). Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; 7). Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran trampil serta memiliki sikap yang positif.” BNSP (2006:703).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diterapkan di sekolah dasar bertujuan untuk pertumbuhan pola hidup sehat, perkembangan peserta didik secara wajar dan normal serta untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Gizi sangat menentukan dalam peningkatan kesegaran jasmani anak SD yang mana masa-masa pertumbuhan anak memerlukan bantuan orang tua

supaya bisa berkembang semaksimal mungkin antara lain memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak. Orang tua sangatlah berperan dalam memberikan makanan kepada anak agar nantinya kesegaran jasmani anak akan meningkat sebagai mana yang diharapkan.

Usia antara 6 sampai 9 tahun adalah usia anak yang duduk dibangku SD. Pada masa ini anak mulai masuk kedalam dunia baru anak, mulai banyak berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya dan berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya (Mochji, 2003). Pada umur ini anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak.

Sebaiknya anak diberikan makanan pagi sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (Soetjningsih, 2002). Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan dan adanya daerah miskin gizi.

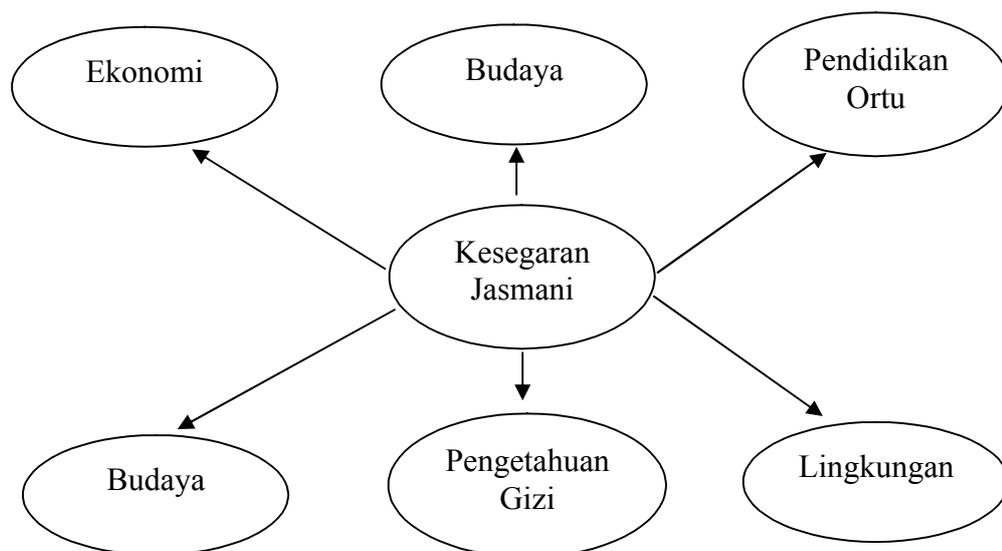
Berbagai aktivitas jasmani dan olahraga diberikan kepada siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimaksud yaitu: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri, aktivitas senak, aktivitas ritmik, aktivitas di air, pendidikan luar sekolah, serta kesehatan. Dengan demikian jelas bahwa siswa yang telah mengikuti mata pelajaran

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan keterampilan, serta kesegaran jasmaninya.

Sedangkan aktivitas jasmani dan olahraga telah dilaksanakan pada sekolah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sering menimbulkan pertanyaan di berbagai kalangan guru, masyarakat, maupun insan olahraga, apakah mata pelajaran tersebut dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa tanpa adanya gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas (gerak) yang dilakukan siswa atau sebaliknya sesuai dengan variabel penelitian ini Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Untuk itu perlu adanya penelitian, sehingga dapat diperoleh data dan informasi yang akurat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas permasalahannya adalah:



Gambar 1. Perumusan Identifikasi Masalah Penelitian

C. Pembatasan Masalah

Banyak permasalahan yang perlu diungkapkan dalam penelitian ini namun mengingat berbagai keterbatasan, maka penelitian ini dibatasi masalahnya pada "Kontribusi Status Gizi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu "Sejauhmana Kontribusi Status Gizi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan".

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Selanjutnya ada beberapa tujuan khusus dalam penelitian ini, diantaranya adalah:

1. Mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Mengetahui besar kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar pada Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Sirah Hilir Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Mahasiswa sebagai bahan referensi pada Perpustakaan FIK dan Perpustakaan UNP.
5. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman dan acuan untuk penelitian olahraga dan kesegaran jasmani pada masa yang akan datang.