

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 02 CAMPAGO KECAMATAN
KAMPUNG DALAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:
DELVINUS DEDE PUTRA
14650

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KESEHATAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 02 CAMPAGO KECAMATAN KAMPUNG DALAM

Nama : Delvinus Dede Putra
NIM : 14650
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

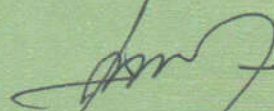
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 1961123 198803 1 003

Pembimbing II



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 1961123 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : *Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran
Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Campago
Kecamatan Kampung Dalam*

Nama : Delvinus Dede Putra

NIM : 14650

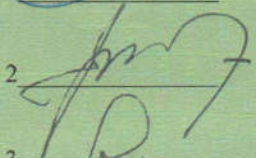
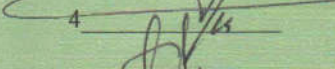
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

	Nama	Tim Penguji	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes		1 
Sekretaris	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd		2 
Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd		3 
Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes		4 
Anggota	: Sepriadi, S.Si, M.Pd		5 

ABSTRAK

Delvinus Dede Putra.2016: Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Sekolah Dasar Kesegaran Jasmani Siswa Negeri 02 Campago Kecamatan Kampung Dalam.

Penelitian ini didasari kenyataan di lapangan khususnya Sekolah Dasar Negeri 02 Campago Kec. Kampung Dalam. masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, salah satunya diduga adalah status gizi siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi siswa dengan kesegaran jasmani, khususnya Sekolah Dasar Negeri 02 Campago Kecamatan Kampung Dalam.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Campago Kecamatan Kampung Dalam berjumlah 72 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga sampel penelitian berjumlah 39 orang terdiri dari 24 orang siswa putra dan 15 orang siswa putri. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari pengukuran status gizi dan tes kesegaran jasmani serta data sekunder dari arsip sekolah. Alat pengumpul data adalah berupa pengukuran status gizi berdasarkan IMT dan tes kesegaran jasmani meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter.

Data dianalisis dengan statistik korelasional melalui program SPSS versi 10.0. Hasil penelitian menyatakan (1) korelasi status gizi dan kesegaran jasmani siswa putra sebesar (r_{xy}) $0.219 < r_{tab}$ (0.404), (2) korelasi status gizi dan kesegaran jasmani siswa putri sebesar (r_{xy}) $0.220 < r_{tab}$ (0.514). Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani baik siswa putra maupun putri di Sekolah Dasar Negeri 02 Campago Kecamatan Kampung Dalam.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kepada kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Campago Kecamatan Kampung Dalam”**.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. Syafrizar, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus Penasehat Akademis dan Pembimbing I.
3. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus pembimbing II.

4. Drs. Syafrizar, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M. Kes dan Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 02 Campago Kecamatan. Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

Akhirnya penulis doakan semoga semua amal dan kebaikan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari ALLAH SWT, dan penulis juga mengharapkan kritikan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin....

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Landasan Teori	8
1. Status Gizi	8
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Gizi	10
3. Kesehatan Jasmani	17

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	21
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis Dan Sumber Data	27
E. Definisi Operasional	27
F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Analisis dan Hasil Penelitian	42
D. Pembahasan.....	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	26
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia	29
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putra	35
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putri.....	35
6. Deskripsi Data Penelitian.....	37
7. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Putra.....	37
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Putra.....	39
9. Disribusi Frekuensi Data Status Gizi Putri	40
10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Putri	41
11. Uji Normalitas Data Penelitian	42
12. Analisis Korelasi Data Penelitian Putra	43
13. Analisis Korelasi Data Penelitian Putri.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual	24
2. Posisi Lari 40 Meter	31
3. Angkat Tubuh 30 Detik	32
4. Baring Duduk 30 Detik	33
5. Loncat Tegak	34
6. Lari 600 Meter	35
7. Histogram Data Status Gizi Putra.....	38
8. Histogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani Putra	39
9. Histogram Data Status Gizi Putri	40
10. Histogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani Putra	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- 1.Rekap Data Penelitian Siswa Putra
- 2.Rekap Data Penelitian Siswa Putri
- 3.Dokumentasi
- 4.Surat Izin Penelitian

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”.

Dalam meningkatkan mutu Pendidikan atau terciptanya tujuan dari Pendidikan Nasional, Pemerintah telah melakukan berbagai usaha antaranya menjadikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga Pendidikan, mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Penguruan Tinggi, baik secara formal maupun non formal.

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. "Kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci penting untuk memiliki tubuh yang sehat, tapi juga dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif, Cooper (1993 : 311)".

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi 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 buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan dapat menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental, Wedya (1991: 3)

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.

Saat ini Indonesia sedang menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi akan mempunyai dampak yang negatif, untuk itu diperlukan pengetahuan tentang gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia sehat, kreatif dan produktif.

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. Diantaranya dapat dilihat dari Proses Belajar Mengajar pada mata pelajaran penjasorkes yang mengalami penambahan waktu dari 2 jam menjadi 4 jam pertemuan.

Seharusnya dengan adanya penambahan waktu pembelajaran penjasorkes dan pemberian makanan tambahan anak sekolah, maka kadar gizi dan kesegaran jasmani anak meningkat. Namun kenyataannya di lapangan terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Campago Kec. Kampung Dalam, masih terlihat gizi dan kesegaran jasmani anak yang rendah pada saat Proses Belajar Mengajar (PBM) penjasorkes, hal ini kemungkinan disebabkan oleh: cara belajar anak, pengaruh pergaulan, lingkungan tempat tinggal siswa, sosial ekonomi orang tua siswa, cara hidup, pola makan, status gizi, motivasi siswa, latar belakang pendidikan orang tua, sarana prasarana, cepat lelah, kurang bergairah, terlihat lesu, mengantuk, loyo, dan malas dalam melakukan aktivitas belajar, sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya.

Berdasarkan hal di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai “Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 02 Campago Kec. Kampung Dalam”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di indentifikasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa pada SDN 02 Campago Kec. Kampung Dalam yaitu:

1. Status gizi siswa.
2. Kesegaran jasmani siswa.
3. Kondisi lingkungan siswa.
4. Latar belakang pendidikan orang tua siswa.

5. Sosial ekonomi orang tua siswa.
6. Motivasi siswa dalam belajar.
7. Pola makan siswa yang salah.
8. Sarana dan prasarana yang kurang memadai.

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 siswa.

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 SDN 02 Campago Kec. Kampung Dalam?
2. Bagaimana kesegaran jasmani siswa SDN 02 Campago Kec. Kampung Dalam?
3. Apakah terdapat hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN 02 Campago Kec. Kampung Dalam?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui Status Gizi siswa SDN 02 Campago Kec. Kampung Dalam.
2. Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN 02 Campago Kec. Kampung Dalam.
3. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 Campago Kec. Kampung Dalam.

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

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 02 Campago Kec. Kampung Dalam, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut bahwa dari 24 orang siswa putra menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan berarti antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada SD Negeri 02 Campago Kec. Kampung Dalam, yang dibuktikan koefisien korelasi $r_{xy} = 0.219 < r_{tab} = 0.404$, sedangkan dari 15 orang siswa putri menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan berarti antara status dengan tingkat kesegaran jasmani pada SD Negeri 02 Campago Kec. Kampung Dalam, yang dibuktikan koefisien korelasi $r_{xy} = 0.220 < r_{tab} = 0.514$.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan fungsional guru untuk meningkatkan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.
2. Kepada guru penjasorkes supaya mengetahui status gizi siswa dengan jalan mengukur status gizi siswa sekali dalam satu semester dan menjelaskan kepada siswa dan orang tua murid tentang status gizi.

3. Siswa agar lebih kreatif dalam belajar penjasorkes, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan status gizi dan kesegaran jasmani siswa, salah satunya dengan memperhatikan kebiasaan buruk siswa di lingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.
5. Kepada para peneliti lainnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, Armin.1995. *Ilmu gizi jilid II*. Padang : MRC FPTK Institut keguruan Ilmu Pendidikan Padang.
- Achmad Djaeni S. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi jilid 1 dan 2*. Jakarta. Dian Ratna.
- Aip Sarifudin. 1979. *Evaluasi Olahraga untuk SPG*. Jakarta: Depdikbud.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Asmira Sutarto. 1980. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rieka Cipta.
- Cooper, Kenneth.1982. *Aerobik*. Jakarta.PT.Gramedia
- Depdikbud. 1971. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACFST*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Engkos Kosasih. 1984. *Hubungan Kesehatan Dengan Olahraga*. Jakarta. PT. Karya UNIPRESS
- Gusril. 2005. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK-UNP.
- Mutohir, T Cholik & Gusril. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sjahmien Moehji. 2003. *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta. Papas Sinar Sinanti