

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI PADA SISWA
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA
DI SMA NEGERI 2 PLAYEN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Menenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
SINTO RAHMAD MUNANDAR
NIM 10601241060

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA N 2 Playen” yang disusun oleh Sinto Rahmad Munandar, NIM 10601241060 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 15 Desember 2016
Pembimbing,

Aris Fajar Pambudi, M. Or.
NIP. 198205222009121006

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 1 Februari 2017
Yang menyatakan,

Sinto Rahmad Munandar
NIM 10601241060

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA N 2 Playen” yang disusun oleh Sinto Rahmad Munandar, NIM 10601241060 ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 26 Januari 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI



Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Aris Fajar Pambudi, M.Or	Ketua Penguji		
Indah Prasetyawati TPS, M.Or	Sekretaris Penguji		
Suhadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		

Yogyakarta, 26 Januari 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S Suherman, M. Ed
NIP.196407071988121001

Motto

“Untuk mencapai kesuksesan, kita jangan hanya bertindak, tapi juga perlu bermimpi, jangan hanya berencana, tapi juga perlu untuk percaya”

(Anatole France)

“Semoga kita bisa slalu bersyukur atas keterbatasan yang kita miliki, karena dari keterbatasan itu kita akan menemukan jalan untuk memperbaiki diri, dan dari rasa syukur itu kita akan merasa lebih berarti”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk:

Ibuku yang terbaik, Ibu yang tersayang, Ibu yang Penyabar dan Almarhum Bapak yang luar biasa dengan segenap jiwa raga mereka berdua selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai di kehidupan Sinto Rahmad Munandar, serta tidak lupa saudara- saudaraku tercinta dan tersayang, mbak Sitiana Ken Sutrisni B yang tidak henti-hentinya slalu memberikan dukungan dan nasehat-nasehat yang baik, serta adikku Muhammad Yuli Saputra semoga selalu diberi kelancaran dalam mencari ilmu. Dan tak lupa terimakasih kekasihku Puji Dwi Purwaningsih atas dukungannya selama ini.

TINGKAT KESEGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 2 PLAYEN

Oleh:
Sinto Rahmad Munandar
10601241060

ABSTRAK

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Gambaran perkembangan derajat kesehatan anak dapat dilihat dari bagaimana status gizinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Playen.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif kuantitatif dengan dua variabel menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran dari analisis data deskriptif dengan persentase. Populasi yang digunakan adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Playen yang berjumlah 73 siswa. Sedangkan jumlah sampel dalam penelitian adalah sebanyak 30 siswa. Kesegaran jasmani diukur dengan menggunakan Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun. Penentuan status gizi dilakukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan kemudian ditentukan nilai Indeks Masa Tubuh (IMT).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Playen yang memiliki kesegaran jasmani Baik Sekali 0% (0 siswa), Baik 56,67% (17 siswa), Sedang sebanyak 33,33% (10 siswa), Kurang 10% (3 siswa), Kurang Sekali 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil penelitian kondisi status gizi diketahui bahwa status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Playen yang Kurus Sekali 0% (0 siswa), Kurus 0% (0 siswa), Normal 96,67% (29 siswa), Gemuk 3,33% (1 siswa) dan Obesitas 0% (0 siswa).

Kata kunci: *kesegaran jasmani, status gizi, siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 2 Playen.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih sayang dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang telah diberikan.
3. Bapak Dr. Guntur, M. Pd., Ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian.
4. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi dan studi tanpa mengalami kesulitan yang berarti.
5. Dosen Pembimbing, Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or. yang dengan sabar telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan kritik sehingga dengan lancar dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua Dosen dan karyawan FIK UNY yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala sekolah SMA Negeri 2 Playen, yang telah memberikan izin penelitian.

8. Kedua orangtua, yang teramat peneliti kasihi. Terimakasih atas semua kasih sayang dan pengorbanan tulus untuk peneliti, membekali peneliti agar senantiasa menjadi insan yang berguna. Seseorang yang selalu memberi semangat.
9. Rekan-rekan PJKR Reguler kelas B angkatan 2010, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungan, bantuan dan diskusi yang telah diberikan selama ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 15 Desember 2016
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTIVASI	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
2. Hakikat Gizi	19
3. Hakikat Zat Gizi.....	21
4. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Gizi	27

5. Pengertian Status Gizi	29
6. Hakikat Ekstrakurikuler	34
7. Karakteristik Siswa SMA.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berpikir.....	40
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	45
1. Instrumen	45
2. Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
D. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Table 1 Indeks Masa Tubuh menurut umur (IMT/U)	42
Table 2 Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia	46
Table 3 Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia	46
Table 4 Indeks Masa Tubuh menurut umur (IMT/U)	48
Table 5 Distribusi Lari 60 meter	50
Table 6 Distribusi Gantung Angkat Tubuh	51
Table 7 Distribusi Baring Duduk 60 detik	52
Table 8 Distribusi Loncat Tegak	53
Table 9 Distribusi Lari 1200 meter	54
Table 10 Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani	55
Table 11 Distribusi Tingkat Status Gizi	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Histogram Lari 60 meter	51
Gambar 1 Histogram Gantung Angkat Tubuh	52
Gambar 1 Histogram Baring Duduk 60 detik	53
Gambar 1 Histogram Loncat Tegak	54
Gambar 1 Histogram Lari 1200 meter	55
Gambar 1 Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani	56
Gambar 2 Histogram Tingkat Status Gizi	57