

***Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran
Jasmani SMP N 4 Kota Pariaman***

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ARIKO
NIM. 85330**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani
SMP N 4 Kota Pariaman

Nama : ARIKO

NIM : 85330

Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

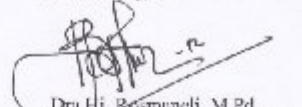
Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I


Dr. Kihaira
NIP. 199570118 198503 1 003

Pembimbing II


Dra Hj. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 195705121 198403 2 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

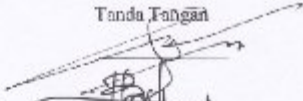


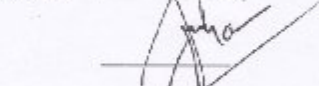


Dr. Yulifri, M.Pd
NIP. 19620520 198723 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani SMP N
4 Kota Pariaman
Nama : ARIKO
NIM : 85330
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Kibadra	
2. Sekretaris	Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	
3. Anggota	Drs. Edwarsyah, M. Kes. AIFG	
4. Anggota	Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFG	
5. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	

ABSTRAK

Ariko 2007: Hubungan Status gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani di SMPN 4 Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 4 kota Pariaman, dikarenakan banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi status gizi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SMPN 4 kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 4 kota Pariaman sebanyak 697 orang dan dengan sampel siswa kelas VIII yang berjumlah 256 orang, pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *random sampling* sebesar 10% dari jumlah populasi, sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang siswa sebagai responden. Teknik analisis data adalah menggunakan analisis korelasi product moment.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kesegaran jasmani, dan ini dibuktikan dari $r_{hitung} = 0,614 > r_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05 = 0,396$. Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kesegaran jasmani di SMAN 4 Pariaman.

Kata Kunci: Status gizi, Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani SMP N 4 Pariaman. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dan penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Drs. Z. Mawardi. M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil M.Pd selaku Dsekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memfasilitasi penulis untuk menyelesaikan studi ini.
3. Drs. Yulifri , M.Pd. selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Kibadra selaku pembimbing 1 dan Dra. Rosmaneli M.Pd selaku pembimbing 11 yang telah memberikan bimbingan, saran atau masukan kepada penulis di dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Edwarsyah M.Kes. AIFO, Drs. Kamal Firdaus. M. Kes, AIFO dan Drs. Qalbi Ambra M.Pd selaku tim penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak dan Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Buat Ayah dan Ibu tercinta yang telah banyak mendoakan ku dalam menyelesaikan skripsi ini, dan juga buat kakakku dan adikku semuanya yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk ku.
9. Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman.
10. Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan moril maupun materil kepada penulis demi selesainya penulisan skripsi ini.

Walaupun penulis telah mencurahkan segenap tenaga dan kemampuan namun penulis percaya skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan, oleh sebab itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis semoga tulisan ini memberi arti bagi pembaca maupun penulis sendiri. Semoga Allah SWT memberikan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua.

Padang, Maret 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Status Gizi	5
1.1 Pengertian Gizi dan Status Gizi	5
1.3	Kegu
naan Zat Gizi	6
1.3 Peranan Gizi Pada Manusia	9
1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	12

1.5 Macam –macam Penyakit Akibat Kekurangan Gizi	16
--	----

2. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani	17
2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani	17
2.2 Komponen- Komponen Kesegaran Jasmani	18
2.3 Manfaat Kesegaran Jasmani	21
2.4 Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani	22
2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	23
2.6 hubungan status gizi dengan Kesegaran Jasmani	26
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Instrumen Penelitian	31
F. Teknik Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	44
1. Status gizi Siswa	44
2. Deskripsi Kesegaran jasmani	45
B. Pengujian Hipotesis	47

C.	U
ji Hipotesis.....	48

D. Pembahasan.....	49
--------------------	----

BAB V PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	51
--------------------	----

B. Saran	51
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Populasi Penelitian.....	30
2. Klasifikasi nilai	42
3. Nilai TKJI.....	43
4. Distribusi Frekuensi Variabel status gizi.....	44
5. Distribusi Frekuensi Kesegaran jasmani	46
6. Uji Normalitas Data	47
7. Hasil Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Histogram Distribusi Frekuensi status gizi	45
3. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran jasmani	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Mentah Pengukuran status gizi dengan Kesegaran Jasmani
2. Uji Normalitas Variabel status gizi (X) Siswa
3. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani (Y) Siswa
4. Analisis Hubungan Antara status gizi (X) Terhadap kesegaran Jasmani (Y)
5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi
6. Dokumentasi tes kesegaran jasmani dan status gizi
7. Surat izin melaksanakan penelitian

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebijakan pemerintah yaitu menumbuhkan bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, pertanian dan keamanan dengan tujuan agar derajat kesehatan masyarakat sejajar dengan negara-negara lainnya terutama dalam pembangunan kesehatan. Menurut Depkes (1999 : 5) bahwa terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal dapat meningkatkan status gizi masyarakat dan kualitas sumber daya manusia, sehingga setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Muhilal dkk (1992 : 845) mengatakan bahwa gizi merupakan salah satu faktor penentu untuk meningkatkan produktifitas belajar siswa.

Peningkatan produktifitas belajar siswa baik disekolah tidak hanya meliputi pemenuhan sarana dan prasarana yang ada disekolah namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah. “ status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum”. (Almatsier :2002)

Gizi yang tidak seimbang, serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak, dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan, memproduksi dan

merekonstruksi informasi. Disamping itu, rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa. Oleh karenanya agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi.

Usaha perbaikan gizi siswa sejalan dengan program usaha kesehatan sekolah melalui jalur pendidikan kesehatan antara lain memberikan pengetahuan tentang status gizi dan memberikan contoh-contoh daftar menu sehat seminggu yang dapat digunakan untuk siswa. Semua kegiatan diatas bertujuan memberikan dasar-dasar pengetahuan gizi, sekaligus diharapkan terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku sehingga menjadi pola hidup siswa sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi penulis dilapangan siswa-siswa SMP N 4 Kota Pariaman kemungkinan belum terbentuk perubahan perilaku dan pola konsumsi yang sehat. Hal ini terlihat dari pola jajan yang kurang sehat dan kurang terbiasa serapan pagi, sehingga banyak diantara siswa yang terlihat kurang semangat dalam mengikuti pelajaran.

Banyak siswa yang kurang semangat, itu kemungkinan disebabkan oleh rendahnya status gizi, rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi dan makanan yang sehat, latar belakang sosial ekonomi orang tua yang kurang memadai dan banyaknya warung penjualan makanan jajan yang kurang sehat.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini tentang” Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani di SMP N 4 Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Peran orang tua yang membiarkan anak-anaknya jajan disembarang tempat
3. Peran guru penjas
4. Pengetahuan masyarakat belum memahami betul tentang gizi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, serta keterbatasan waktu, dana, maka penulis hanya meneliti tentang :

1. Status Gizi
2. Tingkat Kesegaran Jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan permasalahannya adalah:

1. Bagaimanakah status gizi siswa di SMP N4 Kota Pariaman?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP N4 Kota Pariaman?
3. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP N4 Kota Pariaman.?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui status gizi siswa di SMP N4 Kota Pariaman

2. Mengetahui Tingkat kesegaran jasmani di SMP N4 Kota Pariaman
3. Hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa di SMP N4 Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

1. Untuk peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK
2. Untuk siswa agar tahu pentingnya status gizi bagi kesegaran jasmani
3. Guru penjas
4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya
5. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya meningkatkan lagi status gizi
6. Perpustakaan FIK-UNP sebagai tambahan liberal