

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEHATAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 15 TANAH HITAM
KECAMATAN PADANG PANJANG BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**BONITA
2012 / 1202333**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat.

Nama : Bonita

NIM : 1202333/2012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

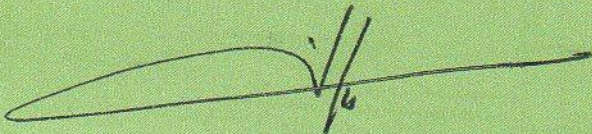
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



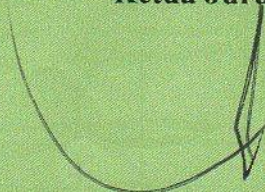
Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP 19591231 198803 1 019

Pembimbing II,



Rika Sepriani, M.Farm,Apt
NIP 19860904 201012 2 003

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Bonita
NIM : 1202333/2012

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 Sekolah Dasar Negeri
15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Sekretaris: Rika Sepriani, M.Farm,Apt
3. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes
4. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO
5. Anggota : Dra. Rosmaneli, M.Pd

1.

2.

3.

4.

5.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Dengan Nama Allah Yang Maha Penguasa Lagi Maha Penyayang

*Ya Allah.....!!! Sujud syukur ku persembahkan untukmu
Atas apa yang engkau kehendaki secercah harapan
Saat ini sebuah keberhasilan telah tercapai
Terimakasih padamu yaa allah.....
Namun perjuanganku belumlah usai
Ya Allah rahmat dan hidayah-Mu ku harapkan
”Q-S Al-Baqarah : 269)
Dengan rahmat-Mu ya Allah*

Kini.....

Dengan ketulusan dan kesucian hati. Aku persembahkan sebuah karya tulis kecilku ini untuk kedua orang tuaku tercinta yang menyayangiku “Ayahanda (Remon Efendi) dan Ibunda (Susindawaty)” yang telah merawatku dan membesarkanku yang telah menjadi penyemangat hidup untuk menggapai cita – citaku.....

*Buat kakak dan adek- adekku tersayang serta keponakan-keponakanku yang lucu
Terimalah setetes tulisan ini sebagai embun penyejuk
Diantara tumpahan kasih sayangmu yang telah
Memberikan perhatian dan kasih sayang yang tulus
Serta do’a sehingga tercapainya cita-cita ini.....*

Sahabatku sealmamater Mega Wati, Cehki Rani Marta , Dezi Chandra, Silvia Dewi Sartika, Yoza Gustari Ningsih, (semoga sukses kedepannya) dan Nilla Dafer, Sepriandi, Zakaria Ahmad (berjuanglah !!!!!) serta semua rekan – rekan FJK Bp 2012 (Semangatlah !!!!!)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul : Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat ". 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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Agustus 2016
Yang membuat pernyataan



Bonita
NIM 2012 / 1202333

ABSTRAK

Bonita 2016 : Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SD Negeri 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat

Masalah dalam penelitian ini berawal dari pengamatan atau observasi yang penulis lakukan di lapangan, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani tersebut diantaranya adalah status gizi. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa di SD Negeri 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat yang berjumlah sebanyak 103 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 36 orang, dengan rincian 20 orang siswa putera dan 16 orang siswa puteri. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk status gizi dengan melakukan tes antropometri. Sedangkan untuk memperoleh data kesegaran jasmani dilakukan tes kesegaran jasmani indonesia. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat, untuk putera diperoleh $r_{hitung} 0,950 > r_{tabel} 0,444$, siswa puteri diperoleh $r_{hitung} 0,96 > r_{tabel} 0,497$, dan diterima kebenarannya secara empiris. Artinya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan kesegaran jasmani diterima kebenarannya secara nyata (empiris).

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Drs.Edwarsyah, M.Kes dan Rika Sepriani, M. Farm, Apt yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Zalfendi, M.Kes, Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO dan Dra. Hj Rosmaneli, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Guru yang mengajar yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel yang telah membantu kelancaran pengambilan data.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Agustus, 2016

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Mamfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Gizi	9
2. Status Gizi	22
3. Kesegaran Jasmani	28
B. Kerangka Konseptual	37
C. Hipotesis Penelitian	38
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39

C. Populasi dan Sampel	39
D. Jenis dan Sumber Data	41
E. Definisi Operasional	41
F. Instrumen Penelitian	42
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif	52
1. Status Gizi	52
2. Kesegaran Jasmani	57
B. Uji Persyaratan Analisis	59
C. Analisis dan Hasil Penelitian	60
D. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang dianjurkan Perorang Perhari	11
2. Bahan Makanan Sumber Lemak	16
3. Nilai Energi dari Zat Gizi.....	17
4. Bahan Makanan Kaya Protein.....	18
5. Gizi Yang Diajurkan Untuk Indonesia.....	20
6. Bahan Makanan Sumber dan Fungsi Vitamin	21
7. Populasi Penelitian.....	40
8. Sampel Penelitian.....	41
9. Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	50
10. Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri.....	51
11. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	51
12. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra	53
13. Distribusi Frekuensi Status Gizi putri.....	55
14. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani putra	57
15. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani putri	58
16. Rangkuman Uji Normalitas Data	60
17. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Kesegaran Jasmani dengan Variabel Status Gizi Putra dan Putri	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	38
2. Lari 40 Meter.....	46
3. Gerakan Gantung Siku Tekuk.....	47
4. Gerakan Awal Baring Duduk 30 Detik.....	48
5. Gerakan Awal Loncat Tegak	49
6. Lari 600 Meter.....	50
7. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra Umur 10 Tahun	54
8. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra Umur 11 Tahun	54
9. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra Umur 12 Tahun	54
10. Histogram Distribusi Frekuensi Status gizi Siswa Putri Umur 10 Tahun..	56
11. Histogram Distribusi Frekuensi Status gizi Siswa Putri Umur 11 Tahun..	56
12. Histogram Distribusi Frekuensi Status gizi Siswa Putri Umur 12 Tahun..	57
13. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat	58
14. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Status Gizi	70
2. Data Mentah Kesegaran Jasmani	71
3. Rekap Data Status Gizi Siswa Putra	72
4. Rekap Data Status Gizi Siswa Putri	73
5. Rekap Data Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Putra	74
6. Rekap Data Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Putri	75
7. Uji Normalitas Variabel Status Gizi Puta	76
8. Uji Normalitas Variabel Status Gizi Puta	77
9. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani Putra	78
10. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani Putri	79
11. Uji Hipotesis Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putra	80
12. Uji Hipotesis Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri	82
13. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar	84
14. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	85
15. Product Moment	86
16. Tabel Distribusi t	87
17. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks	88
18. Tabel Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur Putra	89
19. Tabel Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur Putri	91
20. Dokumentasi Penelitian	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di segala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu “Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Sebagaimana yang tercatum dalam Pasal 18 ayat 1 dan 2 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, bahwa “Olahraga Pendidikan di selenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler”. Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memberdayakan olahraga sedini mungkin baik di sekolah maupun kepada masyarakat luas.

Dapat dikatakan bahwa Penjaskes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Selain itu, kesegaran jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Terutama dalam mengikuti pelajaran sehingga akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar siswa tersebut. Siswa yang akan melakukan pembelajaran di sekolah perlu mengonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi ke sekolah. Kesehatan yang terbaik untuk anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut. Karena, apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk.

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi pada anak. Keadaan gizi yang dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi. Tubuh manusia juga sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh kembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Sekolah dasar merupakan bagian dari pendidikan dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didiknya dari sejak dini untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. (Gusril, 2006: 1) mengatakan bahwa "Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Sebagai lembaga pendidikan berupaya agar mampu mencapai tujuan pendidikan Nasional secara optimal dengan melakukan pembenahan disegala sisi.

Siswa sekolah dasar perlu mengkonsumsi makanan dan minuman yang berkualitas dan banyak mengandung gizi agar anak dapat memenuhi kebutuhan gizi yang tercukupi, gizi yang tercukupi akan mendukung anak untuk melakukan berbagai aktivitas seperti, belajar, berolahraga, bermain dan lain sebagainya.

Status gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, hal ini dikarenakan setiap kali melakukan gerakan anak memerlukan energi. Energi yang digunakan untuk melakukan gerak berasal dari makanan yang dikonsumsi cukup mengandung nilai gizi. Dengan gizi yang tercukupi anak akan bersemangat, gesit dan aktif dalam melakukan gerak atau aktivitas, sehingga daya tahan tubuh, otot, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan gerak dapat meningkat.

Jika tubuh mengalami kekurangan zat gizi maka simpanan zat gizi pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Apabila keadaan ini berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, maka simpanan zat gizi dalam tubuh dapat habis dan akhirnya terjadi kemerosotan jaringan tubuh. Pada saat ini seseorang sudah dapat dikatakan mengalami malnutrisi walaupun baru ditandai dengan penurunan berat badan dan pertumbuhan yang terlambat. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kekurangan gizi pada anak-anak antara lain, kurangnya pengetahuan orang tua mengenai makanan bergizi, status sosial dan ekonomi orang tua, serta faktor geografis yaitu letak dan tempat tinggal.

Kualitas sumber daya manusia yang sehat akan menentukan kualitas kehidupan seseorang, kualitas sumber daya manusia salah satunya ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmani dan gizi yang baik. Tingkat kesegaran jasmani

dan gizi sangat berpengaruh dalam melakukan segala aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani hanya dapat dicapai apabila ada faktor-faktor yang mendukung sedemikian rupa sehingga optimalisasi kemampuan dapat dicapai dengan sebaik-baiknya.

Kemampuan fisik dalam pembinaan olahraga disebut kesegaran atau kebugaran jasmani yang mencakup unsur-unsur yang meliputi daya tahan, kekuatan, tenaga ledak otot, kecepatan, ketangkasan, kelenturan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi melalui olahraga yang teratur, terprogram dan terencana dengan baik maka mampu memelihara bahkan meningkatkan derajat kesehatan yang akan tampak pada tingkat kebugaran jasmaninya. Melakukan olahraga berarti menanamkan modal bagi tubuh kesehatan yang baik.

Menurut pengamatan guru dan observasi yang penulis lakukan, keadaan siswa SD Negeri 15 Tanah Hitam hampir setiap minggunya kurang lebih ada 2-3 orang siswa yang tidak masuk sekolah karena sakit, setiap hari Senin diadakan upacara bendera namun masih ada siswa yang pusing ataupun pingsan, setiap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa baru bergerak 20 sampai dengan 25 menit siswa sudah merasa lelah, haus sehingga mereka ingin cepat istirahat. Akibat dari kondisi yang demikian itulah yang mungkin akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pada siswa.

Dari kenyataan yang telah dikemukakan di atas, penulis beranggapan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat masih ada yang rendah. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut mungkin disebabkan oleh status gizi mereka yang buruk, keadaan

lingkungan tempat tinggal, kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik, sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga siswa malas untuk berolahraga, keterbatasan waktu sehingga istirahat yang cukup karena anak-anak sekarang lebih suka main game dari pada bermain di lapangan dengan teman sebaya, perbedaan usia, kondisi fisik siswa serta pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi orang tua siswa.

Berdasarkan hal di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai “Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di indentifikasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa pada SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat yaitu:

1. Status gizi siswa.
2. Lingkungan siswa.
3. Latar belakang pendidikan orang tua siswa.
4. Sosial ekonomi orang tua siswa.
5. Sarana dan prasarana
6. Kondisi fisik.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat kompleksnya permasalahan yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, dan mencegah timbulnya penafsiran yang berbeda-beda maka perlu diberi batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi

jelas, terarah dan terkontrol. Dengan keterbatasan pengetahuan, waktu, dana dan tenaga yang dimiliki maka penelitian ini dibatasi pada masalah, yaitu :

1. Status gizi siswa.
2. Kesegaran jasmani

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Bagaimana status gizi siswa putra SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat?
2. Bagaimana status gizi siswa putri SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat?
3. Bagaimana kesegaran jasmani siswa putra SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat?
4. Bagaimana kesegaran jasmani siswa putri SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat?
5. Apakah terdapat hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat?
6. Apakah terdapat hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Status Gizi siswa putra SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat.

2. Untuk mengetahui Status Gizi siswa putri SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat.
3. Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat.
4. Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat.
5. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat
6. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putri SDN 15 Tanah Hitam Kec. Padang Panjang Barat

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan apa yang telah dijabarkan pada rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Orang tua/wali sebagai masukan tentang pengetahuan dan pengalaman sehingga lebih mudah memahami dan mengerti akan pentingnya gizi terutama pada masa anak-anak.

4. Guru Penjasorkes dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahan pertimbangan untuk mengarahkan siswa dan orang tua akan pentingnya status gizi dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
5. Sekolah dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan gizi dan kesegaran jasmani siswanya.
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literatur dari hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
7. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan.

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Status gizi memberikan kontribusi (sumbangan) untuk siswa putera sebesar 90.25% dan untuk siswa puteri sebesar 92.16% terhadap tingkat kesegaran jasmani mereka.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Tanah Hitam Kecamatan Padang Panjang Barat, untuk putera diperoleh $t_{hitung} 0,950 > t_{tabel} 0,444$, siswa puteri diperoleh $t_{hitung} 0,96 > t_{tabel} 0,497$, dan diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes:
 - a. Memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya status gizi, karena status gizi dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

- b. Dalam memberikan materi pembelajaran penjasorkes dalam bentuk permainan agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.
2. Pihak sekolah, agar memberikan sosialisasi kepada orang tua atau wali murid tentang pengetahuan ilmu gizi dengan bekerjasama dengan instansi terkait.
3. Siswa agar lebih rajin dan serius dalam beraktifitas fisik seperti berolahraga dan bermain dengan teman sebaya, sehingga tingkat kesegaran jasmani menjadi lebih baik.
4. Orang tua/ wali murid, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Buku panduan penulisan tugas akhir / skripsi Universitas Negeri Padang 2014.
Padang UNP.
- Depdiknas, 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta.
- Gusril. 2004. Beberapa Faktor yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang. Disertasi. Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Kemendiknas. 2010. Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar Tahun 2010. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli. 2001. Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Nurhasan. 2001. Evaluasi Pengajaran Penjasokes. Jakarta: Depdikbud. Robert dkk, 1978. Perumusan Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- Safrizon dan Wilda Welis. 2006. Ilmu Gizi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sharkey, Man J. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudarsono, 1992. Kebugaran dan Kesehatan Anda. Padang: SP 4 Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
- Suniar. 1994. Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat.