

**STATUS GIZI SISWA SD NEGERI 14 KOTO NAN TIGO
KECAMATAN BATANG KAPAS KABUPATEN PESISIR
SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**MASRI
NIM.17086508**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Status Giz Siswa SD Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan
Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Masri

BP / NIM : 17086508

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Disetujui Oleh,

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Dr. Zalfendi, M.Kes.
NIP. 19590602 198503 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

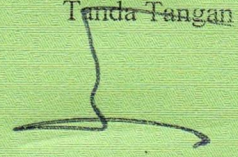

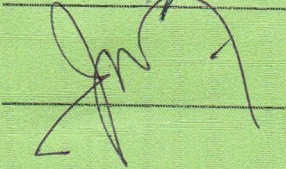
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Status Giz Siswa SD Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas
Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Masri
NIM/BP : 17086508
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Zalfendi, M.Kes.	
2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes.	
3. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Masri
NIM : 17086508
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata 1 (S.1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Koto Nan Tigo
Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan
Universitas : Negeri Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan” adalah benar hasil karya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan dalam mengikuti tata penulisan ilmiah yang lazim.

Demikian Surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 3 Februari 2019

Saya yang menyatakan



ABSTRAK

Masri (2013) : Status Gizi Siswa Kelas V pada Sekolah Dasar Negeri 14

Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas.

Masalah penelitian ini berdasarkan kegiatan dilapangan bertujuan untuk mengetahui Status gizi siswa kelas V dalam pembelajaran penjasorkes di SD N 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas yang mana status gizi siswanya sangat buruk. Masalah tersebut disebabkan karena di ukur dari IMT siswa kebanyakan dalam keadaan tidak baik.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk mengungkapkan tentang Status gizi siswa kelas V dalam pembelajaran penjasorkes di SD N 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas. Teknik Pengambilan sampel adalah *Pourposive Sampling* yaitu populasi yang ditunjuk untuk menjadi sampel penelitian. Sampel yang dipilih adalah sampel yang tidak disibukan dengan ujian akhir, paham dengan pelaksanaan penelitian dan mendapat izin dari pihak sekolah. Sampel tersebut adalah siswa kelas V SD N 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas. Jumlah sampel sebanyak 21 orang. Teknik pengambilan data dengan observasi dan melakukan pengukuran pada Indek Masa Tubuh (IMT) siswa yang terpilih sebagai sampel penelitian. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah $P=f/n \times 100\%$.

Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 21 orang siswa adalah yang memiliki IMT Overweight sebanyak 1 orang, siswa yang berukuran normal 15 orang dan untuk ukuran IMT Underweight sebanyak 5 orang. Untuk penilaian status gizi siswa kelas V 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas memiliki gizi normal. Ditemukan Tingkat Capaian Rata-Rata (TCR) sebanyak 71,4 % dengan demikian Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas V di SD N 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas dikatagorikan **Baik**.

Kata Kunci = Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah member kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi tentang “Status Gizi Siswa Kelas V Pada SD Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas“.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, Dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada Pihak Yang Telah Membantu, Terutama Kepada :

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes.AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs.Zarwan. M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Bapak dan Ibuk seluruh Dosen staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan skripsi ini.
5. Terutama buat Istri tercinta Yusmaneli, anak-anak Masdrizel Masri, Erin Masritna, Vystia Ritri Masri, Rahmi Vivri Masri, Harzil Fardha Masri dan kedua cucu Azid Arsyah Masri, Kunna Sawiyyan Taqiyya yang telah memberikan motivasi, perhatian, dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridho-nya serta berguna bagi yang membaca

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II. TINJUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Status Gizi.....	7
2. Pola Makan	18
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Jenis dan Sumber Data.....	24

E. Teknik dan alat Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisa Data	25
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	26
B. Analisis Data	26
C. Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, menyumbangkan pada kesehatan fisik dan mentalnya. Depdiknas (2006) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni untuk:

“1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 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 dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, 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, terampil serta memiliki sikap yang positif”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan sangat berarti bagi seseorang siswa. Artinya melalui pendidikan penjasorkes dapat mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan aktivitas gerak yang berhubungan dengan fisik siswa, sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisiknya menjadi lebih baik.

Di samping itu dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan serta mampu mengembangkan sikap sportifitas, disiplin, jujur, mampu bekerjasama dengan orang lain dan sebagainya.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini tentunya diharapkan dapat berjalan dengan baik, sehingga siswa memperoleh hasil belajar yang baik pula. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa hasil belajar penjasorkes diperoleh siswa setelah mereka mengalami proses belajar. Menurut Dinata (2003) hasil belajar atau *achievement* adalah “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”.

Berdasarkan pendapat di atas, bila dikaitkan dengan hasil belajar penjasorkes maka siswa akan mengembangkan kapasitas atau kecakapan-kecakapan potensial yang mereka miliki dalam berbagai keterampilan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari perubahan tingkah laku yang terjadi dalam dirinya ke arah yang lebih baik, dalam proses belajar dan hasil belajar yang mereka peroleh dari hasil evaluasi yang dilakukan guru setelah diberikan pembelajaran selama tengah semester atau satu semester.

Untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa dengan hasil yang baik, banyak faktor yang mendukung atau yang mempengaruhinya. Diantara faktor-faktor tersebut antara lain yaitu motivasi siswa dalam belajar, kebugaran jasmani siswa, kreatifitas guru dalam mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana, metode yang dipakai guru, status

gizi, sosial ekonomi orang tua siswa, media pembelajaran, pengawasan orang tua terhadap anaknya dalam belajar, dan lingkungan belajar yang aman, nyaman dan kondusif, serta siswa asyik dengan kesenangan menonton TV atau bermain video game.

Sesuai dengan uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa siswa untuk mendapatkan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan baik, sudah sewajarnya menjadi perhatian bersama. Misalnya bagi guru penjas pembelajaran harus berjalan sebagaimana mestinya, bagaimana kebugaran atau penampilan fisik siswa dalam menghadapi pembelajaran, dan maupun para orang tua di rumah, khususnya dalam pemenuhan gizi dan perhatian serta pengawasan anak dalam belajar. Sehingga hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diperoleh siswa tidak mengecewakan siswa itu sendiri dan orang tua mereka.

Berdasarkan observasi penulis lakukan di lapangan terhadap siswa kelas V yang sedang belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas, sebagian siswa belajar dengan gembira dan ceria dalam bermain, namun sebagian lagi siswa kurang bersemangat, lesu, kurang aktif, dan ada sebagian siswa berwajah pucat yang disebabkan oleh status gizi yang rendah.

Sesuai dengan kenyataan seperti yang telah diuraikan di atas, jelaslah bahwa hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa kelas V di SD Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas yang jadi

permasalahan dalam penelitian ini. Selanjutnya yang dapat mempengaruhi pembelajaran penjasorkes siswa, penulis beranggapan salah satu faktor penyebabnya adalah status gizi siswa yang masih buruk. Karena keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh siswa atau jumlah dan makanan yang dikonsumsi merupakan indikator dari status gizi mereka, Karena status gizi siswa adalah unsur yang sangat penting, asupan gizi yang cukup akan mempengaruhi seorang siswa dalam belajar seperti memberi tenaga yang cukup, konsentrasi yang baik dan semangat dalam menjalani proses pembelajaran. Benar atau tidaknya anggapan penulis tersebut diperlukan penelitian yang nantinya dapat mengungkapkan fakta yang sebenarnya, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan studi tentang Status Gizi Siswa Kelas V Pada SD Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kreativitas guru dalam mengajar
2. Kebiasaan makan siswa
3. Sarana dan prasarana pembelajaran
4. Metode dan media pembelajaran
5. Status gizi
6. Kesegaran jasmani
7. Lingkungan belajar

8. Perhatian dan pengawasan orang tua

9. Pengaruh Televisi dan Video Game

C. Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, dan karena keterbatasan dana, waktu dan referensi yang penulis miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana status gizi siswa kelas V SD Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Status gizi siswa kelas V SD Negeri 14 Koto Nan Tigo Kecamatan Batang Kapas.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah sebagai masukan tentang status gizi siswa.

3. Guru penjas sebagai bahan masukan dalam usaha dan upaya meningkatkan dan mengontrol status gizi siswa.
4. Orang tua/wali murid sebagai masukan pengetahuan tentang pentingnya status gizi siswa.
5. Mahasiswa sebagai sumbangan bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
6. Agar mahasiswa FIK UNP saat terjun lapangan tidak hanya mendahulukan tentang materi pembelajaran olah raga kepada siswa, tetapi juga harus mengajarkan kepada siswa untuk lebih memperhatikan pola makan dan asupan gizi yang sehat.
7. Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai bahan bacaan, masukan, dan referensi untuk melakukan penelitian terhadap topik yang sama.
8. Peneliti selanjutnya untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.