

**STUDI KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL
SD NEGERI 05 VI SUKU KOTA SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh

**ERIANTO
NIM. 14784**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Erianto (14784): Studi kesegaran jasmani dan status gizi siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) SD Negeri SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok belum begitu baik. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kesegaran jasmani dan status gizi siswa siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) SD Negeri SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok, berjumlah sebanyak 313 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 26 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kesegaran jasmani dan status gizi. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok, yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat kesegaran jasmani, sedang dan kurang.

Hampir secara keseluruhan siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok, yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini memiliki status gizi baik, karena hanya tiga orang yang mengalami kekurangan gizi.

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Studi kesegaran jasmani dan status gizi siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta selaku tim penguji skripsi penulis.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.kes, AIFO selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah bersedia untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dra. Pitnawati, M.Pd dan Drs.Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Kedua orang tua dan seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh pihak SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B.. Identifikasi Masalah.....	5
C.. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E.. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Status Gizi	15
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. Defenisi Operasional	25
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisa Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA.....	44
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani	32
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Status Gizi.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Tes Lompat Tegak.....	26
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	27
4. Tes Lari 40 Meter.....	28
5. Tes Baring Duduk 30 Detik	29
6. Tes Lari 600 Meter.....	30
7. Histogram Kesegaran Jasmani	33
8. Histogram Status Gizi	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Norma Kesegaran Jasmani	45
2. Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan.....	46
3. Rekap Data Kesegaran Jasmani	48
4. Rekap Data Status Gizi	49
5. Dokumentasi Penelitian.....	50
6. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan bagi manusia sangatlah penting artinya karena berguna untuk kelangsungan hidupnya, baik untuk pribadi atau dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya. Diantara pendidikan yang dimuat dalam kurikulum untuk siswa Sekolah Dasar dan wajib diajarkan adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Depdiknas (2006:513) 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 an olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif”.

Sesuai kutipan di atas, jelaslah bahwa 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 bekerja sama dengan orang lain dan sebagainya.

Akhir dari suatu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah hasil belajar, dalam arti lain yaitu prestasi belajar diperoleh siswa setelah adanya proses belajar. Menurut Dinata (2003:179) hasil belajar atau *achievement* “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Dengan demikian hasil belajar dapat diartikan sebagai pengembangan dari kecakapan-kecakapan yang dimiliki seorang siswa, sehingga siswa merasakan adanya perubahan tingkah laku yang terjadi dalam dirinya ke arah yang lebih baik.

Untuk memperoleh hasil belajar atau prestasi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa dengan hasil yang baik, tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut antara lain adalah motivasi siswa dalam belajar, kreatifitas guru dalam mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana, metode yang dipakai guru dalam mengajar, status gizi, sosial ekonomi orang tua siswa, media pembelajaran, lingkungan belajar dan kesegaran jasmani yang dimiliki siswa.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa faktor kesegaran dan gizi dapat mempengaruhi prestasi atau hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kesegaran jasmani bagi anak-anak seusia Sekolah Dasar dapat diartikan sebagai kemampuan aspek-aspek fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan tersebut dapat berupa kegiatan belajar, baik di sekolah maupun di rumah. Kemudian biasanya anak-anak senang melakukan aktivitas bermain untuk mengisi waktu senggangnya.

Di samping kesegaran jasmani, faktor gizi juga dapat mempengaruhi prestasi belajar penjasorkes. Artinya siswa yang memiliki status gizi yang baik fisiknya mempunyai kemampuan untuk melakukan berbagai aktivitas, dengan perut tidak keroncongan mereka mampu mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik. Karena terpenuhinya makanan yang bergizi tubuh siswa menjadi sehat dan segar, kecenderungan keadaan siswa seperti ini, dia memiliki semangat hidup tinggi dan bergairah dalam beraktivitas, seperti aktivitas bermain dalam proses pembelajaran penjasorkes di lapangan. Begitu juga bagi siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok.

Sekolah Dasar Negeri 05 VI Suku terletak di Kota Solok dan tidak berapa jauh dari Pasar Kota Solok. Sekolah ini memiliki gedung yang bagus untuk belajar dibandingkan dengan Sekolah Dasar Negeri lainnya, kebanyakan orang tua siswa menjadi Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan mempunyai status sosial ekonomi menengah ke atas. Siswa di Sekolah Dasar ini merupakan sekolah Sekolah Bertaraf Internasional, sekolah ini memiliki kualitas pendidikan yang tidak diragukan lagi khususnya di kota Solok. Dengan demikian dapat diartikan bahwa prestasi belajar siswa di sekolah ini banyak yang tinggi.

Berdasarkan pengalaman dan observasi penulis di lapangan terhadap siswa RSBI di SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok ditemui tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah, hal ini penulis temui banyak siswa yang kurang bergairah mengikuti proses pembelajaran sampai waktu yang ditentukan dan ada sebentar saja mengikuti permainan sudah merasa lelah, dan sering siswa member alasan sakit atau kurang sehat. Faktor penyebab dari rendahnya kesegaran jasmani siswa berkemungkinan dipengaruhi oleh motivasi belajar siswa, sarana dan prasarana, kreativitas guru dalam mengajar, metode dan media, Kebiasaan siswa dalam beraktivitas, lingkungan belajar, social ekonomi orang tua, dan sebagainya.

Dari uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yaitu tentang kesegaran jasmani dan status gizi

siswa RSBI SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok. Meskipun banyak faktor lain yang mungkin dapat menyebabkan prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Namun penulis hanya ingin mengetahui bahwa kesegaran jasmani dan status gizi merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atau hasil belajar penjasorkes siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dapat diajukan sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani
2. Status gizi
3. Kebiasaan siswa dalam beraktivitas
4. Sarana dan prasarana
5. Lingkungan belajar
6. Motivasi siswa
7. Metode dan media pembelajaran
8. Ekonomi orang tua.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar penjasorkes ,dan keterbatasan waktu, dana yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas dua variabel saja yaitu:

1. Kesegaran jasmani
2. Status gizi.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kesegaran jasmani siswa RSBI SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok.
2. Bagaimana status gizi siswa RSBI SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kesegaran Jasmani siswa RSBI SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok.
2. Status gizi siswa RSBI SD Negeri 05 VI Suku Kota Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Kepala Sekolah sebagai bahan masukan tentang kesegaran jasmani dan status gizi siswa di Sekolah Dasar yang dia pimpin. .
4. Guru Penjasorkes sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pembelajaran penjasorkes.
5. Siswa sebagai bahan informasi dan pengetahuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan status gizi.
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.