

**STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
SMA NEGERI 12 KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



OLEH :

**HAZMUL FADLI
NIM. 15087228**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
SMA NEGERI 12 KERINCI

Nama : Hazmul Fadli
Nim/Bp : 15087228 / 2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

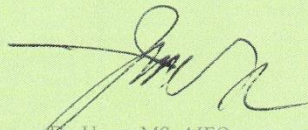
Padang, Juli 2019

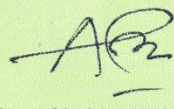
Mengetahui :

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan Kepelatihan

Pembimbing


Dr. Umar, MS, AIFO
NIP : 196106151987031003


Drs. Afrizal S. M. Pd
NIP : 19590616 1986031003

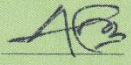
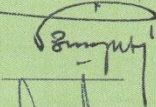

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra
SMA Negeri 12 Kerinci
Nama : Hazmul Fadli
Nim/Bp : 15087228 / 2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	1. Drs. Afrizal S, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	2. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO	2. 
3. Anggota	3. Heru Syarli Lesmana, S.Pd, M.Kes	3. 

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hazmul Fadli
Nim/Bp : 15087228/2015
Judul Skripsi : Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra
SMA Negeri 12 Kerinci

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran, dan pemaparan hasil dari saya sendiri. Jika terdapat yang telah di tulis ataupun dipublikasikan orang lain, secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebut pengarang di daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari orang lain.

Padang, Juli 2019
Yang menyatakan



Hazmul Fadli



Ya Allah, karuniakan lah kepada kami ilmu yang tiada habis-habisnya dan berguna untuk persinggahan kami di dunia ini menuju surga –Mu.

Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai (dari satu urusan) Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan)yang lain Dan hanya kepada tuhan Mu lah hendaknya kamu berharap (Q.S Alam Nasyrat :6-7).

Ya allah, waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan mu, engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku segala puji bagi mu ya allah.

Alhamdulillah...Alhamdulillah...Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu tuhan yang maha agung nan maha tinggi nan maha adil nan maha penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta, yang tiada pernah

hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku,,Ayah,.. Ibu...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Ayah,, Ibu,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku menadah”.. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku di antara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjaga ku, mendidikku, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

***Untukmu Ayah (SAHARUDDI),,Ibu (NURHASANAH)...Terimakasih....
we always loving you... (ttd.Anakmu)***

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih’ insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada:

Kepada my sister, Adikku (Afifah Almarwaziah) alhamdulillah akhirnya kakak mu sekarang bisa wisuda juga, terimakasih atas dukungan dan semangat nya, sekarang semoga dirimu cepat menyusul dik.

... i love you ” : ...*

Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain. Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik.. Tanpamu teman aku tak pernah

berarti,,tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa”, buat sahabatku M.yopi joni hesra, Orie yenika, Elka pianda, apa kabarnya sobat,,suka cita empat tahun kita lalui bersama,, kini giliranku untuk terbang tinggi mengejar kalian dan mimpi-mimpi yang pernah kita rangkai

*Buat sobatku Redi andika putra semoga cepat menyusul. kejar target wisudamu dan tetap fokus, kini hanya doa nan dapek wak bantu, semoga sukses !,
Buat Sobat Ricel Putra, Jeri afrilisia, terima kasih atas bantuannya kalian ter the Best, Buat Debby rizki alica, roysid arif, tetap semangat sobat,, aku yakin dan sangat yakin kalian semua bisa !! jangan cepat menyerah apapun yang terjadi, tetap melangkah meski itu sulit’. Letakkan bayangan toga didepan alis mata, target 5cm itu pasti kalian raih !!,*

Spesial buat seseorang !!

Buat seseorang yang masih menjadi rahasia illahi, (Ulfa afra syuhadda) terimakasih untuk semua-semuanya yang pernah tercurah untukku. Untuk seseorang di relung hati percayalah bahwa hanya ada satu namamu yang selalu kusebut-sebut dalam benih-benih doaku, semoga keyakinan dan takdir ini terwujud, insyallah jodohnya kita bertemu atas ridho dan izin Allah S.W.T

Terima kasih buat teman-teman Kepelatihan 15 yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang jelas terima kasih banyak buat teman-teman yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama ini, semoga kesuksesan bersama kita dimanapun kita berada

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya. Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!
Sampai Allah SWT berkata “waktunya pulang”

*Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan
kepada kalian semua,, Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan..*

*Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku,
kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf
tercurah.*

Skripsi ini kupersembahkan. -by” Hazmul fadli.

Padang, juli 2019

ABSTRAK

**Hazmul Fadli : Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra
SMA Negeri 12 Kerinci**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum diketahuinyan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani Siawa Putra SMA Negeri 12 Kerinci, tidak adanya data terkait dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani, serta belum adanya penelitian mengenai hal tersebut.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci yang berjumlah 92 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini 50 % dari populasi yang ada, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X dan XI yang berjumlah 25 orang dan diambil dengan teknik proporsional *stratified random sampling*, sedangkan kelas XII tidak di ikut sertakan karena sudah disibukkan dengan Ujian Nasional.

Untuk mendapatkan data status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan dan menimbang berat badan serta Umur, sedangkan untuk data tingkat kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 16 -19 tahun.yang terdiri dari 1) Lari 60 meter, 2) Pull-Up 60 detik, 3) Sit-Up 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 1200 meter. Data yang di peroleh dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif dengan bentuk persentase dengan rumus $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Status Gizi Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Normal. 2) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Sedang.

Kata kunci : *Status Gizi, Kebugaran Jasmani*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji dan syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa atas segala rahmat dan karunia yang diberikan kepada kita semua. Berkat izin dari Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi yang berjudul: “Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci”. Kemudian Syalawat beserta salam kepada Nabi Besar Muhammad Salallahu Wa'alaihiwassalam yang telah membawa umat manusia keluar dari zaman *jahilliah* hingga kepada zaman yang berilmu pengetahuan.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan Skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu peneliti bersedia menerima kritik dan saran dari pembaca.

Dalam upaya penyusunan dan penulisan Skripsi ini peneliti mengucapkan terimakasih atas segala bantuan dari berbagai pihak. Terutama kepada kedua orang tua (Ayah dan Ibu) beserta kakak dan adik yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO selaku Ketua Jurusan Kevelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal.

3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd sebagai pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Bapak prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO dan Bapak Heru Syarli Lesman, S.Pd, M.kes selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan Skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan dan TU Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
6. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Kerinci yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Kerinci yang telah membantu dalam penelitian.
8. Teristimewa kepada orang tua tercinta Saharuddin dan Nurhasanah yang telah memberikan dorongan semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan semangat dalam penyusunan Skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, semoga Allah SWT memberikan balasan pahala.

Padang, Juli 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Status Gizi	8
2. Tingkat Kebugaran Jasmani	18
B. Penelitian Yang Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual.....	26
D. Pertanyaan Penelitian.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu.....	28
C. Definisi operasional Variabel Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Instrumen Penelitian	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data Penelitian.....	42
B. Pembahasan.....	45
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
DAFTAR RUJUKAN.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi status gizi anak umur 5 -18 tahun.....	16
2. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 tahun).....	24
3. Klasifikasi tes kesegaran jasmani Indonesia.....	24
4. Data jumlah Siswa putra SMAN 12 Kerinci.....	29
5. Data jumlah sampel penelitian.....	30
6. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 tahun).....	39
7. Klasifikasi status gizi anak umur 5 -18 tahun.....	40
8. Klasifikasi tes kesegaran jasmani Indonesia.....	41
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra.....	42
10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 2. Lari 60 meter.....	34
Gambar 3. Gerakan Pul-up 60 detik.....	35
Gambar 4. Gerakan Sit-Up.....	36
Gambar 5. Gerak Loncat Tegak.....	38
Gambar 6. Lari 1200 m.....	39
Gambar 7. Histogram Status Gizi.....	43
Gambar 8. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani.....	45

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Deskripsi Data Status Gizi Siswa Putra.....	54
Lampiran 2. Deskripsi Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	55
Lampiran 3. Mencari Indek Massa Tubuh Siswa Putra.....	57
Lampiran 4. Mencari Z-Score Status Gizi Siswa Putra.....	59
Lampiran 5. Tabel Indek Massa Tubuh Menurut Umur 5-18 Tahun.....	61
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	66
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP.....	72
Lampiran 8. Balasan Surat Izin Penelitian Dari Sekolah.....	73
Lampiran 9. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian Dari Sekolah.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Sistem pendidikan yang baik diharapkan mampu melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan bagi masyarakat, bangsa dan Negara. Pendidikan terdiri dari pendidikan formal, nonformal dan informal dimana satu sama lain saling melengkapi.

Pendidikan Nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Sesuai dengan kebutuhan untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan. Hal ini sesuai dengan pasal 3 Undang-undang RI No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan pembentukan watak serta permartabat bangsa dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan

perkembangan teknologi.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut harus didukung oleh status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Menurut Irianto (2006: 65), Status Gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu ataupun dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Sedangkan menurut Syahara (2011: 162), secara sederhana kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang. Dengan demikian dapat dikatakan kedua faktor ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi Proses belajar mengajar pendidikan di sekolah. Karena siswa tidak akan mampu menjalankan aktivitas belajar tanpa didukung oleh status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa status gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktifitas, termasuk belajar. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan zat tersebut. Status gizi dapat dikatakan optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan

terlihat aktif gesit dan lebih bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah.

Begitu juga halnya dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh peserta didik dalam hal ini adalah siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu cara untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Selain melakukan latihan fisik yang benar, teratur dan terukur, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memperhatikan kebutuhan aktivitas rekreasi sebagai pengimbang kondisi fisik dan mental merupakan pola hidup sehat yang harus diterapkan untuk memperoleh derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang optimal.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kebugaran jasmani yang baik mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan. Seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apabila peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani sehingga tercapainya prestasi yang optimal.

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis di SMAN 12 Kerinci dan juga menurut pak Erdi Krisman selaku guru penjasorkes diperoleh informasi bahwa tidak adanya data yang terkait dengan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani atau belum diketahuinya status gizi dan kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci. Serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut. Apabila dibiarkan tentunya akan mempengaruhi terhadap hasil belajar siswa.

Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi siswa saat mengikuti pembelajaran penjas, diantaranya : gizi, tingkat ekonomi, faktor Genetik, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan, kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik, sarana dan prasarana, kondisi fisik siswa, serta kemampuan guru penjasorkes dalam mengajar.

Berdasarkan uraian di atas , penulis tertarik melakukan penelitian ini untuk membuktikan dan mencari gambaran tentang status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci. Serta belum adanya penelitian terkait untuk mengetahui hal tersebut.

B. Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

Rendahnya tingkat pengetahuan gizi memberi dampak buruk kepada kesehatan, setiap hari manusia membutuhkan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral sesuai angka kebutuhan gizi yang disarankan. Namun pada nyatanya masih banyak masyarakat mengonsumsi makanan tidak berdasarkan kebutuhan

gizi, kandungan gizi tidak diperhatikan sehingga makanan yang masuk kedalam tubuh hanya akan menjadi sampah dan tidak menyehatkan. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap keadaan Status Gizi.

Faktor ekonomi kemungkinan disebabkan ada sebagian orang tua murid yang tingkat ekonominya rendah mengalami kesulitan untuk mencukupi kebutuhan gizi anaknya. Kekurangan gizi yang berkepanjangan akan berdampak buruk pada tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak bahkan kesehatannya.

Ketersediaan bahan pangan sangat berpengaruh terhadap Status gizi seseorang, kurangnya ketersediaan bahan pangan memaksa orang tua murid memasak makanan seadanya, sehingga pemenuhan Status Gizi anak menjadi terabaikan.

Faktor lingkungan memberi dampak terhadap baik buruknya status gizi dan kebugaran jasmani siswa, lingkungan yang kurang baik membuat siswa kurang memperhatikan pola hidup sehat dan menjadikan siswa lebih pasif baik di rumah maupun di sekolah serta penyimpangan-penyimpangan yang dilakukan siswa memberi dampak negatif bagi kesehatan dan kebugaran.

Aktifitas fisik tentu sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa, untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Selain melakukan latihan fisik yang benar, teratur dan terukur, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Kemampuan guru penjas dalam melaksanakan proses pembelajaran tentunya sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani siswa

serta pengetahuan akan pentingnya menjaga pola hidup sehat, sehingga proses pembelajaran berjalan dengan lancar, aman dan menyenangkan.

Belum diketahuinya Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci. Karena selama ini tidak adanya data terkait dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani serta belum adanya penelitian mengenai hal tersebut.

C. Batasan masalah

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan pertimbangan segala keterbatasan peneliti, waktu, tenaga dan dana, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi yaitu : Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan pada uraian di atas, maka rumusan masalah yang diajukan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah status gizi siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci?
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Status gizi siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci.

F. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini adalah dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universita Negeri Padang.
2. Bagi sekolah, diperolehnya informasi pengetahuan tentang status gizi dan tingkat kebugaran jasmani oleh siswa yang ada di sekolah tersebut.
3. Bagi guru penjas, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sebagai bahan untuk guru agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan standar status gizi siswa supaya guru dapat mengajar dengan maksimal.
4. Bagi program studi, sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa yang ingin mengambil masalah penelitian yang sejenis.
5. Bagi Atlet, diperoleh informasi mengenai pentingnya asupan gizi yang di serap oleh tubuh dengan kebugaran jasmani sehingga atlet dapat memperbaiki asupan gizinya.
6. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Status gizi siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Normal. Dimana 1 orang (4.00%) memiliki status gizi dengan Z-Score -3 SD sampai dengan -2 SD pada kategori Kurus, kemudian 22 orang (88.00%) memiliki hasil status gizi dengan Z-Score -2 SD sampai dengan 1 SD pada kategori Normal, dan 2 orang (8.00%) memiliki hasil status gizi dengan Z-Score >1 SD sampai dengan 2 SD pada kategori Gemuk.

2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Sedang. Dimana 4 orang (16.00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik, kemudian 16 orang (64.00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang, dan 5 orang (20.00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada :

1. Guru penjas, memberikan materi pembelajaran penjasorkes yang optimal sesuai silabus, dan juga diselingi dengan pemanasan dalam bentuk

permainan supaya siswa tidak jenuh dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka

2. Pihak sekolah, agar melengkapi sarana dan prasarana olahraga untuk meningkatkan motivasi siswa dalam beraktifitas fisik dan memberikan sosialisasi kepada orang tua murid tentang pengetahuan gizi dengan melakukan kerja sama dengan instansi terkait.
3. Siswa , agar lebih aktif dan memiliki motivasi dalam pembelajaran penjasorkes, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik hanya dapat dilakukan dengan aktifitas fisik dan pemenuhan gizi yang baik.
4. Orang tua / wali murid, agar memperhatikan kebutuhan gizi anak dan memberikan dukungan dalam beraktifitas fisik.
5. Kepada para peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variable lain yang belum diteliti.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil, 2017. *Evalusai Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Ibnu. Fajar, 2012. *Ilmu Gizi Untuk Praktis Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Baelian, Eri, 2017. *Metodologi penelitian*. Padang: UNP Press
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Ringgi
Pengembangan Lembaga Pendidikan Dan Tenaga Kependidikan, 1988.
Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga.
- Djoko Pekik Irianto, 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*.
Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Irawadi, Hendri, 2017. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Khairuddin, 2016. *Penerapan Ilmu Gizi Dalam Aktifitas Olahraga*. Padang: FIK
UNP.
- Kemenkes R.I, 2010. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*, Jakarta.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Rismayanti, Cerika, 2012. Hubungan Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Terhadap
Prestasi Hasil Belajar Manhasiswa. *Jurnal: Kesehatan Rekreasi FIK UNY*.
- Syahara, Sayuti, 2011. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik Motorik*. Padang:
Fakultas Ilmu Keolahragaan Press.
- Sepriadi dkk, 2007 Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status
Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Sugiyono, 2012. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.