

**PROFIL STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 WONOREJO KECAMATAN  
TUGUMULYO KABUPATEN MUSIRAWAS  
SUMATERA SELATAN**

**Skripsi**

Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga Sebagai  
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**

**Nofi Ardiyanto  
NIM. 14086374**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

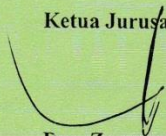
PROFIL STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI  
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 WONOREJO KECAMATAN  
TUGUMULYO KABUPATEN MUSIRAWAS SUMATERA SELATAN

Nama : Nofi Ardiyanto  
NIM/ BP : 14086374/2014  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

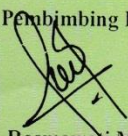
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan PO



Dra. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing I



Drs. Rosmawati, M.Pd.  
NIP. 19610311 198403 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN 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 : Profil Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa  
Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo Kecamatan  
Tugumulyo Kabupaten Musirawas Sumatera Selatan

Nama : Nofi Ardiyanto

NIM/ BP : 14086374/2014

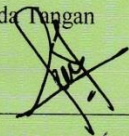
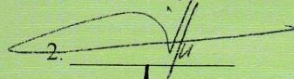
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

### Tim Penguji

|            | Nama                    | Tanda Tangan                                                                             |
|------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua   | : Dra. Rosmawati, M.Pd  | 1.  |
| 2. Anggota | : Drs. Edwarsyah, M.Kes | 2.   |
| 3. Anggota | : Sepriadi, S.Si, M.Pd  | 3.  |

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nofi Ardiyanto  
Thn. Masuk/NIM : 2014/14086374  
Tempat/Tgl. Lahir : Tugumulyo/01-11-1995  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Tugas Akhir : Profil Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah  
Dasar Negeri 2 Wonorejo Kecamatan Tugumulyo  
Kabupaten Musirawas Sumatera Selatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk kepentingan akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.
4. Tugas akhir ini sah apabila telah ditandatangani asli oleh pembimbing, tim penguji dan ketua program studi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena tugas akhir ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan yang berlaku.

Padang, Agustus 2018

Yang Menyatakan



Nofi Ardiyanto  
NIM. 14086374

## **ABSTRAK**

Nofi Ardiyanto (14086374) : Profil Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musirawas Sumatera Selatan. Skripsi. Padang : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Penelitian ini dilatarbelakangi tentang permasalahan makanan yang dikonsumsi siswa dan siswa kurang dalam melakukan aktivitas fisik di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI, V dan VI SD N 2 Wonorejo Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musirawas.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas VI, V dan VI SD N 2 Wonorejo Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musirawas yang berusia 10 - 12 tahun, dengan jumlah 49 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12, untuk status gizi menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT) anak usia 5-18 tahun. Analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musirawas Sumatera Selatan berada pada kategori “Kurus”,

Kebugaan Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musirawas Sumatra selatan dikategorikan “Sedang”.

**Kata kunci : Status Gizi dan Kebugaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”PROFIL STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 WONOREJO KECAMATAN TUGUMULYO KABUPATEN MUSIRAWAS SUMATERA SELATAN”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dekan FIK UNP yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd selaku Pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Kepala SD N 2 Wonorejo , serta karyawan tata usaha SD N 2 Wonorejo yang telah memberikan izin penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SD N 2 Wonorejo .

5. Orang tua saya yang telah banyak mendukung penulis dalam penyelesaian skripsi ini baik materi maupun moril
6. Rekan-rekan penulis khususnya angkatan 2014 yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdoa'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                      | <b>Halaman</b> |
|--------------------------------------|----------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                 | <b>i</b>       |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>           | <b>ii</b>      |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>              | <b>iv</b>      |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>            | <b>vi</b>      |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>           | <b>vii</b>     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>         | <b>viii</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>             |                |
| A. Latar Belakang Masalah .....      | 1              |
| B. Identifikasi Masalah .....        | 7              |
| C. Pembatasan Masalah .....          | 7              |
| D. Rumusan Masalah .....             | 7              |
| E. Tujuan Penelitian.....            | 8              |
| F. Manfaat Penelitian.....           | 8              |
| <b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>   |                |
| A. Kajian Teori .....                | 9              |
| 1. Hakikat Gizi .....                | 9              |
| 2. Hakikat Kebugaran Jasmani.....    | 19             |
| B. Penelitian yang Relevan.....      | 25             |
| C. Kerangka Konseptual.....          | 26             |
| D. Pertanyaan Penelitian.....        | 27             |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> |                |
| A. Jenis Penelitian.....             | 28             |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 28             |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| C. Populasi dan Sampel .....                      | 28        |
| D. Jenis dan Sumber Data .....                    | 29        |
| E. Definisi Operasional.....                      | 30        |
| F. Instrumen Penelitian.....                      | 31        |
| G. Teknik Analisis Data.....                      | 43        |
| <br><b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Hasil Penelitian .....                         | 46        |
| B. Pembahasan .....                               | 54        |
| <br><b>BAB V PENUTUP</b>                          |           |
| A. Kesimpulan .....                               | 56        |
| B. Saran .....                                    | 56        |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                   | <br>60    |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                              | <b>61</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                                             | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Indek Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).....                                                                    | 30      |
| 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra .....                                  | 41      |
| 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri.....                                   | 42      |
| 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....                                                                     | 42      |
| 5. Distribusi Frekuensi persentase Status Gizi Siswa kelas IV,V dan VI SD N 2 Wonorejo .....                      | 43      |
| 6. Distribusi Frekuensi Persentase Status Gizi Siswa Kelas IV .....                                               | 44      |
| 7. Distribusi Frekuensi Persentase Status Gizi Siswa Kelas V .....                                                | 45      |
| 8. Distribusi Frekuensi Persentase Status Gizi Siswa Kelas VI.....                                                | 46      |
| 9. Distribusi Frekuensi Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV, V dan VI SD N 2 Wonorejo ..... | 48      |
| 10. Distribusi Frekuensi Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas Atas IV .....                     | 49      |
| 11. Distribusi Frekuensi Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V .....                           | 50      |
| 12. Distribusi Frekuensi Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas VI.....                           | 51      |



## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                                                                   | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Posisi Lari 40 Meter .....                                                                            | 34      |
| 2. Palang Tunggal .....                                                                                  | 35      |
| 3. Sikap Bergantung .....                                                                                | 36      |
| 4. Sikap Bergantung Siku Tekuk .....                                                                     | 36      |
| 5. Baring Duduk .....                                                                                    | 37      |
| 6. Loncat Tegak .....                                                                                    | 38      |
| 7. Lari 600 Meter .....                                                                                  | 41      |
| 8. Diagram Batang Kelas IV, V dan VI SD N 2 Wonorejo .....                                               | 47      |
| 9. Diagram Batang Kelas IV SD N 2 Wonorejo .....                                                         | 48      |
| 10. Diagram Batang Kelas V dan SD N 2 Wonorejo .....                                                     | 49      |
| 11. Diagram Batang Kelas VI SD N 2 Wonorejo .....                                                        | 50      |
| 12. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas<br>IV, V dan VI SD N 2 Wonorejo ..... | 52      |
| 13. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas<br>IV SD N 2 Wonorejo .....           | 53      |
| 14. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas<br>V SD N 2 Wonorejo .....            | 54      |
| 15. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas<br>dan VI SD N 2 Wonorejo .....       | 55      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                       | Halaman |
|------------------------------------------------|---------|
| 1. Ijin Penelitian .....                       | 61      |
| 2. Ijin Penelitian .....                       | 62      |
| 3. Ijin Penelitian .....                       | 63      |
| 4. Data Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI.....     | 64      |
| 5. Data Gizi Siswa Kelas IV .....              | 65      |
| 6. Data Gizi Siswa Kelas V .....               | 66      |
| 7. Data Gizi Siswa Kelas VI .....              | 67      |
| 8. Data TKJI Siswa Kelas IV, V dan VI .....    | 68      |
| 9. Data TKJI Siswa Kelas IV .....              | 69      |
| 10. Data TKJI Siswa Kelas V .....              | 70      |
| 11. Data TKJI Siswa Kelas VI .....             | 71      |
| 12. Gambar alat penelitian .....               | 72      |
| 13. Dokumentasi Tes Status Gizi dan TKJI ..... | 73      |
| 14. Blangko Penelitian Status Gizi.....        | 74      |
| 15. Blangko Penelitian TKJI .....              | 75      |
| 16. Daftar Petugas Tes .....                   | 76      |
| 17. Standar IMT/U .....                        | 78      |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Usia anak-anak merupakan usia yang sangat penting dalam pembentukan kualitas manusia karena merupakan kondisi awal, dengan memiliki anak yang sehat merupakan potensi sebagai modal pembangunan, dan anak merupakan aset yang akan meneruskan pembangunan bangsa, maka kualitas anak harus bisa diperhatikan sedini mungkin. Anak-anak yang sedang tumbuh sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya, serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitas makanannya. Dalam usaha meningkatkan gizi anak terutama di sekolah, guru memegang peran yang penting, sekolah dasar merupakan tempat yang baik sekali untuk menanamkan sikap dan kebiasaan mengkonsumsi asupan makanan yang baik selain di rumah.

Masalah gizi yang berhubungan dengan makanan sangat berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan bagi anak. Menurut Gusril (2016: 117) kebutuhan akan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang sangat lengkap.

Anak yang sudah mulai belajar di sekolah sangat memerlukan asupan makanan yang cukup untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan baik saat di kelas atau di lapangan. Di Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo juga sudah tersedia kantin untuk memenuhi kebutuhan makanan bagi siswa-siswinya tetapi di Sekolah ini juga banyak pedagang-pedagang yang berdatangan dari

luar sekolah, makanan yang di jual antara lain : siomay, sosis, es lilin, gorengan, dan makanan ringan bungkusan. Jajanan yang di sajikan belum tentu semuanya sehat dan banyak mengandung gizi untuk memenuhi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena masih banyak jajanan yang menggunakan zat pewarna yang mengandung zat-zat makanan yang tidak berguna.

Dari penelitian yang dilakukan BPOM pada 2012 ini ditemukan 23,89 persen jajanan di sekolah dasar tidak layak atau tidak memenuhi syarat untuk dikonsumsi. Angka itu masih besar, walaupun mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun lalu yang sebesar 35,5 persen jajanan di sekolah tidak memenuhi syarat. Sebagian produk makanan dan minuman yang di jajakan di kantin sekolah dasar di Indonesia belum memenuhi syarat karena masih terdapat kandungan bahan berbahaya dan tercemar mikroba.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan, yang pada pelaksanaannya berupa aktivitas jasmani terutama olahraga, dan mata pelajaran penjasorkes dimana materi pembelajaran tentang gizi juga diharapkan disajikan oleh guru dan semua siswa diharapkan dapat mengetahui pentingnya gizi untuk tubuh. Selain itu, pemerintah memberikan prioritas yang tinggi pada peningkatan gizi masyarakat, serta pencegahan penyakit dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia dan kehidupannya. Upaya yang cukup penting dalam meningkatkan sumber daya manusia adalah peningkatan status gizi masyarakat, karena status gizi adalah salah satu faktor yang mencantumkan kualitas hidup seseorang. Kualitas sumber daya manusia yang sehat akan

menentukan kualitas kehidupan seseorang. Kualitas sumber daya manusia salah satunya ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik dan gizi yang baik pula, tingkat kebugaran jasmani dan gizi akan berpengaruh dalam melakukan segala aktifitas kehidupan sehari-hari. Dengan demikian pencapaian kualitas sumber daya manusia dapat dicapai melalui kebugaran jasmani serta makanan atau zat gizi yang dikonsumsi.

Menurut Gusril (2015:181-182), seorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran jasmani (Fitnes) yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebih dan dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan orang dikategorikan sehat apabila bebas penyakit, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan kebugaran merupakan dua kondisi yang diperlukan setiap orang agar dapat menikmati hidup. Demikian pula dengan definisi kebugaran jasmani, kebugaran didefinisikan dalam 2 kelompok yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan paru jantung, daya tahan, kekuatan otot, kelentukan dan posisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan yaitu: kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, komposisi tubuh.

Kebugaran jasmani yang optimal hanya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur dan terukur, baik takaran maupun intensitas latihannya. Di Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas IV, V dan VI intensitasnya masih kurang sehingga

banyak siswa yang cepat mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran penjasorkes di lapangan.

Menurut Engkos Kosasi (2004: 10) kebugaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, sehingga dengan kebugaran jasmani yang baik, diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Permasalahan tentang pemenuhan gizi anak dan tingkat kebugaran jasmani anak tidak hanya menjadi permasalahan ketika anak di sekolah saja, tetapi juga diindikasikan dari kondisi orang tua yang rata-rata faktor ekonominya tergolong rendah yang sebagian besar orang tua siswa-siswi SD Negeri 2 Wonorejo bermata pencaharian sebagai buruh tani dan tergolong keluarga yang kurang mampu.

Orang tua yang tergolong ekonomi menengah kebawah biasanya kurang mencukupi kebutuhan Gizi anak-anaknya, dimana pemberian kebutuhan makanan sehari-hari hanya untuk memenuhi kebutuhan karbohidranya saja.

Selain dari itu siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo belum banyak mengetahui tentang makanan yang sehat, tidak mempunyai kantin bersih, serta belum mensosialisasikan tentang makanan yang bergizi untuk sekolah dasar. Guru di Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo juga kurang memperdulikan tentang pentingnya makanan yang sehat dan bergizi di sekolah. Hal ini berdampak pada gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo yang mempunyai ukuran tubuh yang tidak seimbang, dilihat dari postur tubuhnya

yang kecil atau kurus dan sebaliknya mempunyai berat badan yang berlebih (obesitas).

Hal ini berdampak pada aktifitas fisik siswa sehingga mempengaruhi pada saat mengikuti jam pembelajaran, hal ini kemungkinan disebabkan oleh cara belajar anak, pengaruh pergaulan, lingkungan tempat tinggal siswa, sosial ekonomi orang tua siswa, cara hidup, pola makan, status gizi, motivasi siswa, latar belakang pendidikan orang tua, sarana prasarana, cepat lelah, kurang bergairah, terlihat lesu, mengantuk, loyo, dan malas dalam melakukan aktivitas belajar, sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya.

Prilaku yang tidak sehat ini terjadi akibat kurangnya pengetahuan orang tua dan guru Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo tentang status gizi dan kebugaran jasmani siswanya. Sehubungan dengan ini dinas pendidikan dan dinas kesehatan Kabupaten Musi Rawas harus memberi perhatian khusus terhadap sekolah yang ada di Kabupaten Musi Rawas agar mengadakan sosialisasi tentang pentingnya mempunyai gizi yang baik agar siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo mempunyai gizi yang cukup dan tidak sembarangan lagi dalam mengkonsumsi makanan yang berada di sekolah.

Dalam penelitian ini obyek yang diteliti siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo, karena anak pada Usia anak kelas IV, V dan VI merupakan usia dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Siswa mempunyai aktifitas tubuh yang berbeda-beda, pada usia pendidikan dasar siswa cenderung aktif dalam melakukan kegiatan. Adapun kegiatan yang dilakukan olah anak dalam beraktivitas dapat digolongkan menjadi 2 yaitu: aktivitas selama di sekolah dan di luar sekolah, adapun

aktivitas yang dilakukan selama di sekolah dibagi menjadi 2 yaitu, saat pembelajaran dan di luar pembelajaran.

Aktivitas selama pembelajaran dapat dicontohkan saat siswa melakukan pembelajaran teori di ruang kelas dan praktik di luar sekolah. Aktivitas siswa saat pembelajaran teori dapat dicontohkan seperti membaca, menulis, duduk, dll, saat pembelajaran praktik dapat dicontohkan siswa melakukan permainan sepak bola, bola voli, kasti, dan lain sebagainya.

Aktivitas diluar sekolah siswa kebanyakan melakukan aktivitas bermain baik itu secara individu atau berkelompok dan aktivitas yang dilakukan anak diluar sekolah tersebut banyak membutuhkan energi yang begitu besar. Untuk mendukung kegiatan tersebut seorang anak harus didukung oleh kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani selain dipengaruhi oleh aktifitas juga dapat didukung oleh asupan makanan sehat dan bergizi. Berdasarkan rumusan tersebut dapat diasumsikan bahwa siswa yang mendapatkan asupan gizi yang seimbang, proporsional cenderung akan memiliki tingkat status gizi yang baik. Terbatasnya pengetahuan anak terutama di Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk menunjang belajar di sekolah masih menjadi kendala.

Belum diketahuinya status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo merupakan hal yang begitu penting untuk diteliti. Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada dipandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul ” Profil Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musirawas”.

## **B. Identifikasi masalah**

Dari uraian di atas dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul sebagai berikut:

1. Ekonomi orang tua siswa
2. Pengetahuan orang tua tentang Gizi dan Kebugaran Jasmani.
3. Pengetahuan siswa tentang Gizi dan Kebugaran Jasmani.
4. Kantin Sekolah.
5. Lingkungan Sekolah.
6. Aktifitas Siswa.

## **C. Pembatasan masalah**

Melihat berbagai permasalahan yang muncul, peneliti hanya membatasi pada permasalahan :

1. Status gizi siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo, Kecamatan Tugumulyo, Kabupaten Musirawas.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo, Kecamatan Tugumulyo, Kabupaten Musirawas.

## **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan yang di uraikan sebelumnya perlu kiranya dirumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Adapun rumusan tersebut sebagai berikut :

1. Bagaimanakah Status Gizi Siswa kelas IV, V Dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo ?
2. Bagaimanakah Kebugaran Jasmani Siswa kelas IV, V Dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Status gizi siswa kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo.
2. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Wonorejo.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Secara Teoritis

Sebagai pengembangan ilmu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam bidang status gizi dan kebugaran jasmani anak.

2. Secara Praktis

Peneliti diharapkan dapat memberi masukan bagi sekolah, peneliti, guru olahraga, serta orang tua siswa kelas atas khususnya mengenai Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga memiliki upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik baik disekolah maupun diluar sekolah serta dapat merubah pola hidup yang lebih baik lagi.