

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN
STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 11 PADANG
KECAMATAN LUBUK KILANGAN
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH

**ANDIKHA YUDISTHIRA
NIM.15086271**

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



*Ya Allah, janganlah Engkau hukum aku
Karena apa yang mereka katakan tentang aku
Berikan kebaikan kepadaku dari apa yang mereka sangkakan padaku
Ampunilah aku karena apa yang tidak
Mereka ketahui tentang diriku
(Ali Bin Abi Thalib)*

*“Allah menganugerahkan al hikmah (ilmu yang berguna)
kepada siapapun yang dikehendaki-Nya.
Dan barang siapa yang dianugerahi al hikmah itu,
ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak,
Dan hanya orang-orang yang berakallah
yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah)”
(QS: AL-BAQARAH: 269)*

*“Hai orang-orang yang beriman,
apabila dikatakan kepadamu: Berlapang-lapanglah dalam majelis,
maka lapangkanlah, niscaya Allah akan
memberi kelapangan untukmu,
Dan apabila dikatakan: Berdirilah kamu, maka berdirilah,
niscaya Allah akan meninggikan orang-orang
yang beriman diantaramu dan orang-orang
yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.
Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu lakukan
(QS: AL MUJADILAH: 11)*

,,,,,,PERSEMBAHAN,,,,,,

TERUTAMA BUAT MAMAKU (ELITA) dan PAPAKU (SUARDI) TERCINTA

"Hanya dengan ridho, do'a serta pengorbanan mama & papa, aku dapat melakukan segalanya", Belajar tentang hidup, memaknai hidup, menghargai hidup dan mensyukuri hidup' Ma... pa... Andika janji akan menjadi anak yang akan selalu membuat mama & papa tersenyum bangga... Andika bangga mempunyai orang tua yang begitu gigih, ikhlas, penuh perjuangan penuh pengorbanan untuk membuat Andikha seperti yang mama & papa inginkan ... terimakasih mama, terimakasih papa!!

Buat semua keluarga ku dan Orang Tersayang yang ku banggakan yang tak lelah memberikan motivasi serta bantuan ke padaku, untuk adikku tersayang Kelvin Griseldis dan Thalita Novi Salsabilla sudah menjadi penyemangat di hidupku dan telah memberikan motivasi ke padaku. terimakasih semuanya...

Buat seseorang yang kucintai karena Allah SWT,,,,,
Keep spirit n istiqomah di jalan Allah

Thanks for my best friend (USB):

Wahyu Fajar Ilahi, S.Pd, (thank's ya jon atas semua masukan yg lo kasih)

Abel Saputra, S.Pd (Terimakasih banyak yo mandan)

Afalah Sukama Marshel, S.Pd. (ondeg tarimo kasih banyak yo paul)

Andika Saputra, S.Pd (tarimokasih banyak yo karwan)

Satriadi Ade Putra, S.Pd (tarimo kasih bayak yo pendek)

Spesial buat seseorang yang menjadi motivasiku, semangatku meskipun diluar batas mata ini makasih yah...

Terima kasih buat semua teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih atas do'a, semangat dan dorongan yang diberikan..... (thanx for All yach)

Thx banget buat smw teman² Angkatan '15 Penjaskes (Juni Ceria) yang sama2 berjuang menggapai cita-cita tetap semangat....jangan sombong yach....kalo udah tamat n dapat kerja!!!!

*Mereka yang belajar dari masa lalu, dapat mengerti akan kehidupan
Mereka yang belajar dari kesalahan, dapat memahami sebuah kebenaran
Mereka yang berusaha di jalan Allah akan menerima imbalannya
Allah yang memberi jalanku dan dengan kebesarannya kuselesaikan tugas ini.
Setitik asa telah kugapai, namun perjalanan belumlah usai*

*Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai
mengerjakan sesuatu kerjakanlah yang lain dan hanya kepada Allah – lah Kamu
hendaknya berharap (QS: ALAM NASYRAH : 5 – 8).*

By : "Andikha Yudisthira"



HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKIRPSI

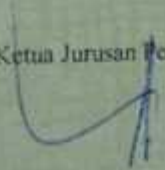
TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN
STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 11 PADANG
KECAMATAN LUBUK KIILANGAN
KOTA PADANG

Nama : Andikha Yudisthura
Nim : 15086271
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu keolahragaan


Padang, Mei 2019

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan olahraga


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

Pembimbing


Drs. Ali Asmi, M.Pd
NIP.19560901 197801 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Andikha Yulisthira
NIM : 15086271/2015

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Dengan judul

**Tinjauan Tingkat Keseharian Jasmani dan Status Gizi
Siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan
Lubuk Kilangan Kota Padang**

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Ali Asmi, MPd
2. Anggota : Dra. Rosmawati, MPd
3. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes

1.
2.
3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugan akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang" adalah asli 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 kepastakaan.
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, Mei 2019

Yang membuat pernyataan



Andikha Yudisthita
NIM 15086271/2015

ABSTRAK

Andikha Yudisthira, 2019. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang.

Masalah yang ada di dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya secara pasti tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa di SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dan status gizi siswa anak di SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang yang berjumlah 441 siswa 10% dari populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri usia 13-15 kls VII dan VIII dengan jumlah 44 siswa. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kesegaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani (TKJI) dan status gizi dengan tes *antropometri* (tinggi badan dan berat badan). Data dianalisa dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data yang diolah, maka dari 44 orang sampel Siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan kurang dan status gizi siswa di kategorikan normal. Dengan demikian penulis menyarankan lebih aktif dan memiliki motivasi dalam pembelajaran penjasorkes, karena tingkat kesegaran jasmani yang baik hanya dapat dicapai dengan banyak aktivitas fisik dan untuk mendapatkan status gizi yang baik, diharapkan siswa mengkonsumsi makanan yang bergizi bagi yang masih memiliki status gizi kategori kurang.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, dengan izin-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi SMP Negeri 11 Padang, Kecamatan Lubuk Kilangan, Kota Padang”**

Dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis dengan segala rendah hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor UNP.
2. Dr. H. Zalfendi, M.Kes.AIFO selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Zarwan, M.Kes.AIFO selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi dan sekaligus pembimbing akademik skripsi yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesedian meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Drs. Ali Umar, M.Kes dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Kepada Papa (Suardi) dan Mama (Elita) adiknya (Kelvin Griseldis) tercinta yang telah memberikan do'a, motivasi, dukungan moral maupun materil dan cintanya sehingga penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan dukungan dan suportnya lepas peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
8. Staf Tata Usaha FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.

9. Semua teman-teman yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih kepada siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. Telah membantu saya sebagai sampel penelitian kelas VII dan VIII.

Terakhir penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terimakasih yang dapat diucapkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, amin. Demikian yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terima kasih. Wassalam.

Padang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Pembelajaran	8
2. Kesegaran Jasmani	10
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	10
b. Komponen Kesegaran Jasmani	12
c. Fungsi Kesegaran Jasmani	15
d. Cara Membina dan Meningkatkan Kesegaran Jasmani	16
e. Faktor-faktor Kesegaran Jasmani	19
3. Status Gizi	21
a. Pengertian Gizi	21
b. Pengertian Status Gizi	23
c. Kebutuhan Zat Gizi	27
d. Zat-zat Gizi dan Fungsinya	30
B. Kerangka Konseptual	35
C. Pertanyaan Penelitian	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Jenis dan Sumber Data	39
E. Defenisi Operasional	40
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data Status Gizi	51
H. Teknik Analisis Data.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	53
B. Pembahasan.....	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	71
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	38
2. Sampel Penelitian.....	39
3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 Tahun Putra	50
4. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 Tahun Putri.....	51
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	51
6. Kategori Dan Ambang Batas Status Gizi.....	52
7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Putra.....	53
8. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Putri.....	54
9. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Putra dan Putri	55
10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra	56
11. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putri.....	57
12. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra dan Putri	58

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Kerangka Konseptual	36
2. Posisi Star Lari Cepat 50 Meter	42
3. Sikap Permulaan gantung angkat tubuh putra.....	43
4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	44
5. Sikap permulaan gantung siku tekuk	45
6. Sikap gantung siku tekuk	45
7. Sikap permulaan baring duduk.....	46
8. Gerakan baring menuju sikap duduk Dan gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	46
9. Sikap menentukan raihan tegak	47
10. Sikap awal loncat tegak.....	48
11. Gerakan meloncat tegak.....	48
12. Posisi start lari 1000 meter dan 800 meter	49
13. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finis	50
14. Histogram TKJL.....	56
15. Histogram Status Gizi	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Formulir TKJI	71
2. Formulir Status Gizi	72
3. Tabel Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	73
4. Data Mentah TKJI.....	78
5. Data Mentah Status Gizi	80
6. Data Penelitian TKJI Yang Sudah Diolah	82
7. Data Penelitian Status Gizi Yang Sudah Diolah.....	84
8. Dokumentasi Penelitian	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Istilah kesegaran jasmani berasal dari *physical fitness*. *Physical* berarti jasmani, dan *fitness* berarti kemampuan. Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Howley dan Franks dalam Suharjana (2013;3) mendefinisikan dalam konteks sederhana kebugaran jasmani dapat di artikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindar dari masalah-masalah kesehatan.

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Kesegaran sangat diperlukan bagi setiap manusia, karena dalam melakukan aktifitas sehari-hari kesegaran penunjang utama manusia dalam beraktifitas. Orang yang segar tau bugar sudah pasti mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, dan juga masi sanggup untuk melakukan aktivitas selanjutnya yang diberikan kepadanya.

Karena kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak anak usia dini hingga dewasa, pada era sekarang ini. Oleh karena itu sejak usia dini harus diajarkan dikenalkan pada manfaat dan pentingnya menjaga kesegaran jasmani. Selain itu siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas baik dirumah maupun di sekolah dan mengikuti pelajaran sekolah dengan

semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup yang tinggi serta bergairah dalam menerima materi baik di luar maupun di dalam local. Seharusnya setiap siswa memiliki kesegaran jasmani yang bagus agar pada saat mengikuti pembelajaran tidak akan adalagi siswa yang terlihat lesu dan tidak bersemangat. Karena saat kesegaran jasmani kita bagus maka keceriaan dan kegembiraan akan terpancar dalam diri kita begitupun sebaliknya apabila kesegaran jasmani kita rendah maka yang ada hanya bermalas-malas dan tanpa gairah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani agar tetap bugar maka berolahraga secara teratur, mengatur pola makan serta mampu mengontrol emosional. Dengan melakukan olahraga teratur tentu tingkat kesegaran jasmani siswa akan meningkat. Serta mampu melakukan aktivitas yang menjadi rutinintas siswa. Selain itu juga mengatur pola makan, jika kita mengkonsumsi makanan yang bergizi maka tubuh kita akan sehat dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari.

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efesien, 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.

Menurut Depkes dalam Mutohir (2004: 92) status gizi “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 tubuh seseorang, memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya. Agar proses metabolisme tubuh berlangsung diperlukan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi seseorang. Konsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat-zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatan maupun kesegaran jasmaninya. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan daya pikir seseorang.

Dengan demikian dapat dikatakan kedua faktor ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pendidikan disekolah, salah satunya mata pelajaran Penjasorkes. Karena siswa tidak akan mampu menjalankan aktivitas belajar Penjasorkes tanpa didukung oleh kesegaran jasmani yang baik. Sedangkan status gizi merupakan keadaan tubuh akibat dari mengonsumsi makanan, maka siswa tidak akan siap dan tenang dalam menghadapi pembelajaran Penjasorkes dengan perut kosong atau dalam keadaan lapar.

Berdasarkan uraian diatas seharusnya setiap peserta didik diberbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani dan status gizi 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 aktivitas fisik baik dilingkungan

tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta menjaga keseimbangan antara makanan dan sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan terutama bergerak dan beraktivitas. Meskipun aktivitas fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani sudah diberikan sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), namun tingkat kesegaran jasmani siswa tentu berbeda-beda, seperti halnya di SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang.

Namun berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dan juga menurut guru Penjasorkes bahwa siswa dalam melakukan aktivitas olahraga mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering ngantuk pada jam pembelajarn dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat, serta ada siswa yang tidak ikut serta dalam praktek pembelajaran Penjasorkes dilapangan, mereka lebih banyak duduk daripada melakukan aktivitas olahraga. Peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa yang masih rendah.

Penulis juga menemukan aktivitas siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang, siswa banyak menggunakan motor dan menggunakan angkutan umum untuk pergi ke sekolah daripada berjalan kaki, namun ada juga siswa yang berjalan kaki ke sekolah tetapi jumlahnya hanyasedikit. Dengan berjalan kaki ke sekolah secara

tidak langsung membuat anak bergerak dan melatih aktivitas fisik, namun hal ini tidak disadari oleh siswa. Kebanyakan siswa cenderung lebih memilih menggunakan sepeda motor untuk pergi ke sekolah, karena lebih praktis dan malas bergerak. Hal ini tidak perlu lepas dari ekonomi orang tua siswa yang berada pada kalangan menengah ke atas, meskipun ada juga siswa yang kurang mampu.

Pada saat jam istirahat, siswa lebih banyak sibuk sendiri membaca buku dan mengerjakan tugas dibandingkan bermain bersama teman-temannya, hal ini jelas berpengaruh pada aktivitas anak, karena anak menjadi malas untuk bergerak. Seharusnya seusia mereka lebih banyak menghabiskan waktu bermain dengan temannya, apalagi pada saat jam istirahat. Saat jam olahraga siswa terlihat kurang bersemangat dalam melakukan gerakan mereka sesekali menguap dan mukanya terlihat lelah.

Aktivitas siswa di luar jam pelajaran di sekolah pun diisi dengan berbagai kegiatan. Mulai dari ekstrakurikuler hingga mengikuti bimbel. Siswa yang mengikuti kegiatan tersebut terkadang melupakan waktu istirahatnya, sehingga ketika esok hari untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari, siswa terkadang tidak sanggup dan banyak yang mengantuk terutama di dalam kelas. Selain itu ada juga siswa yang pulang sekolah mereka langsung ke warnet untuk bermain game online. Mereka bermain terkadang hingga larut malam dan melupakan makan siang dan istirahat mereka. Hal ini jelas berpengaruh pada kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. Berdasarkan faktor yang telah

dijelaskan di atas, mulai dari: faktor kesegaran jasmani, aktivitas fisik, status gizi, lingkungan sekitar, ekonomi keluarga, dan motivasi. Maka penulis ingin meneliti tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang.

Dengan demikian untuk mendapatkan data dan informasi mengenai tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang, penulis tertarik melakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani Siswa
2. Aktivitas Fisik Siswa
3. Status Gizi siswa
4. Lingkungan Tempat Belajar
5. Latar Belakang Ekonomi Keluarga
6. Motivasi

C. Pembatasan Masalah

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

1. Kesegaran Jasmani Siswa.

2. Status Gizi siswa

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatas masalah diatas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 11 Padang?
2. Bagaimanakah status gizi siswa SMP Negeri 11 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan meneliti ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang.
2. Untuk mengetahui status gizi siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Siswa, sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan meningkatkan kesegaran jasmaninya dan status gizi
3. Sebagai masukan bagi guru penjas dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 11 Padang
4. Orang tua, untuk pengetahuan gizi yang seimbang bagi anaknya
5. Untuk bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya

6. Pedoman untuk bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan