

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 21 KAYU ARO
KEC. SUTERA KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**HARAPAN BUNDA
NIM. 59144**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

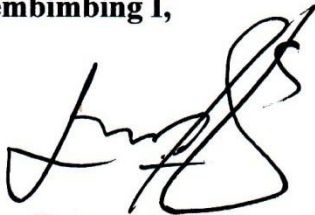
**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA SEKOLAH NEGERI 21 KAYU ARO KECAMATAN SUTERA
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Harapan Bunda
NIM : 59144
Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

Pembimbing II,



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 008

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Negeri 21 Kayu Aro Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : **Harapan Bunda**

NIM : **59144**

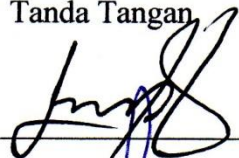




Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Drs. Qalbi Amra, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota | : Drs. Nirwandi, M.Pd | 3.  |
| 4. Anggota | : Drs. Zainul Johor, M.Pd | 4.  |
| 5. Anggota | : Dra. Rosmaneli, M.Pd | 5.  |

ABSTRAK

Harapan Bunda, 2012 : “Tinjauan Tingkat Kesegaran jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kec. Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurang baiknya tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa SDN 21 Kayu Aro, sedangkan jenis penelitian tergolong kepada jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui lebih jauh tentang Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan pada bulan Januari 2012 dengan jumlah populasi penelitian adalah 159 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive sampling*, didapat sampel yaitu siswa kelas IV yang berjumlah 26 orang.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: dari 26 orang siswa Tingkat Kesegaran jasmani siswa Putera Kelas IV SDN 21 Kayu Aro Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan bahwa 1 orang siswa (8.33%) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik sekali, 2 orang siswa (16.67%) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, 7 orang siswa (58.33%) memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang, 2 orang siswa (16.67%) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada satupun siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali. Dari 14 orang siswa Puteri sebanyak 1 orang siswa (7.14%) mempunyai klasifikasi kurus tingkat berat, 4 orang siswa (28.57%) memiliki klasifikasi kurus tingkat rendah, 9 orang siswa (64.29%) memiliki klasifikasi normal. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa kelas IV SDN 21 Kayu Aro Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang dan status gizi normal. Untuk itu disarankan kepada siswa agar bisa mempertahankan bahkan meningkatkan kesegaran jasmaninya dan menjaga gizi agar tetap normal.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Status Gizi

KATA PENGANTAR

Pertama dan utama penulis mengucapkan syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya dan tak lupa pula Salawat beserta salam penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam gelap gulita ke alam terang benderang yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penulisan skripsi ini di maksud untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Untuk memenuhi persyaratan tersebut, penulis mengajukan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kec. Sutura Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dan arahan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.

3. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku pembimbing II dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Zainul Johor, M.Pd dan Ibu Dra. Rosmaneli, MPd selaku tim penguji skripsi.
5. Bapak/Ibu dosen dan staf Karyawan/ti Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kec. Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian.
7. Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kec. Sutera Kabupaten Pesisir Selatan sebagai responden dalam penelitian ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
9. Kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini semoga amal dan kebajikannya mendapat ridho dari Allah SWT serta berguna bagi para pembaca, Amin ya Rabbal'alamin...

Padang, April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| Abstrak | i |
| Kata Pengantar | ii |
| Daftar Isi | iv |
| Daftar Tabel | vi |
| Daftar Gambar | vii |
| Daftar Lampiran | viii |
| BABI PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Perumusan Masalah | 4 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Kegunaan Penelitian..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori..... | 7 |
| 1. Hakekat Kesegaran Jasmani | 7 |
| 2. Status Gizi | 16 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 25 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 26 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 27 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 27 |
| C. Populasi dan Sampel | 27 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 29 |
| E. Instrumen Penelitian | 30 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 32 |
| G. Teknik Analisis Data | 43 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|-------------------------|----|
| A. Verifikasi Data..... | 44 |
| B. Deskripsi Data | 44 |
| C. Pembahasan..... | 47 |

BAB V PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 52 |
| B. Saran | 53 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Populasi Penelitian | 28 |
| 2. Sampel Penelitian | 29 |
| 3. Klasifikasi Status Gizi | 31 |
| 4. TKJI untuk Putra | 41 |
| 5. TKJI untuk Putri | 41 |
| 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani | 41 |
| 7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putera | 45 |
| 8. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putera | 46 |
| 9. Klasifikasi Status Gizi Siswa Putera | 48 |
| 10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putera | 48 |
| 11. Klasifikasi Status Gizi Siswi Puteri | 49 |
| 12. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswi Puteri | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual..... | 26 |
| 2. Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter | 33 |
| 3. Pelaksanaan Tes Siku Tekuk..... | 35 |
| 4. Sikap Awal Pelaksanaan Tes Baring Duduk..... | 36 |
| 5. Pelaksanaan Gerakan Tes Baring Duduk | 37 |
| 6. Sikap Permulaan Tes Loncat Tegak | 38 |
| 7. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak..... | 39 |
| 8. Sikap Awal Tes Lari 600 Meter | 40 |
| 9. Pelaksanaan Tes Lari 600 Meter | 40 |
| 10. Histogram TKJ Siswa Putera | 46 |
| 11. Histogram TKJ Siswi Puteri..... | 47 |
| 12. Histogram Status Gizi Siswa Putera | 49 |
| 13. Histogram Status Gizi Siswi Puteri..... | 50 |

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tes kesegaran Jasmani
2. Status Gizi
3. Dokumentasi Penelitian
4. Surat Izin Penelitian
5. Surat Balasan dari UPTD Pendidikan Kecamatan Sutera

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peranan yang besar terhadap pembangunan yang akan dilaksanakan. Semakin tinggi dan berkualitas suatu pendidikan, maka akan semakin bagus hasil pembangunan dan sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini disebabkan pembinaan generasi penerus bangsa menjadi manusia yang ulet, berbudi pekerti yang luhur, berpengetahuan dan mempunyai potensi disegala bidang, hanya dapat diperoleh melalui pendidikan.

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi pada masa sekarang ini memberikan perubahan-perubahan diberbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan temuan-temuan baru, baik dari segi praktek maupun teori tertuang dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) khusus untuk olahraga disebut dengan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

UU no. 20 tahun 2003 tentang system pendidikan nasional menyatakan:

“Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosi-emosional-sportivitas-spiritual-sosial!), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Seseorang yang kondisi fisiknya baik akan lebih efisien dalam menjalankan tugasnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk keperluan sehari-hari mereka, baik itu mengikuti proses pembelajaran maupun kegiatan lain diluar jam pelajaran. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik banyak faktor yang harus diperhatikan seperti keadaan ekonomi, pengetahuan tentang bagaimana menjaga kesegaran jasmani dan mengatur pola makan yang sehat, latihan, usia, lingkungan alam atau letak dan suhu pada tempat tinggal.

Dimana faktor-faktor tersebut di atas sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa yang nantinya akan

mempengaruhi setiap kegiatan yang akan dilakukannya disekolah ataupun diluar sekolah baik itu kesegaran jasmani maupun status gizi.

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kecamatan Sutura Kabupaten Pesisir Selatan yang tempat tinggal mereka berada jauh dari perumahan masyarakat yaitu berada pada daerah perbukitan yang memiliki banyak tanjakan. Hal ini mengakibatkan siswa disini telah terbiasa berjalan kaki melewati daerah perbukitan dan daerah yang tidak rata untuk sampai kesekolahnya, serta kebiasaan sepulang sekolah siswa ikut membantu orang tua bekerja di sawah dan di ladang. Keadaan demikian seharusnya bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa karena secara tidak langsung mereka sudah melakukan aktivitas fisik yang rutin. Tetapi kenyataan yang didapat siswa terlihat malas belajar dan sering mengantuk dalam mengikuti proses pembelajaran. Kebanyakan dari mereka juga kurang memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi sehingga mempengaruhi status gizi yang dimiliki untuk tetap stabil dan tidak kekurangan.

Dengan demikian mereka harus selalu tetap menjaga kondisi fisik yang dimiliki untuk tetap bisa menjalankan aktivitas sehari-hari, baik itu aktivitas belajar mengajar di sekolah maupun aktivitas sepulang sekolah yaitu membantu orang tua bekerja.

Dari beberapa hal yang telah diungkapkan di atas mengenai kondisi fisik yang harus dimiliki oleh siswa SD Negeri 21 Kayu Aro Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan untuk dapat beraktivitas tanpa merasakan kelelahan, malas belajar serta mengantuk saat mengikuti proses pembelajaran, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang dimiliki oleh siswa tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas dapat diidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan kesegaran jasmani dan status gizi sebagai berikut:

1. Latihan
2. Usia
3. Kebiasaan hidup
4. Aktivitas fisik
5. Usia
6. Pengetahuan
7. Ekonomi
8. Sarana dan prasarana di sekolah
9. Kesegaran Jasmani
10. Status Gizi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu membatasi masalah yang akan dibahas yaitu:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani
2. Status Gizi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimana keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimana keadaan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Kayu Aro Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil dari penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana sains pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Pihak sekolah, terutama guru mata pelajaran penjasorkes dalam usaha menjaga keseimbangan kesegaran jasmani siswa.
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan masukan bagi pengembangan penelitian lebih lanjut.
4. Sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Menambah wawasan bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.