

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
SISWA MAN GUNUNG PADANG PANJANG**

**Skripsi**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**MANAN  
NIM. 14039**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI


TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
SISWA MAN GUNUNG PADANG PANJANG

Nama : Manan  
NIM : 14039  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



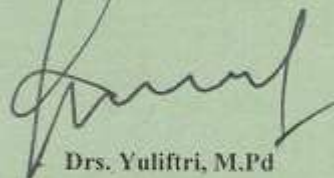
**Drs. Ali Umar, M.Kes**  
NIP. 19550309 298603 1 006

Pembimbing II



**Dra. Darni, M.Pd**  
NIP. 19601225 198403 2 001

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yuliftri, M.Pd**  
NIP. 196590705 198503 1 002


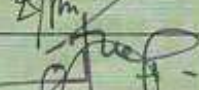



## PENGESAHAN

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 Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani  
Siswa MAN Gunung Padang Panjang  
Nama : Manan  
NIM : 14039  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2014

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Ali Umar, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Darni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	5. 

## **ABSTRAK**

### **Manan : Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MAN Gunung Padang Panjang**

Penelitian ini berawal dari pengamatan penulis dilapangan, yang mana terlihat kemampuan anak dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes kurang maksimal. Hal ini ditandai dengan kurangnya semangat mereka, sering lelah yang pada akhirnya mereka kurang serius dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini tentu banyak fakto-faktor penyebabnya, manun kenyataan ini diduga dipengaruhi oleh rendahnya Status gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap stastus gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini 330 orang siswa. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 20 orrang dengan rincian, 9 orang siswa lokal XI IPS 1 dan 11 orang siswa lokal XI IPS 2 . Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI dan pengukuran berat dan tinggi badan. Data yang didapat dibandingkan dengan norma sesuai dengan variabel yang ditentukan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa, status gizi siswa MAN Gunung Padang Panjang berada pada kartegori Normal dengan mendapatkan hasil rata-rata 19,3, dan kesegaran jasmani siswa MAN Gunung Padang Panjang berada pada kategori sedang dengan mendapatkan rata rata 14,6. Demikian baik guru maupun orang tua harus meningkatkan status gizi anak dan tingkat kesegaran jasmani sehingga anak dapat belajar secara baik sehingga memungkinkan menghasilkan nilai yang baik pula.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang “Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MAN Gunung Padang Panjang” Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak memperoleh dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi. Sebagai tanda hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor UNP
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Ali Umar, M.Kes selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I dan Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO, Drs. Jonni, M.Pd, Dra. Rosmaneli, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tua yang penulis istimewakan dan banggakan serta keluarga besar yang telah memberikan dorongan dan semangat baik secara moril maupun materil kepada penulis dalam rangka menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Maamfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Ilmu Gizi.....	7
2. Status Gizi.....	7
a. Pengertian Status Gizi.....	7
b. Sumber dan Fungsi Sat Gizi.....	8
c. Penilaian Status Gizi.....	14
3. Kesegaran Jasmani .....	17
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	17
b. Komponen Komponen Kesegaran Jasmani.....	19
c. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	21
4. Status Gizi dan Kesegaran Jasmani.....	23

B. Kerangka Konseptual.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Jenis dan Sumber Data.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Hasil penelitian.....	45
1. Status Gizi Siswa.....	45
2. Kesegaran Jasmani.....	47
B. Pembahasan .....	49
1. Status Gizi.....	49
2. Kesegaran jasmani.....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
<b>1. Populasi.....</b>	<b>28</b>
<b>2.Sampel.....</b>	<b>28</b>
<b>3.NilaiTKJI.....</b>	<b>31</b>
<b>4.Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....</b>	<b>31</b>
<b>5.Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia.....</b>	<b>36</b>
<b>6. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi Siswa Putra .....</b>	<b>46</b>
<b>7.Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Putra.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
<b>1. Menimbang Badan .....</b>	<b>34</b>
<b>2. Mengukur Tinggi Badan .....</b>	<b>35</b>
<b>3. Tes Lari 60 Meter.....</b>	<b>38</b>
<b>4. Angkat Gantung Tubuh.....</b>	<b>39</b>
<b>5. Baring Dududuk (sit up).....</b>	<b>41</b>
<b>6. Vartical Jump.....</b>	<b>42</b>
<b>7. Lari Jarak Menengah 1200 m.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
<b>1. Pormulir TKJI.....</b>	<b>55</b>
<b>2. Data Mentah Penelitian Status Gizi .....</b>	<b>56</b>
<b>3. Data Mentah Penelitian Kesegaran Jasmani.....</b>	<b>57</b>
<b>4. Data Mentah Kesegaran Jasmani Tes Partical Jump.....</b>	<b>58</b>
<b>5. Dokumentasi Penelitian .....</b>	<b>59</b>
<b>6. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP .....</b>	<b>65</b>
<b>7. Surat Izin Penelitian dari Kemenag .....</b>	<b>66</b>
<b>8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....</b>	<b>67</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia dan menjadikan masyarakat yang maju, adil dan makmur, untuk mencapai tujuan itu, adalah lembaga yang berkaitan dengan pendidikan, dalam menyelenggarakan dan melaksanakan pendidikan harus berdasarkan undang undang NO.20 tahun 2011 tentang sistim pendidikan nasional berisi tentang fungsi dan tujuan pendidikan nasional .

“pendidikan nasional berpungsi menyumbangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, tujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang menerima dan bertakwa kepada tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia,sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UUSPN No.20. tahun 2011)”

Dari kutipan diatas penting, pembangunan dibidang pendidikan tidak bisa dibiarkan begitu saja melainkan harus diperhatikan dengan baik untuk mencapi semua itu sangat diperlukan dan dibutuhkan sekali individu yang sehat dan segar jasmani dan rohani, salah satu cara yang dapat ditempuh adalah melalui kegiatan belajar mengajar penjasorkes.

Dalam rangka peningkatan mutu pendidikan telah banyak usaha yang dilakukan pemerintah seperti pembaharuan kurikulum penigkatan mutu

mutupengadaan serana dan prasarana serta kegiatan yang merangsang minat siswa untuk belajar, pembaharuan dan pengembangan kurikulum seperti kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) merupakan salah satu alternatif untuk mencapai tujuan pembelajaran, dalam mengembangkan KTSP tentu saja tidak hanya sebatas program yang dilaksanakan pemerintah, tetapi memprioritaskan tujuan yang hendak dicapai.

Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melaksanakan kegiatan olahrag secara rutin dan teratur. Jika kesegaran jasmani siswa baik akan memberikan dampak positif bagi siswa, hasil belajar siswa akan baik.

Keadaan seperti ini dapat juga dipengaruhi oleh kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting adalah mengembangkan kualitas sumber daya manusia SDM. Kecukupan gizi sangat mempengaruhi terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja manusia.

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

“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: 3)

Dari uraian diatas jelas bahwa status gizi dan kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat penting bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari hari, terutama dalam mengikuti pelajaran aktifitas lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmai yaitu melalui kegiatan olahraga secara rutin dan teratur baik disekolah maupun diluar sekolah.

Lingkungan tempat tinggal juga memiliki pengaruh yang besar terhadap siswa itu sendiri, pengaruh itu bisa positif dan bisa pula negatif, tergantung pengaruh mana yang kuat. Jika keadaan keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang kurang perhatian terhadap keadaan serta keadaan ekonomi yang menengah kebawah membuat gizi siswa itu sendiri tidak tercukupi, pada dasarnya masalah gizi buruk disebabkan oleh faktor ekonomi/kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurangnya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan gizi dari orang tua murid tersebut, akibatnya prestasi belajar siswa pun cenderung menurun.

Siswa MAN Gunung Padang Panjang merupakan aset sumber daya manusia (SDM) dan generasi penerus bangsa perlu diperhatikan. Dilihat dari keadaan fisiknya, siswa MAN Gunung Padang Panjang memiliki keadaan fisik yang bervariasi. Ada yang kurus, gemuk, bahkan mengalami obesitas. Akan tetapi ada juga yang memiliki keadaan fisik yang normal. hal ini terbukti dari observasi langsung di MAN Gunung Padang Panjang.

Dan gejala yang lain ada beberapa siswa yang kurang gizi sehingga mengakibatkan siswa tersebut malas untuk bergerak kurang bergairah dalam melakukan kegiatan olahraga, siswa kurang kreatif dalam belajar praktek penjasorkes. Dari gejala-gejala diatas maka yang menjadi masalah adalah masih terdapat banyak siswa yang rendah kesegaran jasmani dan status gizi siswa MAN Gunung Padang Panjang hal ini diduga paktor tersebut Hal tersebut disebabkan beberapa faktor diantaranya: kemampuan guru dalam mengajar penjasorkes, status gizi siswa, lingkungan yang kurang baik dan prasarana yang kurang yang memadai, serta keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa. Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang B

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Gizi

- a. Aktor sosial ekonomi
- b. Latar belakang pendidikan orang tua
- c. Pengetahuan orang tua
- d. Lingkungan keluarga yang kurang mendukung

### 2. Kesegaran jasmani

- a. Aktifitas fisik

- b. Gizi
- c. Kebiasaan
- d. Kondisi lingkungan
- e. Pekerjaan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, terdapat beberapa masalah pada MAN Gunung Padang Panjang, mengingat kemampuan dan waktu dalam penelitian ini, maka penelitian ini dibatasi pada variabel yang dominan yaitu:

- a. Status gizi siswa
- b. Tingkat kesegaran jasmani

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti urian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagimanakah status gizi siswa MAN Gunung Padang Panjang?
- b. Sejauhmanakah tingkat kesegaran jasmani siswa MAN Gunung Padang Panjang?

### **E. Tujuan penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui status gizi siswa MAN Gunung Padang Panjang
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa MAN gunung Padang Panjang

#### **F. Kegunaan penelitian**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat berguna bagi:

- a. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar serjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- b. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kualitas dalam pelaksanaan pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan disekolah
- c. Pihak sekolah sebagai bahan acuan dalam memberikan dan melaksanakan metode serta bahan pelajaran bagi siswa MAN Gunung Padang Panjang.
- d. Dinas pendidikan khususnya pada bidang program dan kajian peningkatan mutu dan kualitas pendidikan di Kota Padang Panjang.

## **BAB V**

### **PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Status Gizi siswa MAN Gunung Padang Panjang berada pada status gizi Normal, terbukti dengan hasil yang didapat menurut norma kategori ambang batas IMT untuk indonesia. Dengan rata rata 19,3 dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang.
2. Kesegaran jasmani siswa MAN Gunung Padang Panjang berada kategori Sedang. Dengan rata rata 14,6 dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa.

#### **3. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa MAN Gunung Padang Panjang.

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang status gizi bisa diertahankan dan kesegaran jasmani siswa dapat ditingkat lagi

3. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizi dan kesegaran jasmani
4. Untuk mendapat gizi maupun kesegaran jasmani yang baik diharapkan agar siswa memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan juga berolahraga yang teratur
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain.

## Daftar Pustaka

- Apri, Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Almatsier, Sunita. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arsil. (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. Sukabina.
- Suharsami, Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beck, Mery E. (2011). *Ilmu Gizi Dan Diet*. Yogyakarta: CV. Andi.
- Departemen Gizi Dan Kesehatan Masyarakat. (2012). *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Parsada.
- Edwarsyah. (2007). *Dasar dasar ilmu gizi*. Malang: Winika Media.
- Gatchell. (1983). *Physical Fitness A Way Of Life*. New York: John Wiley and Sons.
- Indonesia. (2011). *UU Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: Fokusmedia.
- Djoko, Irianto, (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kartasapoetra G, dkk. (2010). *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mardalis. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurhasan, Sukardjo. (1986). *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kesehatan.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Syafrizal, dkk. (2008). *Ilmu Gizi*. Padang: Winika Media.