

**TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 56
ANAK AIR KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**ARLINA
NIM. 59112**

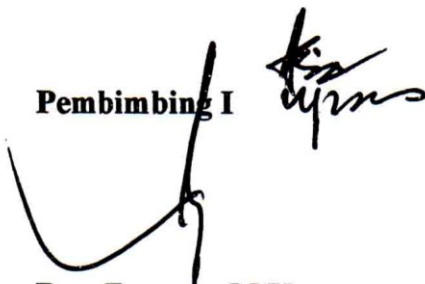
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 56 ANAK AIR KOTA PADANG

Nama : Arlina
NIM : 59112
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

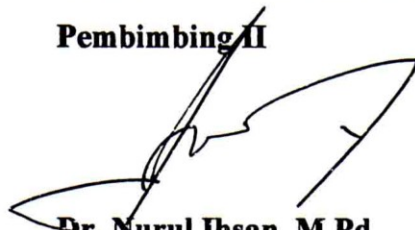
Pembimbing I



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

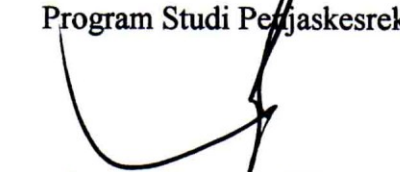
Padang, Januari 2018

Pembimbing II



Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
NIP. 19820515 20091 2 005

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

**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 Skripsi : Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 56
Anak Air Kota Padang

Nama : Arlina

NIM : 59112

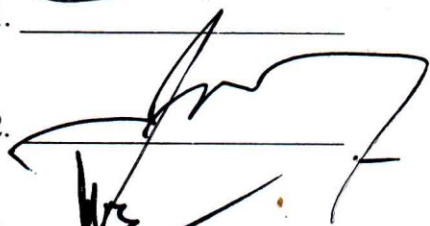
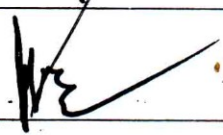
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2018

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes	1. 
Sekretaris : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	2. 
Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. 
Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Arlina, 2018: Tinjauan Status Gizi Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari siswa dalam melakukan aktifitas olahraga cepat letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering ngantuk dan tidak konsentrasi pada jam pelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Status Gizi Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang yang berjumlah 516 orang. Penarikan Sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* dengan persentase 15%. Dengan demikian sampel berjumlah 76 orang. Untuk mendapatkan data status gizi dilakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan siswa. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus IMT/U dan dilanjutkan dengan statistik deskriptif.

Dari analisis data diperoleh rata-rata status gizi siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang berada dalam klasifikasi normal. Selanjutnya tidak ada status gizi Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang pada klasifikasi Sangat Kurus, yang berada pada klasifikasi kurus terdapat 3 orang (3.95%); pada klasifikasi normal 63 orang (82.89%); pada klasifikasi gemuk 8 orang (10.53%), dan yang berada pada klasifikasi obesitas terdapat 2 orang (2.63%).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 56 Anak Air Kota Padang”**. “Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. H. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus selaku pembimbing I yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu meluangkan waktunya membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Nirwandi, M.Pd; Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Sekolah SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang yang telah bersedia untuk dijadikan obyek penelitian
7. Siswa/i SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang yang telah bersedia untuk dijadikan sampel penelitian.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua bantuan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin..

Padang, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	9
1. Pengertian Status Gizi	9
2. Manfaat Status Gizi	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	14
4. Penilaian Status Gizi	16
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan sampel.....	20
D. Definisi Operasional.....	22
E. Jenis dan Sumber Data	23
F. Teknik Pengumpulan Data	23
G. Teknik Analisa Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA.....	42
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	43
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	21
2. Sampel Penelitian.....	22
3. Standar IMT menurut Umur.....	25
4. Indeks Masa Tubuh/U Anak Umur 5-18.....	33
5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Histogram Status Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penilaian Status Gizi.....	43
2. Surat Izin Penelitian	46
3. Surat Uji Tera Alat Penelitian	47
4. Surat Telah Melaksanakan Penelian	48
5. Dokumentasi Penelitian	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan secara umum di Indonesia. Pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas jasmani, tentunya memiliki peran paling besar dalam pembentukan kesehatan dan kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani memiliki fungsi yang saling mendukung dan sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum. Tujuan pembelajaran merupakan sesuatu yang harus dicapai. Sedangkan tujuan pendidikan jasmani sendiri adalah mengembangkan siswa pada ranah psikomotor, afektif, dan kognitif. Hal ini sesuai dengan Depdiknas (2006:1) yang menjelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial; penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjasorkes) yang diajarkan pada peserta didik di Sekolah, dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Di samping itu dari pembelajaran Penjasorkes tersebut di harapkan dapat menstabilkan emosional dan tindakan moral menjadi lebih baik, serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjutnya hal

penting dalam tujuan Penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani.

Kesehatan, kebugaran dan kesegaran jasmani pada seorang anak sangat penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sama seperti halnya orang dewasa anak-anak juga sangat memerlukan tubuh yang sehat, bugar dan segar pada jasmani seorang anak. Hal ini dikarenakan seorang anak selalu melakukan aktivitas seperti belajar, berolahraga dan bermain serta melakukan aktivitas lain yang membutuhkan daya tahan tubuh yang baik dari anak tersebut. Sudarsono (1992:14) menyatakan: “kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar”.

Pernyataan di atas, jelas menyebutkan bahwa begitu pentingnya suatu kesegaran jasmani terutama bagi siswa yang masih berada dalam masa-masa pertumbuhan dan juga aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti, belajar di sekolah, bermain dan berolahraga. Sutarman dalam Agus (2012:23) “menyebutkan kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*)”.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa kesegaran jasmani sangatlah diperlukan seseorang termasuk anak-anak untuk melakukan kegiatan sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesanggupan melakukan

kegiatan sehari-hari dengan membakar banyak kalori anak secara otomatis tubuh membutuhkan asupan makanan yang seimbang dengan yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seorang anak tersebut. Semakin baik makanan dan bernilai gizi tinggi yang dikonsumsi dan masuk ke dalam tubuh seorang anak tentunya dapat mempengaruhi kesehatan, kebugaran terutama kesegarannya dan juga hal sebaliknya juga berlaku pada anak yang kurang mengkonsumsi makanan yang bergizi diduga juga dapat memberi pengaruh kepada seorang anak tersebut. Khumadi (1994:5), menyebutkan “Fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam masa pertumbuhan juga untuk memperoleh energi guna melakukan aktivitas fisik sehari-hari”.

Dari uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa diduga gizi dapat berperan dalam memperoleh kesegaran yang baik pada seorang anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Faktor yang mempengaruhi status gizi sangat tergantung dari kebiasaan makanan sehari-hari karena baik atau buruknya pola makan sehari-hari mengakibatkan rendahnya status gizi seseorang. Tinggi rendahnya status gizi seseorang ditentukan oleh asupan asupan makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Bagi anak-anak maupun siswa dalam masa tumbuh dan berkembang status gizi yang baik dibutuhkan untuk peningkatan kualitas diri baik itu, prestasi belajar dan aktivitas lainnya seperti penyerapan materi pembelajaran di sekolah dan juga untuk aktivitas fisik seperti bermain dan berolahraga. Selain dari hal tersebut pengaturan makanan yang

dikonsumsi oleh seorang anak juga dipengaruhi oleh orang tua dan juga pola asuh orang tua itu sendiri. Karena asupan makanan dan makanan yang dikonsumsi anak di atur oleh orang tuanya.

Pengetahuan orang tua juga sangat mempengaruhi dari asupan makanan yang diterima seorang anak. Menurut Mothohir (2004:95) “pengetahuan gizi adalah segenap yang diketahui oleh seseorang tentang gizi”. Semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang gizi, maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam memiliki dan merencanakan makanan dengan ragam dan kombinasi yang tepat sesuai dengan apa yang diinginkan dan sebaliknya.

Selain itu status ekonomi juga ikut berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi seorang anak tersebut. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi. Rendahnya pendapatan merupakan salah satu sebab rendahnya konsumsi pangan dan gizi serta buruknya status gizi. Selain dari asupan gizi maupun status gizi diduga banyak hal lain yang ikut mempengaruhi kesegaran seorang anak seperti kurangnya aktivitas fisik.

Sarana dan prasarana mempengaruhi kesegaran jasmani, dalam pelaksanaan proses belajar mengajar Penjasorkes kelengkapan sarana dan prasarana mutlak disediakan. Menurut Wijantosa dalam Mutohir (2004:179) menyatakan bahwa : “sarana dan prasarana sangat besar pengaruhnya terhadap pelaksanaan program Penjas”. Untuk menciptakan proses pembelajaran penjas yang berkualitas diperlukan sarana dan Prasarana yang lengkap dan memadai

sehingga siswa tertarik atau lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga, dengan sendirinya tentu dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Kemampuan guru Penjasorkes mempengaruhi kesegaran jasmani, guru merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan setiap upaya pendidikan, setiap adanya inovasi pendidikan selalu bermuara pada faktor guru. Dalam proses belajar mengajar guru dituntut memiliki multi peran, sehingga mampu menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif. Selain itu guru Penjasorkes agar memperhatikan faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kesegaran jasmani. Kurangnya kesegaran yang dimiliki siswa dapat menimbulkan dampak–dampak negatif untuk melakukan aktivitas sehari harinya, seperti mudah lelah, letih serta lesu, dan juga malas mengerjakan kegiatan di rumah seperti belajar di rumah atau mengerjakan tugas sekolah, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani dan status gizi dan yang baik, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik di lingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pembelajaran Penjasorkes, serta menjaga keseimbangan antara makanan sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan untuk beraktifitas.

SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang merupakan sekolah yang terletak di dekat dengan pemukiman penduduk, keadaan geografis tempat sekolah ini berada di dataran rendah yang sering mengalami banjir. Pada umumnya siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang pergi dan pulang sekolah berjalan kaki, dan hanya sebagian siswa yang pergi dan pulang dari sekolah di antar orang tua karena rumah mereka jauh dari lokasi sekolah. Dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang tergolong ekonomi menengah ke bawah karena kebanyakan orang tuanya bekerja sebagai buruh lepas/ tukang ojek bahkan ada yang pengangguran.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang, dan juga menurut guru Penjasorkes terlihat siswa dalam melakukan aktifitas olahraga cepat letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering ngantuk dan tidak konsentrasi pada jam pelajaran. Namun belum diketahui secara pasti faktor-faktor penyebab hal tersebut. Apabila kondisi siswa yang mudah lelah, mengantuk, tidak konsentrasi, tidak semangat tersebut ada dugaan hal ini disebabkan oleh, siswa tidak sarapan pagi, tingkat kesegaran jasmani, status gizi, kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas fisik, sarana dan prasarana, kondisi fisik yang tidak sehat.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Status gizi
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Pengetahuan orang tua
4. Keadaan ekonomi orang tua
5. Aktivitas fisik
6. Sarana dan prasarana
7. Kemampuan guru Penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini hanya meneliti tentang Status Gizi Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang, yang terdiri dari status gizi siswa Putra dan Status Gizi Siswa Putri.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahannya yaitu: Bagaimanakah status gizi siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status gizi siswa SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak Sekolah sebagai gambaran tentang status gizi siswa.
3. Siswa, sebagai masukan tentang pentingnya tingkat status gizi bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
4. Sebagai bahan acuan bagi orangtua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP).