

**STUDI KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 11 ULAKAN TAPAKIS
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**HENDRI
NIM : 94882**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Studi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : **HIENDRI**

NIM : **94882**

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

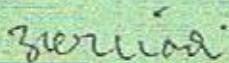
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2013

Disetujui oleh:

Pembimbing I



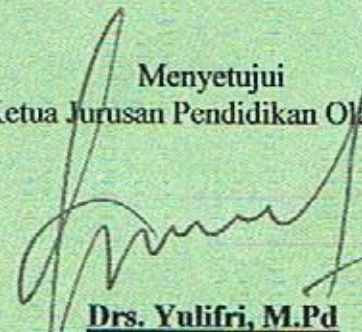
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
Nip. 19611230 1988031 003

Menyetujui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Sekolah
Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang
Pariaman

Nama : HENDRI

NIM : 94882

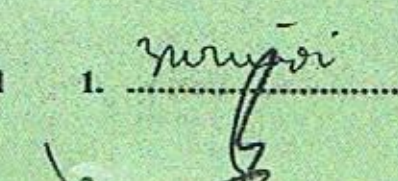
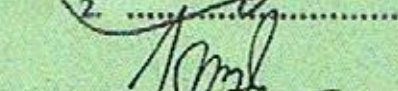
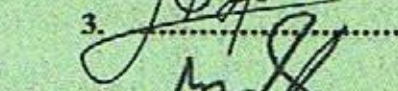
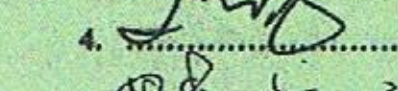
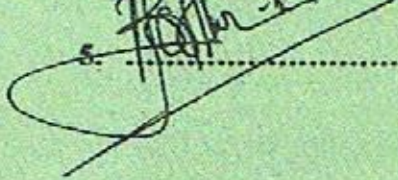
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Yaslindo, MS	3. 
4. Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	5. 

ABSTRAK

HENDRI, 2013. Studi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi di Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani dan status gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 288 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini adalah Siswa laki-laki Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 54 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan mengukur berat badan dan tinggi badan siswa . Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan metode presentasi.

Hasil yang diperoleh dari penelitian tentang studi Kesegaran jasmani dan status gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman, dari tes kesegaran jasmani yang terdiri dari lari 40 meter, gantung Siku tekuk , baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman dari data siswa keseluruhan, diperoleh skor kelompok rata- rata (mean) adalah 13,17 yang mana berada pada kategori Kurang. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani di atas skor kelompok rata- rata adalah sebanyak 24 orang (44,4%) dan di bawah skor kelompok rata- rata adalah sebanyak 30 orang (55,6%). Kemudian rata-rata dari perolehan status gizi siswa berada pada kategori kurang yaitu 86,60. Siswa masih banyak dalam kategori kurang 15 orang (22,78%) yang memiliki kategori status gizi baik, 25 orang (46,29%) yang memiliki kategori status gizi kurang dan 14 orang (25,93%) yang memiliki status gizi buruk. Artinya masih rendahnya kesegaran jasmani dan status gizi siswa SD Negeri 11 Ulakan Tapakis kabupaten padang pariaman.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Studi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II. yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, Drs Deswandi, M.Kes, Drs. Yaslindo, MS yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

8. Khusus buat istri tercinta Ernawati, S.Pd dan anakku tersayang Reza Pratama Herna, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan serta doa kepada penulis selama perkuliahan sampai pada penulisan skripsi ini.

9. Ayahanda dan Ibunda Adik-adik kutercinta **yang** selalu memberikan dukungan

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Status Gizi	17
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Pertanyaan Penelitian.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26

C. Jenis dan Sumber Data	28
D. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Instrumen Penelitian.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	36
1.Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.....	36
2.Status Gizi Siswa SD Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.....	38
B. Pembahasan.....	39
1.Kesegaran Jasmani	39
2.Status Gizi	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian.....	28
3 Norma Tes Kesegaran Jasmani	34
4. Status Gizi Berdasarkan Indeks Antrometri.....	35
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis.....	36
6. Distribusi Frekuensi Kategori Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari 40 meter.....	30
2. Gantung siku tekuk	31
3. Baring duduk 30 detik	32
4. Loncat tegak	33
5. Lari 600 meter	34
6. Histogram frekuensi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis	37
7. Histogram frekuensi status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis.....	39

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat terlihat dalam Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu “ Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Untuk meningkatkan mutu pendidikan, pemerintah telah melakukan berbagai usaha diantaranya: melengkapi sarana dan prasarana, meningkatkan kualitas guru dan memperbaiki kurikulum seperti menjadikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan kepada lembaga- lembaga pendidikan mulai dari Taman Kanak- Kanak sampai Perguruan Tinggi baik secara formal maupun non formal.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktivitas jasmani, kesegaran jasmani sangat dibutuhkan siswa untuk memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara

keseluruhan, oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan pendidikan itu sendiri.

Sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib di ajarkan di sekolah adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Menurut Muthohir dalam Akmaludin (2002 :2) menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya, agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani, kesehatan dan peningkatan hasil belajar yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.”

Berdasarkan kutipan diatas, dalam rangka meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang sehat dan mampu membangkitkan rasa kebanggaan nasional melalui kesegaran jasmani maka olahraga perlu di kembangkan. Menurut Muthohir (2002 : 169) “pendidikan jasmani tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik murid melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional dan sosial.”

Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman adalah salah satu SD imbas yang kualitas sekolah, sarana dan prasarannya di kategorikan belum memadai. Di samping itu merupakan tempat untuk mendapatkan ilmu pengetahuan yang cukup baik, Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman ini melakukan berbagai usaha dalam meningkatkan mutu pendidikannya agar menghasilkan lulusan yang berkualitas dan mampu bersaing di dunia pendidikan lainnya. Namun usaha

yang di lakukan oleh Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman belumlah membuahkan hasil yang optimal.

“Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar murid antara lain kekurangannya motivasi untuk belajar, malas menggerakkan badannya, faktor kesehatan dan status gizi yang kurang seimbang dan faktor yang berasal dari luar diri murid adalah faktor lingkungan keluarga, faktor sosial ekonomi yang rendah akibat krisis multi dimensi, kurangnya sarana dan prasarana olahraga di sekolah tersebut menyebabkan murid malas melakukan olahraga, metoda guru dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.”

Dari kutipan di atas diketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya adalah status gizi. Gizi yang cukup baik sangat diperlukan tubuh untuk tumbuh sehat, segar, bugar, terampil, ceria dan cekatan serta agresif dalam merespon situasi yang dihadapi. Gizi kurang disebut juga gizi tidak seimbang yang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat, kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah diserang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran pendidikan kesegaran jasmani.

Untuk memperoleh kesegaran jasmani baik yang optimal juga didukung oleh gizi yang cukup. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia dan merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pembangunan suatu bangsa karena status gizi sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja manusia (Almatsier,(2004: 279). Hal tersebut juga disebutkan dalam Undang – undang kesehatan No.23 tahun 1992 memberikan batasan :

“kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa gizi seseorang mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan di dalam menjalankan hidup yang lebih produktif meliputi pola pangan, sosial budaya. Hal ini berarti seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental dan sosial saja, tapi juga diukur dari produktivitasnya dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi yang didukung oleh gizi yang cukup.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru olahraga di Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman kesegaran jasmani dan status gizi masih rendah, hal ini ditemukan banyak murid yang malas dalam belajar baik teori dan praktek. Status gizi kurang hal ini terlihat, banyak murid tersebut datang terlambat pada saat jam olahraga dan diperkuat lagi dengan perilaku keluarga yang kurang membiasakan makan pagi untuk anaknya sebelum pergi ke sekolah dan kurang memperhatikan kesehatan anaknya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dikemukakan di atas, oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti “Studi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi di Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor yang identifikasi di Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. adalah sebagai berikut :

1. Pengaruh latar belakang sosial ekonomi orang tua.
2. motivasi dalam melakukan olahraga.
3. Aktifitas olahraga yang dilakukan
4. Sarana prasarana.
5. Motivasi siswa dalam kegiatan olahraga
6. Kesegaran jasmani
7. Status gizi siswa.

C. Pembatasan Masalah

Mengingatnya banyaknya permasalahan yang dikemukakan dapat diidentifikasi seperti yang ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah: “Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.”

2. Bagaimanakah Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan dan perumusan masalah yang telah di kemukakan diatas maka tujuan dari penelitian adalah untuk :

1. Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.”
2. Mengetahui Tingkat Status Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.”

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini peneliti lakukan di harapkan berguna sebagai :

1. Bahan masukan bagi guru sekolah dan instansi yang terkait dalam memberikan pelajaran di sekolah.
2. Langkah awal bagi peneliti dalam mengembangkan diri di bidang penelitian dan sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan studi strata satu.
3. Bahan masukan bagi peneliti lain untuk penelitian selanjutnya.
4. Untuk memberikan sumbangan pikiran dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

BAB PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, masih banyak siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman yang memiliki kesegaran jasmani baik adalah sebanyak 24 orang (44,4%) dan kesegaran jasmani di bawah adalah sebanyak 30 orang (55,6%) siswa yang memiliki. Dapat disimpulkan bahwa masih rendahnya kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Ulakan Tapakis.
2. Begitu juga dengan status gizi siswa berada pada kategori kurang yaitu dalam kategori kurang 15 orang (27,78%) yang memiliki kategori status gizi baik, 25 orang (46,29%) yang memiliki kategori status gizi buruk 14 orang (25,93%). Berarti dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa SD Negeri 11 Ulakan Tapakis masih banyak memiliki kategori gizi kurang dan gizi buruk.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberikan saran – saran yang diharapkan dapat membantu memperoleh tingkat kebugaran yang lebih baik melalui status gizi diantaranya adalah :

1. Kepada siswa agar mencari informasi yang berhubungan dengan perkembangan gizi mereka.

2. Untuk para Pembina dan guru agar dapat memperhatikan gizi anak dengan memberikan pengetahuan yang lengkap tentang gizi faktor – faktor pendukung lainnya.
3. Untuk seluruh orang tua supaya dapat memberikan gizi yang seimbang kepada anak sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.
4. Bagi para peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan faktor atau variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aimatsier, Sunita.2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia
- Arikunto, Suharsini. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, FIK UNP, Padang
- Edwarsyah,dkk (2006) *Gizi, Makanan dan Kesehatan*. FIK UNP : Padang
- Lhutan, Rusli. Dkk.2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Lycolat. 1987. *Komponen- Komponen Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Mutohir, Tho Cholic dan Gusril. 2004. *Perkembangn Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Padang: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Sardiman.(2008). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT.Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Sudarsono, (1992). *Pendidikan kesegaran jasmani*. Jakarta: Direktorat Jend. Pendidikan Tinggi Depart. Pendidikan dan kebudayaan. Jakarta: Ditjen Olahraga. *Analisis*
- Suwirman.(2006).Dasar – Dasar Penelitian. FIK UNP Padang
- Syarifuddin.(1996). *Azaz dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Undang- Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP
- UU RI No.20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Yusuf, (2005). *Metodolgi Pendidikan*. Padang UNP Press.