

**STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII DAN VIII
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2
KEC. KAPUR IX KAB. 50 KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**DANDY PUTRA PINJAYA
NIM:15086279**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII DAN VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 KEC. KAPUR IX KAB. 50 KOTA

Nama : Dandy Putra Pinjaya
NIM : 15086279
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

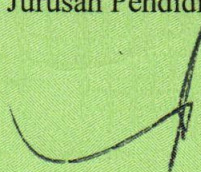
Disetujui Oleh

Pembimbing



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP.195912311988031019

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dandy Putra Pinjaya
NIM : 15086279

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

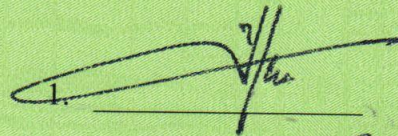
dengan judul

**Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII dan VIII
Sekolah Menengah Pertama Negeri 2
Kec. Kapur IX Kab. 50 Kota**

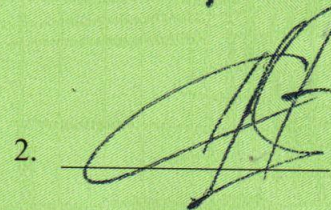
Padang, Juli 2019

Tim Penguji

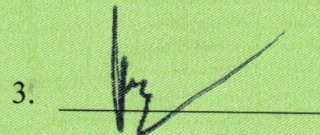
1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. 

2. Sekretaris : Drs. Ali Umar, M.Kes

2. 

3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Satus Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec. Kapur IX Kab.50 Kota” adalah asli hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Dandy Putra Pinjaya
NIM 15086279/2015

ABSTRAK

Dandy Putra Pinjaya, 2019. Status Gizi dan Kesegaran Jasmani siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec. Kapur IX Kab. 50 Kota

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar dan belum diketahuinya status gizi dan kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi dan kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX yang berjumlah 279 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik stratified proporsional random sampling yaitu 10%. Maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 28 orang. Untuk menentukan status gizi siswa menggunakan rumus $IMT = BB/TB^2$ dan kesegaran jasmani menggunakan test kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif $P = f/n \times 100\%$

Status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX dalam penelitian ini dari 28 orang sampel maka diperoleh distribusi frekuensi 7,2% sangat kurus (2 orang), 14,3% kurus (4 orang), 53,5% normal (15 orang), 17,8% gemuk (5 orang) dan 7,2% obesitas (2 orang). Sedangkan hasil analisis kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX menunjukkan bahwa dari jumlah frekuensi 25% kurang sekali (7 orang), 57,1% kurang (16 orang), 10,8% sedang (3 orang), 7,1% Baik (2 orang) dan kategori baik sekali tidak ada 0%.

Kata Kunci: Status Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Status Gizi dan Kesegaran Jasmani siswa kelas VII,VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec. Kapur IX Kab.50 Kota”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, saran, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Umar, M,Kes dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada umi Syamsinar dan kakak Asnimar yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman Feby Andika ,Ego Pratama,Tomy Kasri dan siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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, Juli 2019

Dandy Putra Pinjaya

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	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Status Gizi	6
a. Pengertian Gizi	6
b. Jenis-jenis Zat Gizi	7
c. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Zat Gizi.....	11
d. Pengertian Status Gizi.....	12
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	16
f. Penilaian Status Gizi	18
g. Pengukuran Status Gizi.....	18
2. Kesegaran Jasmani	21
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	21
b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	22
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	25

B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Jenis dan Sumber Data	32
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang.....	43
1. Status Gizi Siswa Putra	43
2. Status Gizi Siswa Putri.....	44
3. Status Gizi Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang	45
B. Deskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang	46
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	47
2. Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Putri.....	48
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang	49
C. Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penarikan.....	32
3. Kategori dan Ambang Batas Standar Gizi Anak Berdasarkan Indeks.....	33
4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra Usia 13-15 Tahun)	41
5. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putri Usia 13-15 Tahun)	41
6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	41
7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra.....	43
8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri	44
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Siswa Putri	45
10. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	47
11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra	47
12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	48
13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Siswa Putri	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Tes Lari 50 Meter.....	36
3. Gantung Siku Tekuk	37
4. Tes Baring Duduk 60 Detik	38
5. Tes Loncat Tegak	39
6. Lari 1000 meter	40
7. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswa Putra	44
8. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswa Putri	45
9. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang	46
10. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra	48
11. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri	49
12. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	62
2. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-laki Umur 5-18 Tahun	63
3. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun	65
4. Data Penelitian Status Gizi Siswa Putra SMPN 15 Padang	67
5. Data Penelitian Status Gizi Siswa Putri SMPN 15 Padang	68
6. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	69
7. Data Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMPN 15 Padang	70
8. Data Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMPN 15 Padang	71
9. Dokumentasi Tes Pengukuran Status Gizi	72
10. Dokumentasi Penelitian Tkji Siswa Putra.....	74
11. Dokumentasi Penelitian Tkji Siswa Putri	77
12. Dokumentasi Foto Bersama Sampel Penelitian	80

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Departemen Kesehatan dalam Mutohir (2004:92) Status gizi adalah: “Merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan”. Manusia harus melakukan proses-proses metabolisme dan katabolisme untuk menghasilkan energi. Tubuh memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya. Konsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatan maupun kesegaran jasmaninya. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan daya pikir seseorang.

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan .

Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya: pengetahuan gizi yang kurang, tingkat ekonomi, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan, kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik, kondisi fisik siswa.

Departemen Pendidikan Nasional (2002:1) menyatakan: “Kesegaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau

pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh. Hal yang harus dilakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air minum yang cukup. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam masa pertumbuhan.

Makanan akan memberikan zat-zat yang berguna untuk kelangsungan hidupnya. Zat-zat gizi yang didapat dari makanan digunakan tubuh dalam pemeliharaan dan penggantian jaringan yang sudah aus. Untuk melakukan aktivitas sehari-hari serta untuk pertumbuhan. Kebutuhan akan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makanan yang mengandung zat-zat gizi secara lengkap, (Marseyo dan Kartosepoetra, 1995: 3). Anak-anak yang sedang tumbuh sangat perlu mengonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya, serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitas. Anak memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik apabila kebutuhan gizinya terpenuhi. Anak dengan gizi baik akan terlihat gesit, aktif dan selalu bersemangat dalam mengikuti berbagai aktivitas. Begitu pula buruknya status gizi pada anak dapat mengganggu tumbuh kembangnya anak

dan mengakibatkan kualitas fisik yang rendah yang sangat berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec KapurIX, dan juga menurut guru penjasorkes terlihat siswa dalam melakukan aktivitas olahraga, mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering ngantuk pada jam pelajaran dan ada mukanya yang pucat seperti kurang sehat. Peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang masih rendah, apabila hal tersebut dibiarkan tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan dan mencari gambaran tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang dapat diidentifikasi di antara sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Pengetahuan gizi
4. Tingkat ekonomi
5. Faktor lingkungan
6. Ketersediaan bahan pangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti tentang:

1. Status Gizi
2. Tingkat Kesegaran Jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Status Gizi siswa Putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX?
2. Bagaimanakah Status Gizi siswa Putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kapur IX?
3. Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX?
4. Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Status Gizi siswa Putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kec Kapur IX
2. Status Gizi siswa Putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kapur IX

3. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri
2 Kapur IX
4. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri
2 Kapur IX

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Kepala sekolah, sebagai gambaran tentang status dan kesegaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.
2. Guru pendidikan jasmani, olahraga ,dan kesehatan, sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran penjasorkes.
3. Orang tua, sebagai bahan acuan untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang
4. Siswa, sebagai masukan tentang pentingnya asupan gizi untuk kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
5. Universitas Negeri Padang, sebagai bahan bacaan di perpustakaan jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.
6. Penulis, sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.