

**KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 11 KELAS V
INDERAPURA KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si) Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

RUDI KISWANTO

2008/ 02972

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 11 KELAS V INDERAPURA KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : RUDI KISWANTO
BP/NIM : 2008 / 02972
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2015

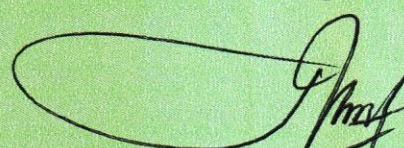
Disetujui :

Pembimbing I



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 1970051219903 2 001

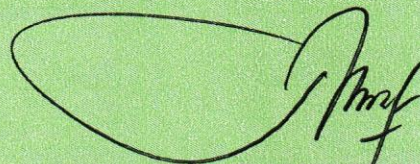
Pembimbing II



Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
NIP. 19581018198003 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
NIP. 19581018198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI


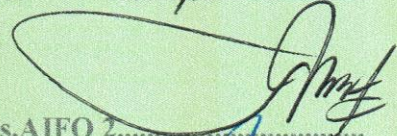
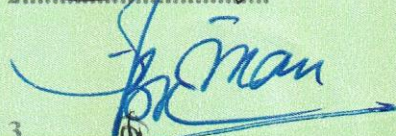
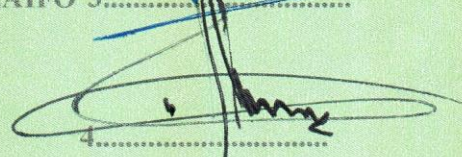
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 11 KELAS V INDERAPURA KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Rudi Kiswanto
BP/Nim : 2008/02972
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2015

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|-----------------------------------|--|
| Pembimbing I | : Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes | 1.....  |
| Pembimbing II | : Drs. Didin Tohidin, M. Kes,AIFO | 2.....  |
| Penguji | : Dr. H.Bafirman,HB.M.Kes,AIFO | 3.....  |
| | Drs. Abu Bakar | 4.....  |
| | Drs. Zulhilmi | 5..... |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2015
Yang menyatakan



RUDI KISWANTO
2008 / 02972

ABSTRAK

Rudi Kiswanto 02972 : KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 11 KELAS V INDERAPURA KABUPATEN PESISIR SELATAN

Masalah dalam penelitian ini rendahnya tingkat kesegaran jasmani kesegaran jasmani siswa SD negeri 11 kelas v inderapura kabupaten pesisir selatan Untuk mengetahui kontribusi antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa kelas V SD N 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini bersifat korelasional Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April - Juni 2013 di SD N 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi siswa SD N 11 Inderapura kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 246 orang sampel penelitian adalah siswa kelas dan V pada SD N 11 Inderapura kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 43 orang. Dengan pengambilan sampel (purposive sample) Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah status gizi dengan (IMT) di bedakan menurut umur dan jenis kelamin, tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kesegaran siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Status gizi siswa menunjukkan 6 orang atau 13.95% siswa berstatus gizi gemuk, 28 orang atau 65.12% siswa berstatus gizi normal, dan 9 orang atau 20,93% siswa berstatus gizi kurus. Hasil tes kesegaran jasmani siswa menunjukkan 1 orang atau 2,33% siswa berkategori baik sekali, 7 orang atau 16.28% siswa berkategori baik, 19 orang atau 44.19% siswa berkategori sedang, 13 orang atau 30,23% siswa berkategori kurang dan 3 orang atau 6,98% siswa berkategori kurang sekali. Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar siswa kelas V SD N 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan dalam kategori status gizi SEDANG dan tingkat kesegaran jasmani nya juga berkategori SEDANG. Dari hasil penelitian didapatkan siswa kelas V SD N 11 Inderapura kabupaten Pesisir Selatan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kesegaran jasmani.

Kata kunci : Status Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul *“kontribusi status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa sd negeri 11 kelas v inderapura kabupaten pesisir selatan”* Dan tak lupa pula salawat beriring salam kita sampaikan buat arwah junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan sampai ke zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Pada kesempatan ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan bantuan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Pada bagian ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dalam penulisan skripsi.
2. Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi yang juga telah memberikan kemudahan guna kelancaran penulisan skripsi ini.
3. Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
4. Dr. H.Bafirman, HB.M.Kes,AIFO , Drs. Abu Bakar , Drs. Zuhilmi selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibuk Dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
7. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk dari Bapak / Ibu dan rekan-rekan berikan dapat menjadi amal soleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, September 2015

Rudi Kiswanto
2008/02972

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | |
| HALAMAN PENGESAHAN | |
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Perumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 9 |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Pengertian Status Gizi | 9 |
| 2. Sumber Zat Gizi | 10 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi | 13 |
| 4. Pengertian Kesegaran Jasmani | 15 |
| 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani | 17 |
| 6. Komponen Kesegaran Jasmani | 19 |
| B. Kerangka Konseptual | 21 |
| C. Hipotesis Penelitian | 22 |

| | |
|---|-----------|
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 23 |
| A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian | 23 |
| 1. Jenis Penelitian..... | 23 |
| 2. Tempat dan Waktu Penelitian | 23 |
| B. Definisi Operasional..... | 23 |
| C. Populasi dan Sampel | 24 |
| 1. Populasi | 24 |
| 2. sampel..... | 24 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 25 |
| E. Intrumen Penelitian | 25 |
| 1. Penilaian Status Gizi | 25 |
| 2. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani | 26 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 39 |
| 1. Pengumpulan data Status Gizi | 39 |
| 2. Pengumpulan data Tingkat Kesegaran Jasmani | 40 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 40 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 42 |
| A. Deskripsi data..... | 42 |
| 1. Kesegaran Jasmani (Y)..... | 42 |
| 2. Status Gizi (X) | 44 |
| B. Pengujian Hipotesis..... | 46 |
| C. Pembahasan..... | 48 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 52 |
| A. Kesimpulan | 52 |
| B. Saran..... | 52 |
| DAFTAR PUSTAKA | 53 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Distribusi Siswa SD N 11 Kelas V Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan | 24 |
| Tabel 2. Klasifikasi IMT menurut WHO | 26 |
| Tabel 3. Norma TKJI Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra | 38 |
| Tabel 4. Norma TKJI Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri | 38 |
| Tabel 5. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) | 39 |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Klas Interval Variabel Kesegaran Jasmani..... | 42 |
| Tabel 7. Klasifikasi Variabel Kesegaran Jasmani..... | 43 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelas Interval Status Gizi (X) | 44 |
| Tabel 9. Pengklasifikasian Variabel Status Gizi (X_1) | 45 |
| Tabel 10. Rangkuman Analisis Pengujian Normalitas Variabel..... | 46 |
| Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Antara Variabel Status Gizi (X) Dengan Kesegaran Jasmani (Y)..... | 47 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Kerangka Konseptua | 22 |
| Gambar 2. Lari 40 meter | 28 |
| Gambar 3. Gantung Angkat Tubuh..... | 30 |
| Gambar 4. Gantung Siku Tekuk..... | 30 |
| Gambar 5. Gerakan Awal Baring Duduk 30 Detik | 32 |
| Gambar 6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk | 32 |
| Gambar 7. Gerakan Sikap Baring Duduk Penuh | 32 |
| Gambar 8. Tinggi Raihan Awal | 34 |
| Gambar 9. Awalan dan Jauh Jangkauan Pada Loncat Tegak..... | 34 |
| Gambar 10. Tes Lari 600 Meter | 36 |
| Gambar 11. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani..... | 43 |
| Gambar 12. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi..... | 45 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 : Formulir TKJI..... | 55 |
| Lampiran 2 : Kategori Indeks Massa Tubuh Menurut Umur 5 – 18 tahun..... | 56 |
| Lampiran 3 : Data Pengukuran Status Gizi (X) Siswa SD Negeri 11 Kelas V Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan | 61 |
| Lampiran 4 : Data Pengukuran Kesegaran Jasmani (Y) Siswa SD Negeri 11 Kelas V Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan | 63 |
| Lampiran 5 : Data Hasil Pengukuran Status Gizi (X) dan Kesegaran Jasmani (Y) Siswa SD Negeri 11 Kelas V Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan..... | 65 |
| Lampiran 6: Uji Normalitas | 67 |
| Lampiran 7 : Deskripsi Data Hasil Penelitian..... | 71 |
| Lampiran 8 : Uji Hipotesis | 72 |
| Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian..... | 75 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam ilmu pengetahuan dan teknologi saat sekarang ini. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang sehat, berpengetahuan dan berkualitas sesuai dengan tujuan sistem keolahragaan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program keolahragaan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 11 menyatakan “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.”

Berdasarkan uraian di atas, olahraga pendidikan merupakan hal yang sangat penting dibutuhkan bagi setiap siswa untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan serta kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani juga sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, Salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan

melakukan olahraga yang teratur atau aktivitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Melihat pentingnya pendidikan dan kebugaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga, serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga pendidikan secara formal, salah satu diantaranya adalah sekolah dasar (SD).

Sekolah dasar adalah satuan pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan ke dalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar antara lain : a) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial, 2) mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani, 3) memperoleh dan

mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali serta meningkatkan kebugaran jasmani 4) berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang, 5) menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga (Husdarta, 2009:9) .Berdasarkan tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diatas salah satunya adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Siswa sekolah dasar sangat membutuhkan kesegaran jasmani yang bagus, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang bagus siswa dapat menyelesaikan tugasnya sehari-hari atau menguasai materi pembelajaran di sekolah yang terdiri dari pengetahuan(*Kognitif*), keterampilan (*Psikomotor*), dan sikap (*Afektif*).

Pada sekolah dasar, dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), guru dituntut untuk lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswa dengan memberikan pelajaran yang meliputi : 1) aktivitas permainan dan olahraga, 2) aktivitas pengembangan tubuh, 3) aktivitas senam, 4) aktivitas ritmik, 5) budaya hidup sehat. Berdasarkan tujuan dari penjasorkes dan tuntutan dari KTSP tersebut untuk lebih memperhatikan kesegaran jasmani dan budaya hidup sehat, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar.

Dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat sejumlah faktor mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Faktor-faktor

yang mempengaruhi kesegaran jasmani tersebut seperti : 1) Kondisi Fisik, 2) keadaan gizi, 3) tidur dan istirahat dan 4) keadaan lingkungan sosial, budaya dan ekonomi (Abduljabar, Bambang, 2010:6)

Kesegaran jasmani juga terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi: kondisi fisik, ekonomi, keadaan gizi, keadaan lingkungan. Kesegaran jasmani besar kaitanya dengan gizi, gizi merupakan faktor penting untuk penunjang kesegaran jasmani. Jika seseorang mempunyai gizi yang baik maka kesegaran jasmani nya juga akan baik.

Dengan keadan gizi yang baik diharapkan berdampak pada keadaan tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Keadaan Gizi siswa merupakan aspek yang sangat penting terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

“Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga, serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga pendidikan secara formal, salah satu diantaranya adalah sekolah dasar (SD).”

Sekolah dasar adalah satuan pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya kejenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan ke dalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar antara lain : 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial, 2) mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani, 3) memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali serta meningkatkan kebugaran jasmani 4) berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang, 5) menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga (Husdarta, 2009:9) .Berdasarkan tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diatas salah satunya adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Siswa sekolah dasar sangat membutuhkan kesegaran jasmani yang bagus, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang bagus siswa dapat menyelesaikan tugasnya sehari-hari atau menguasai materi pembelajaran di sekolah yang terdiri dari pengetahuan(*Kognitif*), keterampilan (*Psikomotor*), dan sikap (*Afektif*).

Sekolah SD N 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan merupakan sebuah sekolah yang siswa-siswanya berasal dari berbagai kalangan di samping itu juga siswa-siswanya rata-rata berumur 11-12 tahun. Berdasar observasi sementara merlihatkan masih kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa terlihat dari aktifitas yang di lakukan, bertampilan fisik yang tidak

bugar, lemas dan loyo. Kesegaran jasmani yang rendah dapat di sebabkan kurangnya olahraga yang di lakukan, hal ini mungkin di sebabkan kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi dan makanan yang sehat serta pentingnya melakukan kegiatan olah raga, dan juga faktor ekonomi orang tua yang kurang memadai.

Selain tingkat kesegaran jasmani yang kurang, observasi penulis sementara di lapangan terhadap siswa-siswa kelas V SD N 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan menunjukkan masih banyak siswa yang berstatus gizi kurang. Sebagian siswa lebih rendah bila dibandingkan dengan anak normal. Rendahnya status gizi siswa kelas V SD N 11 ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kurangnya asupan zat gizi, terinfeksi penyakit, rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi, dan faktor-faktor ekonomi orang tua yang kurang memadai.

Untuk mengetahui status gizi siswa SD N 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan maka di perlukan penelitian. Melalui penelitian ini di hamparkan kepada pihak-pihak terkait yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani sehingga bisa saling kerja sama dalam memperbaikinya.

Berdasarkan permasalahan terdahulu penulis tertarik untuk mengetahui tentang “kontribusi status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 11 kelas V Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan sebelumnya dan hasil observasi sementara maka dapat di identifikasi masalah penelitian sebagai berikut.

1. kontribusi status gizi dengan kesegaran jasmanisiswa kelas V SD N 11 Inderapua Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Melakukan pembinaan olahraga, serta melakukan kegiatan secara rutin siswa kelas V SD N 11 Inderapua Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Pola makan anak yang tidak sehat berhubungan dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 11 Inderapua Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Menentukan statusgizi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N 11 Inderapua Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, ada banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani selain itu, dengan adanya keterbatasan waktu dan biaya untuk melakukan penelitian, maka penelitian ini di batasi hanya melihat kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut : bagaimana kontribusi Status Gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa kelas V SD N 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui kontribusi antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa kelas V SD N 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam meraih gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi Kepala Sekolah SD N 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan dalam meningkatkan status gizi siswa dan Kesegaran jasmani siswa.
3. Sebagai masukan bagi Walikelas V SD N 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan dalam meningkatkan status gizi siswa dan Kesegaran jasmani siswa.
4. Sebagai pedoman bagi pengambil kebijakan dalam membuat kebijakan tentang status gizi, dan kesegaran jasmani siswa.
5. Sebagai masukan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan agar memahami kontribusi status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan, dengan kontribusi sebesar 18,5%.

B. Saran

1. Kepada siswa SDN 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan untuk mengatur makan dan meningkatkan gizi supaya dapat menghasilkan kesegaran jasmani.
2. kepada guru SDN 11 Inderapura Kabupaten Pesisir Selatan untuk dapat memberi ajaran yang baik mengenal gizi.
3. Kepada orang tua siswa supaya memberi gizi dan mendidik anak dengan baik untuk pertumbuhan dan meningkatkan kesegaran jasmani anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita, 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia.
- Arikunto, Suharsimi, 1990. *Manajemen Pendidikan*. Jakarta : PT. Melton Putra.
- Arsil dan Bafirman.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Auliana, Rizqie, 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yokyakarta : Adicipta Karya Nusa.
- Beck, Joan, 1978. *Bagaimana Meningkatkan Kecerdasan Anak*.Penyandur Lies Haryoseputro, Cipres, Jakarta.
- Depkes RI, 1994. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta : Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional.
- _____. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta.
- Husaini, dkk. 1999. *Makanan Bayi Bergizi*. Gajah Mada university press : yogyakarta.
- Husdarta,H.J.S.2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung. Alfabeta.
- [Http://file.upi.edu](http://file.upi.edu).Peran_ *Pendidikan _Jasmani*. Bambang_Abduljabar.
- Kuntataf, 1999. *Makan sehat*. Bandung : Indonesia Publishing.
- Khomsan, Ali, 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Lisdiana, 1998. *Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi*. Yogyakarta : Trubus Agri Widiya.
- Marianto,P, 1992. *Gizi Terapan*. Depdikbud : Direktorat Jenderal Pendidikan Universitas Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor.
- Nasution, Agusfidar, 1986. *Statistik Dalam Penelitian Pendidikan*. Padang. Fip Ikip Padang.