

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA
DIDIK SD NEGERI 19 TANJUNG DURIAN KECAMATAN BAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

**RAHMAN HAFIZ
NIM. 1107540**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

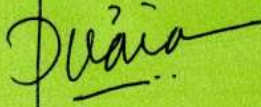
**Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 19
Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Rahman Hafiz
NIM : 1107540 / 2011
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Menyetujui:

Pembimbing I,



**dr. Pudia M. Indika, M.Kes
NIP. 19821123 200812 1 003**

Pembimbing II,



**Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001**

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi,



**Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001**

HALAMAN PENGESAHAN

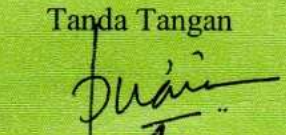




*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Judul : Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Peserta
Didik SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Rahman Hafiz
NIM : 1107540/ 2011
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: dr. Pudia M. Indika, M.Kes	
2. Wakil	: Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes	
3. Anggota	: 1. dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed	
	2. Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	
	3. Yogi Andria, S.Si, M.Or	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: **“Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018

Saya Yang Menyatakan,



Handwritten signature of Rahman Hafiz.

RAHMAN HAFIZ

NIM. 1107540

ABSTRAK

Rahman Hafiz (2018) : Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di lapangan, peneliti menemukan bahwa status gizi dan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan masih belum seperti yang diharapkan. Namun, hal ini barulah observasi atau pengamatan sementara yang peneliti lakukan terhadap peserta didik tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan: “Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V sebanyak 19 orang. Data di analisis menggunakan teknik analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan peneliti menemukan bahwa: 1) Tingkat Status Gizi dan kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik berada pada klasifikasi “Baik” dengan angka 14,63. 2) Status gizi yang dimiliki peserta didik berada pada klasifikasi “Kurang” dengan angka 18,65.

Kata Kunci: *Status Gizi dan Kebugaran Jasmani*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “**Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan**” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang dan
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin sehingga Skripsi ini selesai.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes dan Ibu Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes selaku pembimbing I dan II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dr.Arif Fadli Muchlis, M. Biomed, Bapak Endang Sepdanius, S.Si., M.Or dan Bapak Yogi Andria, S.Si., M.Or selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam penulisan Skripsi ini.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepala Sekolah, Guru, Tata Usaha, Karyawan dan peserta didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Agustus 2018

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	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Kebugaran Jasmani	12
a) Pengertian Kebugaran Jasmani	12
b) Unsur-unsur Kebugraan Jasmani.....	14
c) Faktor yang Memengaruhi kebugraan Jasmani.....	16
d) Pengukuran Kebugaran Jasmani	22
2. Status Gizi	23
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Defenisi Operasional	31
D. Populasi dan Sampel	31

E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR RUJUKAN	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. AKG untuk Anak Laki-laki.....	25
2. AKG untuk Anak Perempuan	25
3. Populasi Penelitian	32
4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 10 s/d 12 Tahun Putera	38
5. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 10 s/d 12 Tahun Puteri	38
6. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 10 s/d 12.....	38
7. Interpretasi Skor untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian	39
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	41
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Peserta Didik Putera di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	43
10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Peserta Didik Puteri di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	42
2. Histogram Status Gizi Peserta Didik Putera di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan	43
3. Histogram Status Gizi Peserta Didik Puteri di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Dididk Putera dan Puteri.....	54
2. Data Status Gizi	55
3. Dokumentasi Penelitian	56
4. Surat-Surat Izin Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh suatu negara. Melalui pendidikan diharapkan mampu menciptakan sumber daya manusia yang dapat memajukan suatu bangsa, tidak terkecuali Indonesia. Pendidikan yang dilaksanakan memiliki tujuan luhur yang hendak dicapai. Mengenai tujuan dan fungsi dari pendidikan ini dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II Pasal 3 yang berbunyi:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat 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 serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan dari undang-undang di atas, jelaslah bahwa dengan digalaknya pendidikan nasional diharapkan mampu diciptakan manusia yang berilmu, mandiri, bertanggung jawab dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Agar dapat berjalan dengan semestinya, fungsi dan tujuan dari Pendidikan Nasional tersebut dilaksanakan melalui jenjang pendidikan yang terstruktur dengan baik dan diterapkan dalam setiap mata pelajaran yang diajarkan, tidak terkecuali pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di jenjang sekolah dasar.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) suatu proses perubahan tingkah laku individu atau kelompok dalam usaha pendewasaan

sikap seseorang, melalui upaya pengajaran dan pelatihan yang dalam hal ini proses atau aktivitas gerak jasmani itu sendiri. Suherman (2000: 22) menyatakan bahwa:

“Pengertian pendidikan jasmani dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern, pandangan tradisional manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah yaitu jasmani dan rohani (dikotomi). Oleh karena itu, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa. Pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani”.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang dipandang sebagai pelajaran yang paling kompleks dan seimbang. Hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) peserta didik diajarkan agar cakap secara afektif, psikomotor dan kognitif. Intinya, mata pelajaran ini mencakup kesemua aspek yang harus dimiliki oleh seorang individu. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran/kesegaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Berolahraga itu menyenangkan sehingga pola pengajarannya diarahkan untuk membimbing siswa dalam melakukan aktivitas jasmani di sekolah. Selain itu siswa diajarkan pula bagaimana mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari.

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Menurut Giriwijoyo (2002:23) bahwa: “Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya”.

Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orang tua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orang tua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat,

seperti jajan sembarangan. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Selain itu banyak juga anak yang pergi ke sekolah dengan menggunakan angkutan umum. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kesegaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah

melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang peserta didik dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah makanan, faktor istirahat dan genetik. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Erminawati (2009 : 4) bahwa: “Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin”. Pekik (2004 : 7) turut menjelaskan bahwa: “Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi semua lapisan masyarakat, meliputi: makan, istirahat dan olahraga”.

Faktor kecukupan gizi adalah hal yang paling penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani seorang peserta didik. Peserta didik yang asupan gizinya diperhatikan dan dicukupi oleh orang tuanya biasanya akan memiliki tingkat kebugaran jasmani. Peserta didik yang demikian ini akan memiliki cadangan energi yang lebih banyak untuk melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Hal sebaliknya akan terjadi pada peserta didik yang kecukupan gizinya tidak terpenuhi. Peserta didik ini akan memiliki kandungan energi yang sedikit, dan biasanya akan sangat mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas yang lumayan berat. Jika hal seperti ini terjadi, tentulah tidak baik bagi peserta didik tersebut dan lebih jauh

juga akan berpengaruh pada prestasi di sekolah. Oleh karena itu pemenuhan zat gizi akan sangat dibutuhkan oleh seorang peserta didik.

Faktor genetik atau keturunan adalah hal yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang peserta didik. Seorang peserta didik yang memiliki orang tua dengan kondisi fisik yang bagus biasanya akan diwariskan kepada peserta didik tersebut. Namun ada pula peserta didik yang memiliki orang tua dengan penyakit bawaan yang tidak memungkinkan anaknya untuk dapat melakukan aktivitas yang memerlukan banyak energi. Tentu saja hal ini akan sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anak tersebut. Misalnya saja seorang anak yang memiliki orang tua dengan penyakit asma, maka penyakit tersebut secara otomatis akan diturunkan kepada anaknya. Seperti yang kita ketahui seorang yang memiliki penyakit asma tidak bisa dipaksakan untuk melakukan aktivitas fisik yang banyak, karena akan membuat penyakit asma yang diderita oleh peserta didik tersebut menjadi kambuh dan bisa membahayakan jiwanya.

Istirahat dibutuhkan oleh setiap individu untuk merelaksasi otot-otot agar bisa digunakan dengan maksimal setelah melakukan istirahat. Setiap individu membutuhkan waktu beristirahat antara 7 sampai dengan 8 jam. Peserta didik yang mendapatkan waktu istirahat yang tepat biasanya akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Dikarenakan ia memiliki waktu istirahat yang pas dan cukup untuk memulihkan keadaan tubuhnya. Sebaliknya peserta didik yang kurang istirahat akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah, dikarenakan otot dan organ belum

mendapatkan waktu beristirahat yang cukup sebelum melakukan aktivitas kembali.

Tingkat kebugaran jasmani antara orang dewasa dan anak-anak tidaklah sama. Salah satunya adalah masalah umur. Semakin tua seseorang maka fungsi organ dan ototnya akan semakin melemah, hal ini menyebabkan tingkat kebugaran jasmaninya mulai menurun perlahan. Orang dengan usia yang lanjut sudah tidak mampu lagi melakukan aktivitas-aktivitas yang berat. Usia emas atau yang biasa dimaksud dengan golden age adalah pada rentang usia 17 tahun sampai

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Semakin baik lingkungan tempat tinggal seorang peserta didik maka akan semakin baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anak tersebut. Sebaliknya, jika seorang peserta didik tinggal di lingkungan yang tidak peduli dengan kebugaran jasmani, maka otomatis anak tersebut akan ikut terpengaruh dengan gaya hidup yang demikian. Tentunya hal ini bukanlah sesuatu yang baik bagi perkembangan fisik dan kesehatan peserta didik tersebut.

Pendidikan orang tua dari seorang peserta didik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang anak. Biasanya orang tua yang memiliki pendidikan yang baik, juga akan paham dengan yang dimaksud dengan kebugaran jasmani. Mereka akan berusaha untuk menjaga kebugaran

jasmani yang dimiliki oleh anaknya dengan berbagai macam cara, salah satunya dengan pemenuhan gizi serta mengatur pola hidup anaknya agar lebih sehat. Berbeda dengan orang tua yang memiliki tingkat pengetahuan yang lebih rendah, mereka cenderung acuh tak acuh terhadap pemenuhan gizi anaknya yang juga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani sang anak.

Faktor ekonomi keluarga juga turut mempengaruhi kebugaran jasmani yang dimiliki. Jika orang tua dari seorang peserta didik memiliki kecukupan atau keamanan dalam hal finansial, maka beliau akan berusaha memenuhi gizi anak agar kondisi fisiknya selalu terjaga. Namun apabila seorang peserta didik memiliki orang tua dengan status ekonomi yang kurang baik, akan mengakibatkan gizi anak kurang terpenuhi dan berdampak pada kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik.

SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di Kecamatan Bayang. Sekolah ini memiliki jumlah peserta didik sebanyak 103 orang yang terdiri dari kelas I sampai dengan kelas VI. Peneliti telah melakukan observasi di sekolah ini beberapa waktu lalu. Selain itu peneliti juga telah melakukan wawancara dengan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Untuk observasi awal peneliti telah melakukan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Hasil observasi memperlihatkan dari 19 orang peserta didik yang peneliti berikan tes TKJI, hanya sebanyak 3 orang

saja yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi “Baik”, 9 orang berada pada klasifikasi “Sedang” dan selebihnya pada klasifikasi “Kurang”.

Dari hasil observasi dan wawancara tersebut peneliti menemukan bahwa peserta didik di sekolah ini memang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Hal ini dapat terlihat pada saat proses pembelajaran, khususnya pada mata mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Disini kebanyakan peserta didik terlihat cepat kelelahan dan kurang bersemangat selama menjalani proses pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ini. Semangat belajar dan kondisi tubuh yang bugar hanya mampu mereka pertahankan hanya padda menit-menit awal saja. Setelah itu mereka sudah tidak mampu lagi mengikuti proses pembelajaran yang kebanyakan praktek. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertark untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Adapun masalah yang terindetifikasi dalam latar belakang yang telah dijelaskan di atas adalah sebagai berikut:

1. Faktor gizi
2. Faktor keturunan
3. Faktor waktu istirahat
4. Faktor umur
5. Faktor jenis kelamin
6. Faktor lingkungan

7. Faktor pendidikan orang tua

8. Faktor ekonomi keluarga

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dikarenakan keterbatasan pengetahuan, ilmu, waktu dan dana maka penelitian ini peneliti batasi pada:

1. Status gizi

2. Kebugaran jasmani

D. Perumusan Masalah

Setelah masalah dalam penelitian dibatasi agar mendapatkan pengerucutan dalam penelitian yang akan dilakukan, kemudian peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti. Adapun rumusan masalahnya adalah: “Bagaimanakah status gizi dan kebugaran jasmani Peserta Didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, pembatasan serta perumusan masalah yang telah di jelaskan sebelumnya, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Status gizi yang dimiliki oleh peserta didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

2. Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Guru, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan tugas secara efektif dan efisien dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang setinggi-tingginya.
4. Hasil temuan ini selanjutnya dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan.
5. Untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep serta teori tentang Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan didapatkan nilai tingkat kebugaran jasmani peserta didik adalah 14,63 berada pada klasifikasi “Baik”.
2. Status gizi yang dimiliki oleh peserta didik di SD Negeri 19 Tanjung Durian Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan didapatkan 18.65 yang mana termasuk kedalam klasifikasi “Kurang”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu, ada pun saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Orang tua
 - a. Agar lebih memperhatikan kecukupan gizi yang dikonsumsi oleh anaknya, meskipun orang tua tidak memberikan makanan mewah seperti ayang atau daging tapi setidaknya memberikan alternatif makanan pengganti yang gizinya sama.
 - b. Agar lebih memperhatikan waktu istirahat anak, supaya kebugaran fisik sang anak dapat terjaga.

- c. Agar lebih memperhatikan pola aktivitas anak, misalnya olahraga. Karena semakin cukup aktivitas olahraga yang dilakukan akan berdampak baik bagi kebugaarn jassmani sang anak
2. Peserta didik, untuk lebih memperhatikan lagi factor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani yang ia miliki.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi. Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan. Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mukholid, Agus. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Surakarta: Yudhistira.
- Nawawi, Hadari. 2007. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Bisnis Yang Kompetitif*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Pres.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Pekik, Djoko Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Edisi Terjemahan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta:Departemen. Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.