

**PERANAN ORANG TUA TERHADAP STATUS GIZI DAN
KESEGGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 47 KOTO TUO KECAMATAN KOTO
TANGAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**ZULNI ENDRITA
NIM. 03598**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Peranan Orang Tua Terhadap Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Nama : Zulni Endrita

NIM : 03598

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

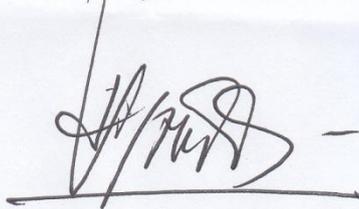
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2011

Disetujui oleh :

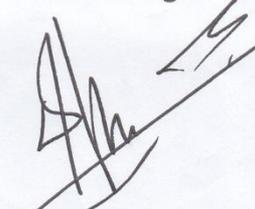
Pembimbing I



Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd

NIP. 19561102 198103 1002

Pembimbing II

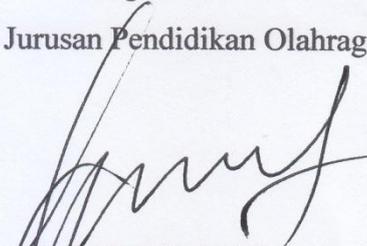


Dra. Darni, M.Pd

NIP.19601225 198403 2 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd

NIP.19590705 198503 1 002

ABSTRAK

Zulni Endrita, 03598: Peranan Orang Tua terhadap Status Gizi dan Kesehatan Jasmani Siswa di SD Negeri 47 Koto Tuo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya status gizi dan kesehatan jasmani siswa di SD Negeri 47 Koto Tuo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi dan kesehatan jasmani tersebut, diantaranya adalah peranan orang tua terhadap kecukupan gizi dan peranan orang tua terhadap kesehatan jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peranan orang tua terhadap status gizi dan kesehatan jasmani siswa SD Negeri 47 Koto Tuo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 47 Koto Tuo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah sebanyak 111 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel didalam penelitian ini adalah sebanyak 44 orang siswa putera. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk mengukur peranan orang tua menggunakan angket dan untuk status gizi menggunakan tes antropometri, sedangkan mengukur kesehatan jasmani menggunakan TKJI . Data dianalisis dengan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) hipotesis pertama terdapat hubungan peranan kecukupan gizi dari orang tua terhadap status gizi anak adalah sebesar 60,37%. (2) Hipotesis kedua terdapat hubungan peranan kesehatan jasmani dari orang tua terhadap kesehatan jasmani anak adalah sebesar 73,36%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peranan Orang Tua terhadap Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 47 Koto Tuo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

Tujuan penulis menulis skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di FIK UNP. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca untuk kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
2. Dr.H.Chalid Marzuki MA, Nurul Ihsan S.Pd M.Pd, Drs.Suwirman M.Pd selaku penguji, yang telah banyak memberikan pengarahan, pemikiran dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
3. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil buat penulis.
7. Teman-teman seangkatan dan senior yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian penulis.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka kesempatan ini penulis mengaharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin Ya Robbal'Alamin.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Peranan Orang Tua	9
2. Hakekat Status Gizi	13
3. Hakekat Kesegaran Jasmani	21
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Defenisi Operasional	36
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data Penelitian	37
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	35
2. Sampel Penelitian.....	35
3. Kisi-Kisi Angket	38
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Peranan Kecukupan gizi Siswa	40
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Peranan Kesegaran Jasmani Siswa	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Histogram Peranan Kecukupan Gizi Siswa	41
3. Histogram Peranan Kesegaran Jasmani Siswa	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Penelitian	50
2. Petunjuk Angket Penelitian dan Angket Penelitian	51
3. Rekap Data Angket Peranan Kecukupan Gizi Siswa.....	55
4. Rekap Data Angket Peranan Kesegaran Jasmani Siswa.....	58
5. Dokumentasi Penelitian	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan, pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani dan mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Dalam Undang-undang RI NO.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan nasional bertujuan untuk perkembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (2003)

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikemukakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual dan mental serta fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor yang menentukan pendidikan dan kualitas manusia adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri.”Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.”(Arsil,1999:9).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan diatas, kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktivitas kehidupan.Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi. Daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap lingkungan.Peningkatan kesegaran jasmani siswa yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, ketersediaan guru, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah

dan bersemangat dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan asupan gizi yang seimbang yang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan dari dalam tubuh.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di tingkat SD, dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani. Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk :

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih , meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif”. (BNSP, 2007:296)

Memperhatikan tujuan di atas terlihat bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk dikembangkan sejak usia dini. Menghadapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi. Untuk itu siswa perlu diajarkan keterampilan, pengetahuan, dan sikap untuk gaya hidup yang lebih baik dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur, selain guru di sekolah juga sangat penting sekali peranan orang tua. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan

asupan zat gizi yang seimbang yang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan dari dalam tubuh.

Penduduk desa yang mayoritas bermata pencarian sebagai petani, pekerja warung nasi dan pedagang kue. Mereka bekerja setiap hari dari pagi hingga petang. karena kesibukan yang dialami oleh orang tua tersebut untuk memenuhi kebutuhan hidup, maka timbul kebiasaan yaitu orang tua di desa kurang memperhatikan kebutuhan gizi anaknya. Misalnya anak-anak yang tidak di biasakan untuk sarapan pagi, hanya diberi uang saku untuk membeli makanan di sekolah. Membiasakan mengkonsumsi makanan yang dijual di warung, sementara keseimbangan gizi dan kebersihan kurang di perhatikan.

Sebaiknya semua siswa perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi. sebelum pergi ke sekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat - zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air dan yang penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi salah. "Gizi salah dapat menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak berlipat apatis, kelelahan fisik serta mental". (Wedya, 1991:3)

Siswa yang diberi peranan penuh dari orang tua dan memiliki status gizi serta kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas rumah maupun di sekolah dan mengikuti pembelajaran dengan semangat. Berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung

memiliki semangat hidup yang tinggi, baik di ruangan ketika sedang mengajar maupun di lapangan. Jadi peranan orang tua sangat berpengaruh terhadap status gizi dan kesegaran jasmani bagi siswa.

Berkaitan dengan peranan orang tua terhadap status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo Padang di peroleh informasi yang beragam. Menurut pengamatan penulis, peranan orang tua siswa disekolah ini belum optimal, hal tersebut penulis lihat dari segi perhatian orang tua ketika mereka pergi ke sekolah, para orang tua tidak memperhatikan seragam mereka rapi dan bersih atau tidak, dan dari segi status gizi juga kurang, para orang tua tidak begitu memperhatikan sarapan pagi bagi anak sebelum berangkat ke sekolah. selain itu, dari segi kesegaran jasmani siswa di sekolah ini kurang baik, hal ini di dasarkan atas kemampuan dalam mengikuti pelajaran penjasorkes atau berolahraga tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melakukan gerakan-gerakan latihan jasmani atau olahraga yang di berikan. Pendapat dan informasi dari guru mata pelajaran lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah, semangat mengikuti pelajaran yang di berikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), bahkan sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran.

Memperhatikan informasi tentang peranan orang tua terhadap status gizi serta kesegaran jasmani siswa pada Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo Padang di atas, dapat di kemukakan bahwa peranan orang tua belum optimal dalam mendorong anaknya untuk mengikuti pelajaran penjas dan olahraga,

selain itu orang tua kurang memperhatikan keadaan anak mereka. Faktor penyebab lainnya adalah perekonomian orang tua yang belum mendukung, status gizi anak yang kurang baik, motivasi peserta didik yang masih rendah dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Kondisi ini diduga sebagai penyebab kurang status gizi siswa dan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo Padang. Terlepas dari yang di kemukakan di atas, bahwa penelitian tentang Peranan Orang Tua terhadap Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo Padang belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan peranan orang tua terhadap status gizi dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peranan orang tua yang belum optimal
2. Perekonomian orang tua yang belum mendukung
3. Status gizi yang kurang baik
4. Metode pembelajaran guru yang menonton
5. Sarana dan prasarana penjasorkes yang kurang memadai
6. Aktivitas gerak
7. Motivasi peserta didik yang masih rendah dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, serta keterbatasan waktu,dana, maka penulis membatasi masalah yang akan di teliti yaitu tentang:

1. Peranan orang tua
2. Status gizi
3. Kesegaran jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalahnya yaitu:

1. Seberapa besar peranan orang tua terhadap status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo ,Padang?
2. Seberapa besar peranan orang tua terhadap kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo ,Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui besarnya peranan orang tua terhadap status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo Padang
2. Untuk mengetahui besarnya peranan orang tua terhadap kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo Padang

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman bagi pihak sekolah untuk Sekolah Dasar Negeri 47 Koto Tuo Padang memperhatikan pola tingkah anak didik sekolah, maupun di lingkungan luar sekolah dalam keseharian mereka.
3. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memperhatikan pola konsumsi anak sehari-hari sehingga energi yang di butuhkan siswa dapat di penuhi.
4. Sebagai bahan acuan dan literatur (sumber) bacaan di perpustakaan FIK UNP.
5. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran di sekolah.