

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**AL FURQAN  
NIM. 89467**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2  
Kota Pariaman

Nama : AL FURQAN

NIM : 89467

Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

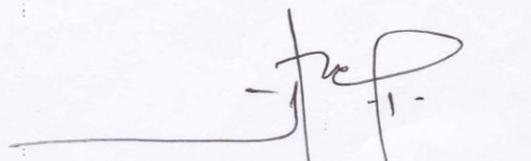
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



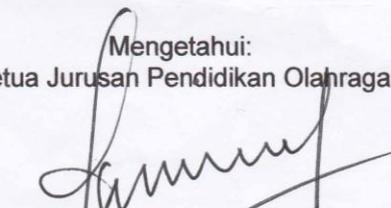
Drs. Yaslindo, M.S  
NIP. 19620206 198602 1 002

Pembimbing II



Drs. Kamal Firdaus, M. Kes, AIFO  
NIP. 19621112 198710 1 001

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 19620520 198723 1 002

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi**

**Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Universtitas Negeri Padang**

Judul : **Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN  
2 Kota Pariaman**

Nama : ALFURQAN

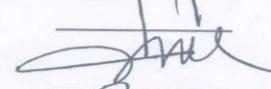
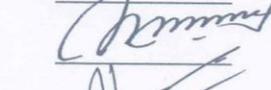
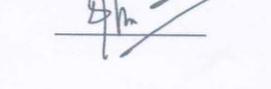
NIM/BP : 89467/2007

Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Yaslindo, M.S	
2. Sekretaris	Drs. kamal Firdaus, M. Kes, AIFO	
3. Anggota	Dr. H.Syahrial B, M.Pd	
4. Anggota	Dr. Khairuddin. M.Kes, AIFO	
5. Anggota	Dra. Darni M.Kes	

*Assalamualaikum WR.WB....*

*Hai orang - orang yang beriman apabila dikatakan kepada kamu : "berlapang - lapanglah dalam majelis" maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberikan kelapangan untukmu dan apabila dikatakan : "berdirilah kamu" maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang - orang yang beriman diantara mu dan orang yang diberikan ilmu pengetahuan beberapa derajat, dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. ( QS.Al - Mujadilah 11)*

*Tiada ucapan yang pantas diucapkan kecuali rasa syukur kepada Allah yang telah memberikan kemudahan kepada diriku sehingga selesailah karya kecil ini, dan ucapan ribuan terima kasih kepada Ayahnda (YUNASMAN.BA) dan Ibunda (NAIFAH AKMAR.SH) yang selalu mendoakan diriku agar anaknya menjadi sukses*

*"Jangan kamu merasa dikala sesuatu telah tercapai karena perjuangan hidup bukanlah untuk mencari kesenangan dunia melainkan kehidupan akhiratlah paling sempurna, maka sempurnakanlah IMAN mu itulah cita - cita yang paling mulia*

*Terima kasih kepada bapak Drs.yaslindo,M.S (pembimbing I),bapak Drs.Kamal Firdaus,M.Kes,AIFO (pembimbing II) dan tim penguji Dr.H. Syahril B, M.Pd,bapak Dr. Khairuddin, M. Kes, AIFO dan ibuk Dra.Darni, M. Kes yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini*

Thanks buat sahabat - sahabat ku "Rahmat Hidayat S.Pd, Riki Darson S.Pd, Dedi S.Pd, Beni Susilo S.Pd(Saprol),Fitrio Agung S,Pd (KACO),Rido Fernando S,Pd, (Dukun Kito),Mira Mulyawati S,Pd yang dari awal sampai sekarang kita selalu bersama dan telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini. Walaupun pada akhirnya nanti kita akan terpisah - pisah tapi kalian jangan pernah lupa satu sama lain. Sakit senang,Suka duka kita lalui bersama - sama,sekali tali persahabatan terjalin maka selamanya lah kita akan menjaganya.Buat teman - teman yang telah wisuda merupakan satu perjuangan baru dalam hidup untuk menata masa depan,yang masih tertinggal tetap semangat ya, kalian akan selalu ada dihatiku selamanya.

Dan kuucapkan terima kasih kepada rekan - rekan angkatan 2007 lokal C NR / R yang telah berjuang bersama - sama didalam perkuliahan semoga semuanya sukses, Amiin...

Thanks juga buat sahabat - sahabatku Arie Sudana (Niang Ari), Loviansyah Putera (Didin) dan Bang Doni Pasarela, makasih banyak ya atas semua bantuan, motifasi, nasehat dan kegembiraan yang telah kalian berikan, kapan kalian nyusul? hehehee...,juga buat anak - anak kosan UNIANG Parkit 10 no 4 lambuik taruih sanakk tapi kuliah tetap no 1.

AL FURQAN

## ABSTRAK

### **Al furqan, 2012. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, terlihat gizi siswa-siswi SMA Negeri 2 Kota Pariaman berkemungkinan belum seimbang dan kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 2 Kota Pariaman cenderung kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 kota Pariaman yang berjumlah 593 orang dengan menggunakan teknik *Purposive Random Sampling*, dengan demikian pengambilan sampel ditetapkan 25% sehingga  $25\% \times 593 = 148,25$  orang = 148 orang, maka diperoleh jumlah 148 oarang siswa laki-laki saja. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes IMT dan tes TKJI. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *Product moment* sederhana.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani SMA Negeri 2 Kota Pariaman, ditandai dengan  $r_{hitung} (0,610) > r_{tabel} (0,295)$ .

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dan Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman”**. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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 sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Arsil ,M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Drs. Yaslindo M.S selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis didalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Kamal Firdaus M.Kes. AIFO selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis didalam penulisan skripsi ini.

5. Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd, Dr. khairuddin M.kes.AIFO dan Dra. Darni M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga .
7. Buat Ayah Yunasman dan Ibu Nazifah Akmar,SH tercinta yang telah banyak mendoakan ku dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga buat kakakku dan adikku semuanya yang telah memberikan dorongan dan semangat untukku.
8. Drs. Jasman selaku Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 2 kota Pariaman.
9. Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan moril maupun materil kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

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

Padang, Maret 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Kebugaran Jasmani .....	9
1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
1.2 Komponen Kebugaran Jasmani .....	10
1.3 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	11
1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani .....	11
1.5 Tujuan kebugaran Jasmani.....	12
1.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani ....	13

2. Gizi.....	14
2.1 Pengertian Gizi.....	14
2.2 status Gizi.....	15
2.3 Pengukuran Status Gizi.....	17
3. Kecukupan Gizi.....	18
3.1 Karbohidrat/hidrat arang.....	18
3.2 Lemak.....	18
3.3 Protein.....	20
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis Penelitian .....	21

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis,Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel .....	22
C. Sumber dan Jenis Data.....	25
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Prosedur Penelitian.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	34

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	35
1. Status Gizi.....	35
2. Kebugaran Jasmani.....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	38
C. Pengujian Hipotesis .....	38
D. Pembahasan.....	40

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gizi yang dianjurkan untuk Indonesia .....	20
2. Jumlah Populasi Penelitian.....	23
3. Jumlah Sampel Penelitian.....	24
4. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi.....	35
5. Distribusi Frekuensi Variabel Kebugaran Jasmani.....	37
6. Uji Normalitas data dengan uji Lilifors.....	38
7. Analisis Korelasi Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	29
2. Histogram Status Gizi .....	36
3. Histogram Kebugaran Jasmani.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Status Gizi siswa putra SMAN 2 Kota Pariaman .....	45
2. Data Kebugaran Jasmani siswa putra SMAN 2 Kota Pariaman .....	46
3. Tabel persiapan Perhitungan data .....	47
4. Uji Normalitas variabel X .....	48
5. Uji Normalitas variabel Y.....	49
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana X dan Y.....	50
7. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari o ke z .....	51
8. Daftar XIX (11) Nilai kritis L untuk uji Lilifors.....	52
9. Tabel dari harga kritik dari hasil product – Moment .....	53
10. Dokumentasi Penelitian.....	54

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Tujuan pendidikan jasmani adalah Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan teratur akan memberikan dampak positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, dan akan membantu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari.

Getchell dalam Gusril (2004 : 2) menyatakan bahwa “ Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Siswa yang memperoleh kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas dirumah dan disekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan kebugaran jasmani yang demikian siswa yang sehat dan cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik diruangan maupun dilapangan. Jadi kebugaran jasmani siswa bagi seorang siswa adalah kemampuannya didalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik di lingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Kemudian ahli lain secara spesifik menjelaskan tentang kebugaran jasmani yang ditinjau dari beberapa aspek antar lain : (a) kesehatan dari organ-organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi, (b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh, (c) kesanggupan seseorang memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tentram.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, yaitu : (a) kemampuan dan kesanggupan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari, (b) meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, pembuluh darah, paru dan otot, (c) tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni: adanya pemulihan kembali, (d) masih memiliki cadangan energi, (e) secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Menurut Sutarman dalam Arsil ( 1999 : 9 ) “kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif”. Kebugaran jasmani cermin diri dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas, hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kebugaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktivitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Kebugaran jasmani terletak dari factor makanan, karena makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel, komponen biokatalisator dan metabolisme. Di makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh, baik secara kuantitatif dan kualitatif. Kuantitatif maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 %, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gr / kg berat badan, selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan ( karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air ) dan jumlahnya dapat lebih banyak jika diperlukan (Gusril, 2004:86).

Peningkatan produktifitas belajar siswa baik disekolah tidak hanya meliputi pemenuhan sarana dan prasarana yang ada disekolah namun tidak kalh pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam mengikuti dalam proses pembelajaran.

“Status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan

fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum”.

( Almatsier : 2002).

Gizi yang tidak seimbang, serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Disamping itu, rendahnya derajat kesehatan dan gizisiswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa. Oleh karena itu agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi.

Usaha perbaikan gizi siswa sejalan dengan program sekolah melalui jalur pendidikan kesehatan antara lain memberikan pengetahuan tentang status gizi dan memberikan contoh-contoh daftar menu sehat seminggu yang dapat digunakan untuk siswa. Semua kegiatan diatas bertujuan memberikan sikap dan tingkah laku sehingga menjadi pola hidup siswa sehari-hari.

Untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat umum, pendidikan jasmani juga telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri I Kampung Dalam dan SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

Berdasarkan informasi yang penulis peroleh dari guru yang mengajar di bidang penjas SMAN 2 Kota Pariaman, mengatakan banyak diantara siswa yang terlihat kurang semangat dalam mengikuti pelajaran disekolah, tidak hanya kesegaran jasmani dan status gizi yang menyebabkan siswa kurang

bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, namun ada beberapa factor lain yakni rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi dan makanan yang sehat.

Menurut pengamatan sementara penulis dilapangan terlihat gizi siswa-siswa SMAN 2 Kota Pariaman berkemungkinan belum seimbang dan kebugaran jasmani siswa-siswa SMAN 2 Kota Pariaman cenderung kurang. Hal ini dari 1) pola jajan yang kurang sehat dan kurang terbiasa sarapan pagi, 2) kurangnya aktifitas olahraga, 3) latar belakang ekonomi, 4) Pengetahuan siswa tentang gizi 5) lingkungan sekolah.

Berkaitan dengan status gizi yang berkemungkinan belum seimbang dan kebugaran jasmani yang cenderung kurang pada siswa-siswa SMAN 2 Kota Pariaman dikhawatirkan suatu saat siswa akan mengalami penurunan gizi dan kebugaran jasmani dari masing-masing siswa, gizi dan kebugaran jasmani sangat dibutuhkan, karena siswa SMA nantinya akan melanjutkan sekolah kejenjang yang lebih tinggi yaitu keperguruan tinggi. Maka hal ini menuntuk siswa untuk selalu menjaga asupan gizi dan kebugaran jasmani didalam maupun diluar lingkungan sekolah.

Melihat permasalahan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berhubungan dengan status gizi dan kebugaran siswa di gizi dan kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kota Pariaman “. Sehingga nantinya diharapkan siswa SMAN 2 Kota Pariaman menyadari betapa pentingnya peran gizi dan kebugaran jasmani agar dapat selalu menjaga asupan gizi dan kebugaran jasmani didalam maupundiluar lingkungan sekolah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka banyak factor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kota Pariaman

Sebagai berikut :

1. Status gizi.
2. Aktivitas kegiatan fisik dan olahraga.
3. Kurangnya Pengetahuan orang tua tentang gizi.
4. Latar belakang ekonomi.
5. Lingkungan Sekolah

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dengan mengingat dan menimbang, waktu yang terbatas dan penelitian ini dibatasi pada :

1. Status Gizi Siswa SMAN 2 Kota Pariaman.
2. Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Kota Pariaman.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kota Pariaman?
2. Bagaimana status gizi siswa SMAN 2 Kota Pariaman?
3. Bagaimanakah hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kota Pariaman secara bersamaan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kebugaran Jasmani siswa SMAN 2 Kota Pariaman
2. Status gizi siswa SMAN 2 Kota Pariaman
3. Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Kota Pariaman

### **F. Kegunaan Penelitian**

1. Untuk penulis sebagai salah satu syarat dalam mendapat gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk Kepala Sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kurikulum sekolah.
3. Untuk guru Penjas berguna dalam meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas.
4. Bagi siswa sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.