

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 018
BAGAN JAYA KECAMATAN ENOK KABUPATEN INDRAGIRI HILIR**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai persyaratan dalam meraih gelar sarjana Pendidikan pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**GUSRAFIANIS
NIM.17086501**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 018 Bagan
Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir
Provinsi Riau

Nama : Gusrafianis

BP / NIM : 17086501

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

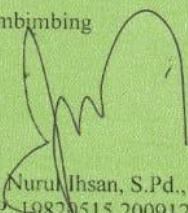
Padang, Januari 2019

Disetujui Oleh,

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

Pembimbing


Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19820515 200912 1 005

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**

**Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 018 Bagan Jaya Kecamatan
Enok Kabupaten Indragiri Hilir Provinsi Riau**

Nama : Gusrafianis
NIM/BP : 17086501
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. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd	
2. Sekretaris	: Ers. Edwarsyah, M.Kes.	
3. Anggota	: Dr. Zalfendi, M.Kes.	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul " Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir " dan benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas maupun di perguruan tinggi lainnya;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan ke dalam kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya . Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Januari 2019



GUSRAFIANIS
NIM/TM 17086501/2017

ABSTRAK

Gusrafianis. (2019:Tinjauan Status Gizi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir

Masalah penelitian ini berdasarkan kegiatan dilapangan bertujuan untuk mengetahui Status gizi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir yang mana status gizi siswanya sangat buruk atau masih banyak anak yang memiliki berat badan kurang. 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 Sekolah Dasar Negeri 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir. Teknik Pengambilan sampel menggunakan teknik sensus yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel, dengan alasan jumlah populasi tidak terlalu banyak dan memang siswa kelas V yang diobservasi sebanyak 61 orang. paham dengan pelaksanaan penelitian dan mendapat izin dari pihak sekolah. Teknik pengambilan data dengan observasi dan melakukan pengukuran pada Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa yang terpilih sebagai sampel penelitian. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah $P = \frac{f}{n} \times 100\%$.

Status Gizi Siswa Putra di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 34 orang siswa putra adalah yang memiliki kelebihan berat badan sebanyak 1 orang Siswa yang berukuran normal 5 orang Sedangkan untuk kekurangan berat badan ukuran sebanyak 28 orang. Untuk penilaian status gizi siswa putra banyak yang kurus. Status Gizi Siswa Putri di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 27 orang siswa putri adalah yang memiliki kelebihan berat badan sebanyak 1 orang . Siswa yang berukuran normal 3 orang. Sedangkan untuk kekurangan berat badan sebanyak 23 orang dengan . Untuk penilaian status gizi siswa putri sama dengan putra banyak yang kurus atau kekurangan berat badan. Dalam analisis perhitungan untuk Tinjauan Status Gizi Siswa Putri di SD N 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir. Ditemukan Tingkat Capaian Rata-Rata (TCR) sebanyak 75,86 % dengan demikian Tinjauan Status Gizi Siswa Putri di SD N 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir dikatagorikan **Cukup baik**.

Kata Kunci : Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan status gizi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir.

Tujuan penulisan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar sarjana Pendidikan Strata satu pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ibunda Asniar dan Suami tercinta Jonnice yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan akhiratatas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada Bapak Dr Nurul Ihsan, M.Pd selaku pembimbing 1 yang telah membantu penulisan skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada

1. Bapak Zalfendi, M.Kes. AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UniversitasNegeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan. M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmukeolahragaan Universitas Negeri Padang .

3. Bapak Dr. Nurul Ihsan. M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak / Ibu Dosen mata kuliah yang memberikan Ilmu dan Nilai bagi penulis selama mengikuti proses Pendidikan di Universitas Negeri Padang.
5. Selaku Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Anak- anakku tercinta yang telah memberikan semangat kepada ibunya dalam menyelesaikan studi dan seluruh sahabat yang telah memberikan bantuan moril dan material dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Padang, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penulisan	4
F. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	6
1. Status Gizi	6
a. Pengertian Status Gizi	6
b. Jenis-jenis Gizi dan Fungsinya	8

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi	13
d. Penilaian Gizi	17
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Jenis dan Sumber Data	23
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	23
E. Teknik Analisis Data	24
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	26
B. Analisis Data	32
C. Pembahasan	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Populasi Penelitian	22
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Imt (Putra)	27
Tabel 3 Frekuensi IMT (Putri)	29
Tabel 4 FrekuensiSiswa Di SDN 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok	31
Tabel 5 IMT Putri	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Histogram Gizi Putra.....	28
Gambar 2 Histogram Gizi Putri	30
Gambar 3 Histogram Frekuensi Status Gizi Siswa	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	41
Lampiran 2	43
Lampiran 3	45
Lampiran 4	47

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. Terlihat dalam aktifitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, menyumbangkan pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan sangat berarti bagi seseorang siswa, artinya melalui pendidikan penjasorkes dapat mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan aktifitas gerak yang berhubungan dengan fisik siswa, sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisiknya menjadi lebih baik. Disamping itu dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta mampu mengembangkan sikap sportif, disiplin, jujur, mampu bekerjasama dengan orang lain dan sebagainya.

Untuk melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa dengan baik, banyak faktor yang mendukung atau yang mempengaruhi, antara faktor-faktor tersebut antara lain yaitu

motivasi siswa dalam belajar,kesegaran 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.

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. Berdasarkan observasi penulis lakukan di lapangan terhadap siswa kelas V yang sedang belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SDN 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir, 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 diatas, jelaslah bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa kelas V di SDN 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir yang jadi permasalahanya dalam penelitian ini. Selanjutnya yang dapat mempengaruhi proses 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 didalam tubuh siswa atau jumlah dan makanan yang dikonsumsi merupakan indikator dari status gizi mereka, karena status gizi dan konsentrasi belajar siswa adalah 2 unsur yang memiliki hubungan yang sangat penting, asupan gizi yang cukup akan mempengaruhi seorang siswa dalam belajar seperti memberi tenaga yang cukup, konsentrasi yang baik dan semangat dalam menjalankan 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 Tinjauan status gizi Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan siswa kelas V SDN 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kreatifitas guru dalam mengajar
2. Sarana dan prasarana pembelajaran
3. Metode dan media pembelajaran
4. Status gizi
5. Kesegaran Jasmani
6. Lingkungan belajar

7. Perhatian dan pengawasan orang tua

C. Pembatasan masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi bagaimana siswa menerima pelajaran dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilapangan, dan karena waktu dan referensi yang penulis miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah : Status gizi

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yaitu :Bagaimana status gizi siswa di SDN 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui : Status gizi siswa di SDN 018 Bagan Jaya Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir.

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 gizasiswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa.
3. Mahasiswa sebagai sumbangan bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
4. Agar mahasiswa FIK UNP saat terjun kelapangan tidak hanya mendahulukan tentang materi pembelajaran olahraga kepada siswa, tetapi juga harus mengajarkan kepada siswa untuk lebih memperhatikan pola makan dan asupan gizi yang sehat.
5. Jurusan Pendidikan olahraga sebagai bahan bacaan, masukan dan referensi untuk melakukan penelitian terhadap topik yang sama.
6. Peneliti selanjutnya untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.