

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI  
18 BUNGO PASANG**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**ADE OKTAFIANDA  
NIM. 53407**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU  
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI  
PADANG  
2017**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

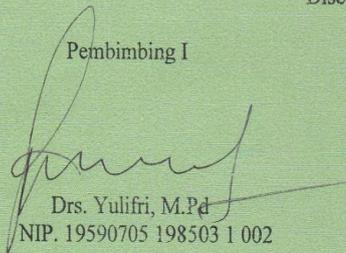
**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI  
18 BUNGO PASANG**

Nama : Ade Oktafianda  
NIM : 53407  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2016

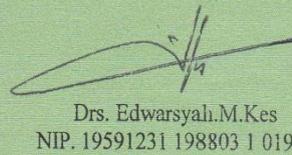
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 19590705 198503 1 002

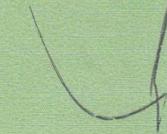
Pembimbing II



Drs. Edwarsyah.M.Kes  
NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

## PENGESAHAN

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** : Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran  
Jasmani siswa SD Negeri 18 Bungo Pasang

**Nama** : Ade Oktafianda

**NIM** : 53407

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

Nama Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yulifri, M. Pd 1.....  
2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M. Kes 2.....  
3. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M. Pd 3.....  
4. Anggota : Drs. Ali Asmi, M. Pd 4.....  
5. Anggota : Atradinal, S. Pd, M. Pd 5.....

## ABSTRAK

**Ade Oktafiande, 53407: Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 18 Bungo Pasang**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari pengamatan atau observasi yang penulis lakukan di lapangan, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 18 Bungo Pasang masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani tersebut diantaranya adalah status gizi. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 18 Bungo Pasang.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa di SD Negeri 18 Bungo Pasang yang berjumlah sebanyak 119 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 46 orang, dengan rincian 26 orang siswa putera dan 20 orang siswa puteri. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk status gizi dengan melakukan tes antropometri. Sedangkan untuk memperoleh data kesegaran jasmani dilakukan tes kesegaran jasmani Indonesia. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 18 Bungo Pasang, untuk putera diperoleh  $r_{hitung} 0,436 > r_{tabel} 0,388$ , siswa puteri diperoleh  $r_{hitung} 0,477 > r_{tabel} 0,444$ , dan diterima kebenarannya secara empiris. Artinya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan kesegaran jasmani diterima kebenarannya secara nyata (empiris).

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 18 Bungo Pasang”. Shalawat serta salam tidak lupa untuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliah ke zaman peradaban. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dari berbagai pihak, untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibuk :

1. Drs Yulifri, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M. Kes sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah bersedia membimbing, memberikan saran, mengarahkan dan memberikan masukan yang berharga bagi penulis di dalam penyusunan skripsi ini.
2. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Atridinal, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

4. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Ayahanda Ibunda, serta seluruh keluarga yang selalu berdo'a dan memberikan dukungan dengan tulus dan ikhlas.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan tempat berdiskusi dan bercengkrama selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP semoga sukses selalu bersama kita.

Semoga bantuan yang telah diberikan dalam proses penelitian ini mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, segala kekurangan dalam penelitian ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Agustus 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Status Gizi .....	7
2. Kesegaran Jasmani .....	14
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	18
B. Kerangka Konseptual .....	24
C..Hipotesis Penelitian.....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	26
C. Jenis dan Sumber Data .....	27

D. Defenisi Operasional .....	28
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	28
F. Teknik Analisa Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	38
B. Uji Persyaratan Analisis .....	47
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	47
D. Pembahasan.....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Yang Dianjurkan .....	12
2. Populasi Penelitian.....	26
3. Sampel Penelitian.....	27
4. Distribusi Hasil Data Status Gizi Siswa Putera .....	39
5. Distribusi Hasil Data Status Gizi Siswa Puteri .....	41
6. Distribusi Hasil Data Kesegaran Jasmani Siswa Putera .....	43
7. Distribusi Hasil Data Kesegaran Jasmani Siswa Puteri .....	45
8. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	47
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X dengan Y .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	24
2. Tes Lari 40 Meter.....	31
3. Tes Gantung Siku Tekuk .....	32
4. Tes Baring Duduk 30 Detik .....	34
5. Tes Loncat Tegak.....	35
6. Posisi Tes Lari 600 Meter .....	36
7. Histogram Status Gizi Siswa Putera .....	40
8. Histogram Status Gizi Siswa Puteri .....	42
9. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putera .....	44
10. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Puteri.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Klasifikasi Status Gizi.....	57
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani .....	58
3. Rekap Data Status Gizi Siswa Putera .....	60
4. Rekap Data Status Gizi Siswa Puteri .....	61
5. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa Putera.....	62
6. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa Puteri.....	63
7. Uji Normalitas Variabel Status Gizi Siswa Putera.....	64
8. Uji Normalitas Variabel Status Gizi Siswa Puteri .....	65
9. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Putera .....	66
10. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Puteri .....	67
11. Uji Hipotesis Status Gizi Dengan Kesjas Siswa Putera.....	68
12. Uji Hipotesis Status Gizi Dengan Kesjas Siswa Puteri.....	69
13. Surat Izin Penelitian .....	70
14. Dokumentasi Penelitian .....	71

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan, telah banyak usaha yang dilakukan pemerintah, seperti pembaharuan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana, peningkatan mutu guru serta kegiatan yang merangsang minat siswa untuk belajar. Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa: "Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa".

Diantara pendidikan yang terdapat dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:648) menjelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social; 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 yang diajarkan pada peserta didik dapat di Sekolah Dasar, 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. Selanjunya hal penting dalam tujuan penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani bagi siswa merupakan hal yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan bagi usia anak-anak Sekolah Dasar. Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) bahwa " adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Artinya yang dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari dengan gampang tanpa mengalami kelelahan yang berarti, misalnya dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah atau beraktifitas seperti bermain dengan teman sebaya dan masih bisa menikmati waktu senggangnya atau untuk keperluan mendadak lainnya.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biktalisitor dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang

dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu usia dan jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, sosial ekonomi orang tua, istirahat yang cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SD Negeri 18 Bungo Pasang, yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes, maka penulis beranggapan tingkat kesegaran jasmani sebahagian siswa masih rendah atau belum begitu baik tingkat kesegaran jasmani mereka. Hal ini terlihat sekali dari penampilan dan sikap mereka terutama dalam mengikuti dan melakukan materi pembelajaran penjasorkes, dimana terkesan siswa malas dalam melakukan aktifitas olahraga, cepat lelah, kurang bersemangat dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat.

Dari kenyataan yang telah dikemukakan di atas, penulis beranggapan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 18 Bungo Pasang masih ada

yang rendah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut mungkin disebabkan oleh status gizi mereka yang buruk, keadaan lingkungan tempat tinggal dan sekolah yang kurang bersih dan kurang sehat, kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik, sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga siswa malas untuk berolahraga, keterbatasan waktu sehingga istirahat yang cukup karena anak-anak sekarang lebih suka main game dari pada bermain di lapangan dengan teman sebaya, perbedaan usia, kondisi fisik siswa serta pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi orang tua siswa serta

Berdasarkan uraian di atas, tentang banyaknya faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 18 Bungo Pasang, maka pada kesempatan ini, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu “Hubungan Antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD 18 Bungo Pasang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Status gizi
2. Kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik
3. Usia
4. Lingkungan yang bersih dan sehat
5. Istirahat yang cukup
6. Sarana dan prasarana
7. Kondisi fisik

8. Latihan

9. Pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi orang tua siswa

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa dan keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi atas satu variabel saja yaitu : Status Gizi yang penulis hubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 18 Bungo Pasang”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 18 Bungo Pasang”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang.
3. Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 18 Bungo Pasang.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pihak sekolah SDN 18 Bungo Pasang dalam pemahaman dan pengertian status gizi dan penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Orang tua untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak-anaknya.
4. Mahasiswa sebagai bahan acuan dan literatur (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.