

**STUDI TERHADAP STATUS GIZI DAN KESEGARAN
JASMANI SISWA SD 22 NAN SABARIS KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga (PO)
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Menmperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh

KHAIRUL TANJUNG

NIM : 03559

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

STUDI TERHADAP STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI SISWA SD 22 NAN SABARIS KABUPATEN PADANG PARIAMAN

OLEH : KHAIRUL TANJUNG

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Penjasorkes siswa SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi dan kesegaran jasmani siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan mengetahui dan menggambarkan variabel penelitian yaitu status gizi dan kesegaran jasmani. Populasi penelitian ini adalah semua siswa baik putra maupun putri di SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Penarikan sample dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu sampel yang dipilih sesuai dengan kebutuhan peneliti yang berjumlah 79 orang. Instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Hasil penelitian ini adalah (1) Status gizi siswa SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman kategori kurus sekali sebanyak 8 orang (21.62%), kategori kurus sebanyak 6 orang (16.22%), kategori normal sebanyak 22 orang (59.46%), kategori gemuk sebanyak 1 orang (2.70%), kategori obesitas tidak ada sample yang memilikinya, (2) Status gizi siswi SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman kategori kurus sekali sebanyak 9 orang (21.43%), kategori kurus sebanyak 4 orang (9.52%), kategori normal sebanyak 28 orang (66.67%), kategori gemuk sebanyak 1 orang (2.38%), kategori obesitas tidak ada sampel yang memilikinya, (3) Kesegaran jasmani siswa SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman kategori sedang sebanyak 7 orang (18.92%), kategori kurang sebanyak 22 orang (59.46%), kategori kurang sekali sebanyak 8 orang (21.62%), kategori baik sekali dan baik tidak ada sample yang memilikinya, (4) Kesegaran jasmani siswi SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman kategori baik sebanyak 1 orang (2.38%), kategori sedang sebanyak 14 orang (33.33%), kategori kurang sebanyak 27 orang (64.29%), kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada sampel yang memilikinya.

Kata kunci : Status gizi, Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Terhadap Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Siswa SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman”.

Dalam penelitian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih yang setulusnya kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku pembimbing I serta selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf.
2. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd, Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, dan Bapak Drs. Wiladi Rasyid, M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritikan dan masukan dalam perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf.

5. Bapak dan Ibu Staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah dan staf majelis guru SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
7. Bapak pimpinan dan staf perpustakaan UNP, Bapak pimpinan dan staf perpustakaan FIK yang telah memberikan fasilitas dalam meminjamkan koleksi buku-buku yang diperlukan dalam penelitian skripsi ini.
8. Keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil.
9. Kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan saran-saran dan dukungan dalam penelitian ini skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amalan ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin

Akhirnya peneliti menyadari dalam penelitian skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekeliruan. Oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran guna kesempurnaan skripsi ini. Kritikan dan saran yang telah diberikan peneliti ucapkan terimakasih. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua. Amin

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang Masalah	1
1.2	Identifikasi Masalah	6
1.3	Pembatasan Masalah	6
1.4	Perumusan Masalah	7
1.5	Tujuan Penelitian	7
1.6	Kegunaan Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Kajian Teori	8
2.1.1	Status Gizi	8
	2.1.1.1Pengertian Status Gizi.....	8
	2.1.1.2Arti Penting Status Gizi	11
2.1.2	Kesegaran Jasmani	12
	2.1.2.1Pengertian Kesegaran Jasmani	12
	2.1.2.2Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	13

2.1.2.3	Faktor yang Berkaitan dengan Kesegaran Jasmani	16
2.1.2.5	Fungsi Kesegaran Jasmani	18
2.1	Kerangka Konseptual	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		
3.1	Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.2	Populasi dan Sampel	21
3.3	Jenis dan Sumber Data	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data	24
3.5	Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Deskripsi Data	38
4.1.1	Status Gizi Siswa Putra	38
4.1.2	Status Gizi Siswa Putri	40
4.1.3	Kesegaran Jasmani Siswa Putra	41
4.1.4	Kesegaran Jasmani Siswa Putri	42
4.2	Pembahasan	
4.2.1	Variabel Status Gizi	43
4.2.2	Variabel Kesegaran Jasmani	45
BAB V PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	49
5.2	Saran	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Populasi siswa SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman	22
2. Sampel siswa SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman	23
3. Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 tahun	36
4. Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Usia 10-12 tahun	36
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	37
6. Kategori Ambang Batas BMI (IMT)	37
7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra	38
8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri	40
9. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra	41
10. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Konseptual.....	20
2. Posisi Star Lari 40 m.....	24
3. Kepalan Tangan Tes Gantung Siku Tekuk	27
4. Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putra.....	28
5. Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri.....	29
6. Sikap Permulaan Tes Baring Duduk.....	30
7. Gerakan Berbaring Menuju Sikap Duduk.....	30
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	32
9. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Gerakan Loncat Tegak.....	33
10. Posisi Star Tes Lari 600 m	34
11. Pencatatan Hasil.....	34
12. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra	39
13. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri	41
14. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra	42
15. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Pengukuran Status Gizi Siswa SD 22 Nan Sabaris	52
2. Data Pengukuran Status Gizi Siswi SD 22 Nan Sabaris	54
3. Data Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra	56
4. Data Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri	58
5. Dokumentasi Pengukuran Berat Badan	60
6. Dokumentasi Pengukuran Tinggi Badan	61
7. Dokumentasi Loncat Tegak Melakukan Raihan dan Loncatan	62
8. Dokumentasi Tes Baring Duduk 30 detik	63
9. Dokumentasi Tes Lari 40 meter	64
10. Dokumentasi Tes Lari 600 meter	65
11. Dokumentasi Tes Gantung Siku Tekuk	66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Pendidikan kesehatan jasmani dan olahraga yang diajarkan di sekolah memiliki arti yang sangat penting yaitu secara langsung melibatkan peserta didik dalam berbagai pengalaman belajar yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana dapat membina pertumbuhan fisik dan psikis peserta didik serta dapat menciptakan pola hidup yang sehat dan bugar setiap hari.

Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Dengan begitu usaha – usaha untuk membentuk peserta didik dari aspek kemampuan kognitif maupun pengembangan moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor serta skill dapat terarah dan terbentuk dengan baik.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik, sehingga di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Depdiknas (2007:1) “Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional”. Ditegaskan oleh Mutohir (1995:1), “Penjas berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan hingga menjadi manusia yang utuh”. Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.

Siswa yang hendak mengikuti mata pelajaran penjasorkes disekolah sebelumnya harus mengkonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung nutrisi yang seimbang bagi tubuhnya. Makanan yang baik untuk anak adalah makanan-makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, air dan yang paling penting

diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut; sebab apabila tidak seimbang antara pemasukan dan pengeluaran tenaga apabila hal ini berlangsung lama maka akan menimbulkan kasus gizi buruk dan hal ini akan menghambat tercapainya hasil belajar yang maksimal.

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi pada anak, keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi yang dikonsumsinya. Tubuh manusia memerlukan zat gizi juga untuk memperoleh energi guna melakukan aktifitas fisik sehari-hari, untuk memulihkan tubuh dan juga untuk pertumbuhan fisik bagi mereka yang masih dalam usia pertumbuhan. Masa pertumbuhan anak murid dapat dilihat dari ukurang berat badan dan tinggi badan murid.

Saat ini indonesia tengah menghadapi status gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi. Kekurangan atau kelebihan gizi yang diterima oleh tubuh seseorang akan menimbulkan dampak negatif, untuk itu diperlukan perbaikan konsumsi pangan dan peningkatan status gizi sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia yang sehat, kreatif dan produktif.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan

melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 7 – 12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara yang penulis lakukan di lapangan, pada waktu siswa SD 22 Nan Sabaris Kabupaten

Padang Pariaman mengikuti proses pembelajaran penjasorkes ternyata kebanyakan dari siswa perempuan mencari-cari alasan agar ia tidak mengikuti proses belajar penjasorkes. Beberapa diantara mereka ada yang beralasan panas, sakit, tidak enak badan dan sebagainya. Begitu juga dengan siswa laki-laki beberapa diantara mereka ada yang mencuri-curi waktu untuk bermain game di handpone mereka. Jika dilihat dari sikap dan tingkahlaku siswa dalam proses belajar mengajar penjasorkes, maka penulis berpraduga sikap dan kebiasaan siswa akan berpengaruh pada hasil belajar penjasorkes, bahkan penulis cenderung mengatakan hasil belajar penjasorkes siswa rendah.

Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, berkemungkinan di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, motivasi belajar siswa rendah, kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga membuat mereka malas belajar penjasorkes. Tidak semangatnya peserta didik dalam mengikuti pelajaran bisa saja disebabkan oleh gizi peserta anak yang kurang baik sehingga peserta didik tidak bugar dan tidak bersemangat dalam mengikuti pelajaran.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengetahui secara mendalam, apakah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menelusuri penyebab tidak semangatnya peserta didik dalam mengikuti pelajaran olahraga dengan judul penelitian “Study terhadap status gizi dan kesegaran jasmani murid SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan status gizi dan kesegaran jasmani yaitu :

1. Berat badan
2. Tinggi badan
3. Kondisi karbohidrat, vitamin, air, mineral dan pola makan
4. Kondisi ekonomi orang tua
5. Lokasi tempat tinggal
6. Kegiatan
7. Daya tahan
8. Kekuatan otot perut dan tungkai
9. Daya ledak
10. Kelenturan
11. Kualitas latihan

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup penelitian dan terbatasnya waktu dan kemampuan peneliti, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana status gizi siswa SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimana status gizi siswa SD 22 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman?

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana status gizi siswa SD 22 Nan Sabaris?
2. Bagaimana kesegaran jasmani siswa SD 22 Nan Sabaris?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk :

1. Mengetahui status gizi siswa putra SD 22 Nan Sabaris.
2. Mengetahui status gizi siswa putri SD 22 Nan Sabaris.
3. Mengetahui kesegaran jasmani siswa putra SD 22 Nan Sabaris.
4. Mengetahui kesegaran jasmani siswa putri SD 22 Nan Sabaris.

1.6 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, diharapkan penelitian ini berguna untuk :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang dan untuk memperoleh Sarjana Pendidikan (S.Pd).
2. Peserta didik, sebagai bahan masukan dalam memenuhi kecukupan gizi dan meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Guru Penjaskesrek, sebagai pelatihan dapat di jadikan bahan acuan pedoman untuk melaksanakan program latihan olahraga.
4. Mahasiswa, sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.