

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
AGUS AHMAD HADI
NIM. 15086006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

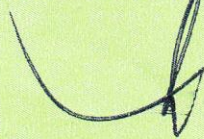
SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani
Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Padang Panjang
Nama : Agus Ahmad Hadi
Nim : 15086006/2015
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

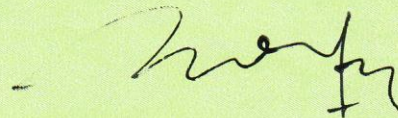
Disetujui Oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



dr. Eldawaty, MH. Kes
NIP. 197101162 200903 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Agus Ahmad Hadi
NIM : 15086006/2015

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



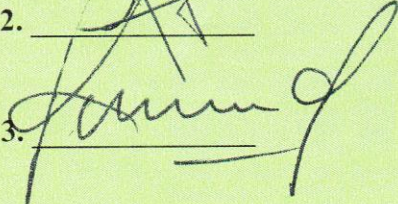
Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII
SMP Negeri 2 Padang Panjang

Padang, Februari 2020

Tim Penguji

1. Ketua : dr. Eldawaty, MH. Kes
2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020
Yang membuat pernyataan



Agus Ahmad Hadi
NIM. 15086006

ABSTRAK

Agus Ahmad Hadi. 2020. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Padang Panjang pada bulan juni-juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Padang Panjang yang berjumlah 142 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 10 siswi putri. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) status gizi menggunakan penilaian Indeks Masa Tubuh (IMT), 2) Kesegaran Jasmani Dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi sederhana.

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara status gizi siswa terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang dengan rhitung $(0,498) > r_{tabel} (0,444)$, serta diterima kebenarannya secara empiris dengan $t_{hitung} 2,43 > t_{tabel} (1,73)$.

Kata kunci: Status Gizi, Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang”. Skripsi ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak agar skripsi ini akan lebih baik di masa yang akan datang.

Dan untuk menyusun skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph, D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi. S.Si, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini..

3. Ibuk dr. Eldawaty, MH.Kes Selaku Pembimbing, yang Telah Membimbing Dan Memberi Masukan Kepada Peneliti
4. Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd dan bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan, dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/ibuk atau staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Orang Tua Serta Keluarga Besar Yang Selalu Memberikan Semangat, Kasih Sayang Dan Doa Serta Bantuan Materil Selama Peneliti Dalam Pendidikan.
7. Teman-teman Seperjuangan yang selalu memberikan dukungan Semangat yang tak henti-hentinya Kepada Peneliti Serta membantu semua kegiatan Penelitian hingga penelitian Ini berjalan dengan lancar
8. Pihak Sekolah, Kepala Sekolah, Guru Penjas serta adik-adik Siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang yang telah meluangkan waktu untuk membantu berjalannya penelitian ini.

Padang, Februari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	6
C. Pembatasan masalah.....	7
D. Perumusan masalah	7
E. Tujuan penelitian.....	7
F. Manfaat penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Status Gizi	9
a. Pengertian Zat gizi	9
b. Komponen-komponen gizi.....	10
c. Akibat kekurangan dan kelebihan status gizi.....	14
d. Pengertian Status Gizi	16
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi.....	17
f. Pengukuran status gizi.....	20
2. Kesehatan Jasmani	26
a. Pengertian kesehatan jasmani	26
b. Komponen-komponen kesehatan jasmani	28
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jasmani	31
d. Fungsi kesehatan jasmani	33
e. Cara meningkatkan kesehatan jasmani	35
f. Cara mengukur kesehatan jasmani.....	35

B. Kerangka Konseptual	37
C. Pernyataan Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	39
B. Tempat dan waktu penelitian	39
C. Populasi dan sampel	39
D. Jenis data dan sumber data	41
E. Defenisi operasional	41
F. Teknik analisis data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Dekripsi Data	53
1. Status Gizi	53
2. Kebugaran Jasmani	54
B. Uji Persyaratan Analisis	55
C. Analisis dan Hasil Penelitian	56
D. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Gizi yang di anjurkan oleh Indonesia.....	13
2. Jumlah seluruh siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang	40
3. Distribusi sampel penelitian	40
4. Kategori dan ambang batas standar gizi anak berdasarkan indeks	42
5. Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk putra (usia 13-15 tahun)	51
6. Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk putri (usia 13-15 tahun)	52
7. Norma tes kesegaran jasmani.....	52
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Status Gizi.....	53
9. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang	54
10. Rangkuman Uji Normalitas Data	56
11. Rangkuman Uji signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Status Gizi dengan kebugaran jasmani	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Lari 50 meter	47
2. Gantung siku tekuk	48
3. Tes baring duduk 60 deting.....	49
4. Tes loncat tegak.....	49
5. Lari 1000 meter untuk putra 800 meter untuk putri.....	50
6. Histogram Frekuensi Variabel Status Gizi siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang	54
7. Histogram Variabel Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang.....	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan pendidikan di Indonesia adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, tercantum dalam UUD 1945 alenia ke empat, dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur dan berpengetahuan, pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang, terutama dalam pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di pendidikan termasuk tujuan untuk sumber daya manusia (SDM) yang baik dan berkualitas, yaitu berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan serta sehat jasmani dan rohani. Maka dari itu sangat diperlukanlah kebutuhan gizi yang cukup atau seimbang untuk mewujudkan tujuan pendidikan di Indonesia.

Menurut Undang-undang pendidikan RI No. 20 tahun 2003 pasal 1 : “Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yaitu dengan mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani, berilmu pengetahuan yang luas, cakap, kreatif dalam melakukan kegiatan belajar, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Dalam kutipan di atas bisa kita simpulkan bahwa pendidikan sangat lah penting untuk diperhatikan dengan baik untuk mengembangkan potensi siswa

baik dalam bidang pendidikan maupun bidang keahliannya. Untuk mewujudkan pembangunan pendidikan di Indonesia, salah satunya yaitu dengan memberikan pendidikan yang berkualitas. Dan ditunjang kualitas sumber daya manusia. Salah satu cara untuk mewujudkan sumber daya manusia tersebut adalah dengan meningkatkan kesegaran jasmani, rohani, dan lingkungan sekitarnya termasuk lingkungan keluarganya. Maka dari itu harus diwujudkan dengan aktifitas fisik bermain serta pengadaan sarana dan prasarana. Untuk mencapai pendidikan nasional Depdiknas menerapkan salah satu pembelajaran wajib, yaitu penjasorkes yang dapat membantu kualitas perkembangan otak dan fisik siswa.

Depdiknas (2006:648) menjelaskan bahwa: “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Dari kutipan di atas sudah jelas bahwa dari pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan sekolah terutama dalam sekolah menengah pertama (SMP), dapat mengembangkan keterampilan, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan sehat dan bersih. Selanjutnya hal yang penting dalam pembelajaran penjasorkes yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dan kesegaran jasmani.

Kebutuhan gizi sangatlah penting untuk perkembangan anak terutama dalam pembangunan pendidikan, karena gizi yang baik dapat diperoleh dengan sumber makanan yang cukup dan cukupan menu yang seimbang seperti empat sehat lima sempurna sesuai dengan umur masing-masing anak.

Kelompok usia sekolah termasuk golongan anak didik berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktif. Dalam hal ini, anak harus mendapat masukan gizi yang secara kuantitas dan kualitas dalam keadaan cukup serta baik dan kesegaran jasmani yang mantap. Staus gizi anak sebagai cerminan kecukupan gizi, merupakan salah satu tolak ukur yang penting untuk menilai keadaan pertumbuhan dan status kesehatannya.

Menurut Departemen Kesehatan dalam Mutohir (2004: 92) Status gizi adalah: “Merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan”. Manusia harus melakukan proses-proses metabolisme dan katabolisme untuk menghasilkan energi. Tubuh memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya. Konsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatan maupun kesegaran jasmaninya. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan daya pikir seseorang dan mengakibatkan lemah dalam pendidikan.

Status gizi yang baik atau status gizi yang maksimal memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik yang baik, perkembangan otak yang baik, kemampuan kerja yang optimal, dan memperoleh kesehatan pada tingkat yang

tinggi, demikian pula sebaliknya. Jika keadaan status gizi buruk, maka pertumbuhan fisik, perkembangan otak lambat, kemampuan kerja kurang maksimal, dan jauh dari keadaan sehat Sunita Almatsier (2003:19)''.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk dapat mewujudkan tercapainya kesehatan yang optimal di perlukanlah cakupan gizi yang baik serta kualitas perkembangan otak, kemampuan kerja yang optimal serta pertumbuhan fisik yang baik. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi yang optimal apabila memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan.

Peningkatan pengetahuan tentang gizi dapat dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah, program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya.

Kesegaran jasmani juga erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. kesegaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari agar aktivitas tersebut optimal.

Menurut Soemowerdjo dalam Ismaryati (2006: 39) kesegaran jasmani adalah: "kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau

cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak”.

Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik maka ada faktor yang mempengaruhinya terutama dalam status gizi, atau yang berhubungan dengan faktor makanan. Karena beberapa makanan harus diperlukan tubuh untuk sumber energi dan pembangunan sel-sel tubuh. Hal yang harus dilakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air minum yang cukup. bahwa tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam masa pertumbuhan.

Jadi gizi dan kesegaran jasmani berkaitan dengan tujuan pendidikan di Indonesia. Untuk mewujudkan tujuan tersebut maka siswa harus memiliki gizi yang baik dan kesegaran jasmani yang baik juga. Apabila gizi dan kesegaran jasmaninya tidak baik maka berpengaruh terhadap kegiatan fisiknya seperti, saat melakukan pembelajaran ada yang cepat letih, mengantuk, tidak semangatnya melakukan aktifitas fisik. Maka dari itu harus meningkatkan gizi yang baik dan kesegaran jasmani yang baik.

Faktor yang mempengaruhi status gizi dan kesegaran jasmani adalah : pengetahuan gizi, tingkat ekonomi, faktor anggota keluarga, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan, kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik, sarana dan prasarana, kondisi fisik siswa, serta kemampuan guru penjasorkes dalam mengajar.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis terhadap siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang, terlihat siswa dalam melakukan aktifitas fisik atau aktifitas pembelajaran penjasorkes banyak yang kelihatan cepat letih, seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering mengantuk pada jam pembelajaran penjasorkes dan ada juga mukanya yang pucat. Penulis beranggapan disebabkan oleh status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang masih rendah. Apabila hal tersebut dibiarkan tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Padang Panjang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, terlihat banyak faktor-faktor yang saling mendukung antara satu dengan yang lain. Untuk mencapai Status Gizi dan kesegaran jasmani maksimal perlu usaha-usaha yang optimal pula dalam pembelajaran penjas. Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Faktor lingkungan
4. Asupan makanan
5. Tingkat ekonomi
6. Sarana dan prasarana

7. Kemampuan guru penjasorkes

8. Aktifitas fisik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti tentang:

1. Status Gizi
2. Tingkat Kesegaran Jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah pada halaman sebelumnya, maka rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Dari perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah, sebagai gambaran tentang status gizi dan kesegaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.

3. Siswa, sebagai masukan tentang pentingnya asupan gizi untuk kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
4. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran penjasorkes.
5. Orang tua, sebagai bahan acuan untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang
6. Universitas Negeri Padang, sebagai bahan bacaan di perpustakaan jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.