

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN EKONOMI ORANG TUA TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 21  
PAKAN SINAYAN KAMANG MAGEK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**SRI RESKI HAYATI  
NIM. 16086250**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

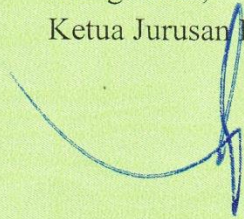
## PERSETUJUAN SKRIPSI

### HUBUNGAN STATUS GIZI DAN EKONOMI ORANG TUA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 21 PAKAN SINAYAN KAMANG MAGEK

Nama : Sri Reski Hayati  
NIM : 16086250  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP.19611230198803 1003

Disetujui oleh  
Dosen Pembimbing



Sepriadi, S.Si, M.Pd  
NIP.19890901 201404 1002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Hubungan Status Gizi dan Ekonomi Orang Tua terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan  
**Nama** : Sri Reski Hayati  
**NIM** : 16086250  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Sepriadi, S.Si, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Drs. Rosmaneli, M.Pd

2. 

3. Anggota : Rika Sepriani, M.Farm, Apt

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “ Hubungan Status Gizi dan Ekonomi Orang Tua terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2020

Saya yang Menyatakan,



Sri Reski Hayati

NIM. 16086250

## ABSTRAK

**Sri Reski Hayati (2020): Hubungan Status Gizi dan Ekonomi Orang Tua Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan.**

Masalah penelitian ini adalah masih banyak siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan yang merasa cepat lelah dalam melaksanakan pembelajaran, mudah mengantuk. Diduga karena rendahnya kebugaran jasmani dan kurangnya asupan makanan yang bergizi.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan status gizi dan ekonomi orang tua terhadap kebugaran jasmani siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan .

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah bersifat korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan yang berjumlah 29 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data variabel bebas status gizi ( $X_1$ ) menggunakan metode antropometri, ekonomi orang tua ( $X_2$ ) menggunakan blangko penghasilan orang tua dan variabel terikat kebugaran jasmani ( $Y$ ) dengan mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan TKJI. Analisis korelasi sederhana dengan uji *product moment* terdapat  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan untuk analisis korelasi ganda  $R_{hitung} > R_{tabel}$ . Dengan demikian terdapat hubungan yang berarti antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Hasil penelitian; (1) Terdapat hubungan status gizi ( $X_1$ ) dengan kebugaran jasmani( $Y$ ) sebesar 0,522. (2) Terdapat hubungan ekonomi orang tua ( $X_2$ ) dengan kebugaran jasmani ( $Y$ ) sebesar 0,389. (3) Terdapat hubungan status gizi ( $X_1$ ) dan ekonomi orang tua ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani ( $Y$ ) siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan sebesar 0,616. Besar sumbangan secara bersama-sama  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap  $Y$  sebesar 38,44%.

**Kata Kunci: Ekonomi Orang Tua, Kebugaran Jasmani dan Status Gizi**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Hubungan Status Gizi dan Ekonomi Orang Tua terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan*”. Shalawat serta salam senantiasa selalu tercurahkan kepada junjungan umat Islam Nabi Muhammad SAW, sebagai sebagai Uswah Wal Qudwah ( contoh dan suri tauladan yang baik ). Manusia yang istimewa dan paling berjasa dalam mengantar seluruh umat manusia khususnya umat islam ke alam yang beradab dan berilmu pengetahuan untuk bekal kehidupan di dunia dan di akhirat seperti sekarang ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama proses pembuatan skripsi, peneliti tidak lepas dari proses bimbingan, arahan dan motivasi sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua Orang Tua yang dihormati Ayah (Isral) dan Ibu (Raswita) yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tidak mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ayah dan ibu bahagia karna kusadar,

selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk ayah dan ibu yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik, Terima kasih ayah ibu.

2. Kepada kakak-kakak dan Adik saya tercinta (Dini Islami Rais, Adek Permata Gusti dan Rais Ilhami) yang selalu memberikan doa, semangat dan motivasi untuk penyelesaian skripsi ini. Terimakasih saudara ku.
3. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ketua & Sekretaris Jurusan yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu untuk melakukan bimbingan dengan arahan, motivasi, serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Dra. Rosmaneli, M.Pd dan Ibu Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, arahan dan saran kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Dosen dan Staf Tata Usaha Jurusan Pendidikan Olahraga.

9. Kepada Bapak Kepala Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan yang telah membantu dalam proses penelitian.
10. Buat sahabat tersayang saya Triani Mutmainah, Cici Pramesswary, Eliya Putri Utami, Widya Fitri Ayu, Siska Safitri, Welga Rianda yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan membantu saat melakukan penelitian sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman seangkatan saya Jurusan Pendidikan Olahraga 2016 dan orang-orang terdekat saya yang telah memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Kepada semua orang tercinta yang telah memberikan semangat dan selalu mendoakan dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini belum pada tahap sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi para pembaca serta sebagai sumbangan ilmu terhadap pengembangan ilmu pengetahuan.

Padang, November 2020

Peneliti



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teori .....	10
1. Kebugaran Jasmani .....	10
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	17
d. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	18
2. Status Gizi .....	19
a. Pengertian Gizi.....	19
b. Pengertian Status Gizi .....	20
c. Jenis-jenis Zat gizi.....	27
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi .....	33
3. Tingkat Status Ekonomi Orang Tua .....	34
a. Pengertian Ekonomi Orang Tua .....	34
b. Indikator Ekonomi Orang Tua.....	36
B. Kerangka Konseptual .....	37
1. Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani.....	37

2.	Hubungan antara Tingkat Status Ekonomi Orang Tua dengan Kebugaran Jasmani.....	38
3.	Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Status Ekonomi Orang Tua secara bersama-sama terhadap Kebugaran Jasmani .....	38
C.	Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A.	Jenis Penelitian.....	41
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
C.	Populasi dan Sampel .....	42
1.	Populasi.....	42
2.	Sampel.....	42
D.	Jenis dan Sumber Data .....	43
1.	Jenis Data .....	43
2.	Sumber Data.....	43
E.	Definisi Operasional.....	44
1.	Status Gizi .....	44
2.	Ekonomi Orang Tua .....	44
3.	Kebugaran Jasmani .....	44
F.	Instrumen Penelitian.....	45
1.	Status Gizi Siswa.....	45
2.	Ekonomi Orang Tua .....	45
3.	Kebugaran Jasmani .....	46
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>60</b>
A.	Deskripsi data.....	60
B.	Pengujian Persyaratan Analisis .....	65
C.	Pengujian Hipotesis.....	67
D.	Pembahasan.....	70
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN .....</b>	<b>76</b>
A.	Kesimpulan .....	76
B.	Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>	
<b>Lampiran 1 .....</b>	<b>81</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan Kamang Magek.....	51
2. Sampel Penelitian.....	52
3. Hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	54
4. Skor Tingkat Pendapatan Orang Tua.....	55
5. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (putra umur 10-12 tahun).....	66
6. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (putri umur 10-12 tahun).....	66
7. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	67
8. Rincian deskripsi data variabel X dan Y.....	69
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	70
10. Distribusi Frekuensi Status Ekonomi Orang Tua.....	71
11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	73
12. Hasil Uji Normalitas Variabel $X_1$ , $X_2$ dan Y.....	75
13. Uji Independensi Variabel $X_1$ dengan $X_2$ .....	76
14. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel $X_1$ Dengan Y.....	77
15. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel $X_2$ dengan Y.....	78
16. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi ganda Antara $X_1$ dan $X_2$ secara bersama-sama terhadap Y.....	79

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Posisi star lari cepat 40 meter.....	49
2. Gantung siku tekuk atau pull up.....	50
3. Baring Duduk atau Sit up.....	52
4. Loncat Tegak.....	54
5. Lari 600 meter.....	56
6. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	62
7. Histogram Distribusi Frekuensi Status Ekonomi Orang Tua.....	63
8. Histogram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian dari Kecamatan .....	81
2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	82
3. Surat Izin Penelitian dari SDN 21 Pakan Sinayan .....	83
4. Persiapan Data Mentah Variabel Status Gizi ( $X_1$ ) Siswa Kelas IV Dan V SDN 21 Pakan Sinayan.....	84
5. Persiapan Data Mentah Variabel Status Ekonomi Orang Tua ( $X_2$ ) Siswa Kelas IV Dan V SDN 21 Pakan Sinayan.....	85
6. Persiapan Data Mentah Variabel Kebugaran Jasmani (Y) Siswa Kelas IV Dan V SDN 21 Pakan Sinayan.....	86
7. UJI NORMALITAS VARIABEL VARIABEL STATUS GIZI ( $X_1$ ).....	87
8. UJI NORMALITAS VARIABEL VARIABEL STATUS EKONOMI ORANG TUA ( $X_2$ ).....	88
9. UJI NORMALITAS VARIABEL VARIABEL KEBUGARAN JASMANI (Y).....	89
10. Hasil T-SKORE Variabel Status Gizi ( $X_1$ ), Status Ekonomi Orang Tua ( $X_2$ ), dan Kebugaran Jasmani Siswa (Y).....	90
11. Persiapan Data Variabel $X_1$ , $X_2$ dan Y.....	91
12. Persiapan Pengolahan Data Variabel Status Gizi ( $X_1$ ), Status Ekonomi Orang Tua ( $X_2$ ), dan Kebugaran Jasmani Siswa (Y).....	92
13. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana $X_1$ Dengan Y.....	93
14. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana $X_2$ Dengan Y.....	94
15. Uji Hipotesis Status Gizi ( $X_1$ ) dan Ekonomi Orang Tua ( $X_2$ ) Secara Bersama-sama Dengan Kebugaran Jasmani(Y).....	95
16. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	96
17. Tabel Nilai kritis Untuk <i>Korelasi Product-Moment</i> .....	97
18. Gambar Distribusi T.....	98
19. Gambar Luas Kurva Norma.....	99
20. Dokumentasi Penelitian .....	100

21. Formulir Status Gizi (Tes Antropometri) siswa SDN 21 Pakan Sinayan..	112
22. Blangko Status ekonomi Orang Tua.....	113
23. Formulir TKJI.....	114
24. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	115
25. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-laki Umur 5-18 Tahun.....	116
26. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) anak Perempuan Umur 5-18 Tahun.....	118
27. Cara Menghitung Z-score.....	120

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan bidang yang memegang peranan penting dalam usaha membangun manusia Indonesia seutuhnya. Hakekat pembangunan dibidang pendidikan adalah agar bangsa Indonesia menjadi cerdas, terampil, dan berbudi pekerti luhur, serta sehat jasmani dan rohani. Disamping itu pendidikan juga merupakan salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna maka kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian hal tersebut.

Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan Nasional, pemerintah telah mengeluarkan Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan Sistem Pendidikan Nasional bab 11 pasal 3 bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang berdemokratis dan bertanggung jawab.”

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapinya pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menggapai masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mencapai tujuan tersebut dapat melalui jalur pendidikan formal dan non formal mulai dari jenjang pendidikan anak usia dini/ TK, SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi. Hal tersebut harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada disekolah, kemampuan guru, motivasi, kemampuan siswa dan kondisi ekonomi orang tua, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi kebugaran jasmani siswa itu sendiri. Dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan (2010:38) bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Sesuai dengan kutipan diatas dapat di simpulkan bahwa meningkatkan kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari adanya program pemerintah dalam pembangunan di bidang olahraga. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor terpenting dalam menciptakan generasi mendatang yang lebih berkualitas khususnya dalam bidang keolahragaan,



karena apabila seseorang sudah memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan aktifitasnya sehari-hari.

Kebugaran jasmani bagi siswa merupakan hal yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan bagi seusia anak-anak Sekolah Dasar. Kebugaran jasmani menurut Wiarto (2013:169) menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan sesuatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Maksudnya disini adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya. Misalnya dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah atau beraktifitas seperti bermain dengan teman sebaya dan masih bisa menikmati waktu senggangnya atau keperluan lainnya. Usaha untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik bagi peserta didik tentunya tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Apri Agus (2012:28-29) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain : “umur, jenis kelamin, genetik (keturunan) dan aktifitas fisik”. Berdasarkan kutipan tersebut untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik agar bisa melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tentunya tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Ada juga menurut Gusril dalam Sepriadi dkk (2017:25)

mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”.

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik atau gerak yang harus dilakukan oleh peserta didik untuk dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Untuk menunjang hal tersebut peserta didik haruslah memiliki kecukupan gizi yang baik yang didapat dari makanan yang dikonsumsinya sebagai sumber energi. Menurut Sunita dalam Sepriadi dkk (2017:28) “Gizi berasal dari bahasa arab yaitu *ghidza* yang berarti makanan, sedangkan zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan”.

Seseorang yang memiliki status gizi yang baik postur tubuhnya akan ideal tidak kurus dan tidak gemuk sedangkan anak yang menderita kurang gizi postur tubuhnya lebih pendek dengan berat badan lebih rendah di bandingkan dengan anak sebaya yang sehat dan bergizi baik, oleh sebab itu pertumbuhan fisik sering dijadikan indikator untuk mengukur status gizi. Dari penjelasan tersebut gizi merupakan hal penting yang harus di perhatikan guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak didiknya, jika siswa memiliki kebugaran jasmani dan status gizi tidak seimbang maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya.

Anak dengan gizi yang baik akan terlihat lincah, aktif dan selalu bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Karena gizi erat kaitannya dengan makanan dan sangat berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Untuk itu peran keluarga sebagai pendorong perkembangan pengetahuan individu sangat penting guna memberikan motivasi, serta memenuhi kebutuhan belajarnya. Hal ini erat kaitannya dengan ekonomi keluarga. Jika perekonomian cukup, lingkungan material yang dihadapi siswa dalam keluarganya itu lebih luas, maka ia dapat kesempatan yang luas pula untuk mengembangkan berbagai keterampilan dan kecakapannya. Siswa mempunyai aktifitas tubuh yang berbeda-beda. Pada usia pendidikan dasar siswa cenderung aktif dalam melakukan kegiatan. Aktivitas fisik yang dilakukan anak di sekolah maupun di luar sekolah membutuhkan energi yang begitu besar. Untuk mendukung kegiatan tersebut seorang anak harus didukung oleh kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 21 Pakan Sinayan Kamang Magek terlihat anak tidak terlalu aktif dalam mengikuti proses pembelajaran di dalam kelas, hal yang sama terlihat saat siswa mengikuti proses pembelajaran di luar kelas seperti pelajaran PJOK. Sekolah ini terletak di perkampungan Jorong Pakan Sinayan. Rata-rata siswa yang sekolah di situ berasal dari keluarga yang perekonomiannya rendah dan

kebanyakan keadaan keluarga yang broken home atau orang tua siswa sudah bercerai. Ada beberapa dari mereka yang tinggal dengan nenek dan ada juga yang hanya ibu mereka yang mencari nafkah. Karena orang tua mereka banyak pekerjaannya bertani, berladang, berdagang dan seharian sibuk dengan pekerjaan, jadinya asupan makanan siswa tersebut kebanyakan kurang diperhatikan oleh orang tuanya. Anak seusia ini umumnya sudah bisa memilih makanan yang mereka sukai dan tidak mereka sukai, tanpa memikirkan apakah makanan yang dikonsumsi tersebut dapat memenuhi gizi mereka. Sehubungan dengan ini pihak sekolah harus memberikan perhatian khusus terhadap siswa siswinya agar mengadakan sosialisasi tentang pentingnya mempunyai gizi yang cukup dan tidak sembarangan lagi mengkonsumsi makanan yang dijual di sekolah.

Dari pengamatan saya dilapangan masih banyak siswa siswinya yang merasa cepat lelah dalam melaksanakan pembelajaran dan mudah mengantuk. Diduga karena rendahnya kebugaran jasmani dan kurangnya asupan makanan yang bergizi. Berdasarkan informasi setiap minggunya selalu ada saja siswa yang sakit, terutama pada hari senin pagi saat upacara bendera dilaksanakan, sakit yang mereka alami pun bermacam-macam ada yang sakit kepala, sakit perut, pingsan dan demam. Hal ini disebabkan karena sebagian besar siswa siswi tersebut tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Terlihat juga siswa tersebut kurang memiliki kelincahan, kecepatan dan kekuatan dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Melihat kenyataan tersebut, memerlukan pengamatan dan analisis lebih dalam melalui penelitian ilmiah, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk menjelaskan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan status gizi, status ekonomi orang tua dan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang **“Hubungan Status Gizi dan Status Ekonomi Orang Tua terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan Kamang Magek”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Status ekonomi orang tua
3. Aktifitas siswa
4. Pengetahuan orang tua tentang status gizi dan kebugaran jasmani
5. Pengetahuan siswa tentang status gizi dan kebugaran jasmani

#### **C. Batasan Masalah**

Karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka berdasarkan identifikasi masalah di atas peneliti membatasi masalah hanya pada:

1. Status Gizi
2. Status Ekonomi Orang Tua

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan Kamang Magek?
2. Apakah terdapat hubungan status ekonomi orang tua dengan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan Kamang Magek?
3. Apakah terdapat hubungan status gizi dan tingkat status ekonomi orang tua secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan Kamang Magek?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan Kamang Magek.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan status ekonomi orang tua dengan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan Kamang Magek.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan status gizi dan tingkat status ekonomi orang tua secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Pakan Sinayan Kamang Magek.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi pihak penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pihak guru, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
3. Bagi pihak sekolah, dapat dijadikan pedoman atau bahkan pertimbangan untuk mengingatkan siswa akan pentingnya gizi yang merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Bagi pihak perpustakaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan bacaan atau referensi mahasiswa.
5. Bagi orang tua, sebagai sumbangan pemikiran untuk perbaikan gizi anak.