

**STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
KELAS IV DAN V SD NEGERI 01 REJASARI  
KECAMATAN PURWOKERTO BARAT  
KABUPATEN BANYUMAS  
TAHUN 2012**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh**  
**ARIS MUNANDAR**  
**NIM. 10604227431**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
PENDIDIKAN OLAAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2012**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul ” Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas Tahun 2012” yang disusun oleh Aris Munandar, NIM 10604227431 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta,     September 2012  
Pembimbing

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes  
NIP. 197510182005011002

## **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,     September   2012

Yang menyatakan,

Aris Munandar

NIM 10604227431

## **PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul ” Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas Tahun 2012 ” yang disusun oleh Aris Munandar, NIM 10604227431 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

## **DEWAN PENGUJI**

| Nama                         | Jabatan                 | Tanda Tangan | Tanggal |
|------------------------------|-------------------------|--------------|---------|
| Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes | Ketua/Pembimbing Utama  | .....        | .....   |
| Guntur, M.Pd                 | Sekretaris / Anggota II | .....        | .....   |
| Sumarjo, M.Kes               | Sebagai Anggota III     | .....        | .....   |
| R.Sunardianta, M.Kes         | Sebagai Anggota IV      | .....        | .....   |

Yogyakarta, November 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS  
NIP. 196008241986011001

## **MOTTO**

- "Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu sudah selesai dengan suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap "

**( Q.S Al insyirah 6 - 8 )**

- " Tolong menolonglah kamu dalam hal kebaikan dan taqwa "

**( Q.S Al maidah : 3 )**

- " Harta kekayaan kita yang paling berharga adalah sehat "

**( Aris Munandar )**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk orang-orang yang aku cintai :

- Kedua orang tuaku Bapak Agus Sidir, BA dan Ibu Partinah yang telah mendidik, membesarkan dan memberikan kasih sayang.
- Istri tercinta : Eny Suharti serta kedua anakku Arien Oktafiono dan Piereo De Alesandro, yang selalu memberikan dukungan dan semangat.

STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
KELAS IV DAN V SD NEGERI 01 REJASARI  
KECAMATAN PURWOKERTO BARAT  
KABUPATEN BANYUMAS  
TAHUN 2012

Oleh :  
Aris Munandar  
NIM : 10604227431

**ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 01 Rejasari Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 01 Rejasari Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas Tahun 2012.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang terdiri atas 60 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam mengukur status gizi siswa melalui perbandingan antara berat badan dan tinggi badan dengan indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes TKJI untuk anak usia 10-12 tahun dengan reabilitas 0,911 untuk putra, 0,942 untuk putri, validitasnya 0,884 untuk putra dan 0,897 untuk putri.

Hasil penelitian status gizi menunjukkan bahwa, siswa kelas IV dan V yang berjumlah 60 siswa memiliki status gizi kategori kurus 14 siswa (23,33%), kategori normal 41 siswa (68,34%), kategori resiko untuk gemuk 0 siswa (0,00%), kategori gemuk 5 siswa (8,33%), rata-rata nilai status gizi yang dicapai adalah normal dengan nilai status gizi 14,90. Untuk tingkat kesegaran jasmani yang memperoleh klasifikasi kurang sekali 10 siswa (16,67%), klasifikasi kurang 25 siswa (41,67%), klasifikasi sedang 23 siswa (38,33%), klasifikasi baik 2 siswa (3,33%), klasifikasi baik sekali 0 siswa (0,00%), rata-rata nilai TKJI yang dicapai adalah kurang dengan nilai TKJI 12,55.

Kata kunci : Status gizi dan Tingkat kesegaran jasmani.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa dipanjatkan kehadirat Alloh SWT yang telah melimpahkan ridho serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas Tahun 2012". Skripsi ini disamping untuk mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa, juga sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga program studi PGSD Penjas pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulisan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd.MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan sehingga kami dapat menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari. M.SI selaku Ketua Jurusan POR.
4. Drs. Sriawan, M.Kes selaku Pengelola PGSD Penjas yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
5. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes selaku Dosen pembimbing disela-sela kesibukannya masih bisa meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, saran serta petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.



6. Segenap Dosen POR FIK UNY, yang telah begitu banyak memberikan bekal ilmu dan pengetahuan yang sangat bermanfaat.
7. Segenap staf UNY yang telah memberikan pelayanan administrasi dengan kesabaran dan keramahan.
8. Suryanti, S.Pd Kepala SD Negeri 01 Rejasari yang telah memberikan ijin dan dukungannya untuk melakukan penelitian.
9. Siswa kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
10. Rekan-Rekan Guru Penjaskes Kecamatan Purwokerto Barat yang telah ikut membantu dalam pengambilan data penelitian.
11. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penelitian ini.

Peneliti hanya bisa mendoakan kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, semoga semua amal dan ibadahnya diterima oleh Alloh SWT. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat didalam dunia pendidikan.

Yogyakarta, September 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                       | Halaman |
|---------------------------------------|---------|
| HALAMAN SAMPUL .....                  | i       |
| HALAMAN JUDUL .....                   | ii      |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....             | iii     |
| HALAMAN PENGESAHAN .....              | iv      |
| HALAMAN PERNYATAAN .....              | v       |
| HALAMAN MOTTO .....                   | vi      |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....             | vii     |
| ABSTRAK .....                         | viii    |
| KATA PENGANTAR .....                  | ix      |
| DAFTAR ISI .....                      | xi      |
| DAFTAR TABEL .....                    | xiii    |
| DAFTAR GAMBAR .....                   | xiv     |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                 | xv      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>              |         |
| A. Latar Belakang Masalah .....       | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....         | 3       |
| C. Batasan Masalah .....              | 4       |
| D. Rumusan Masalah .....              | 4       |
| E. Tujuan Penelitian .....            | 4       |
| F. Manfaat Penelitian .....           | 5       |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>          |         |
| A. Kajian Teori .....                 | 7       |
| 1. Tinjauan Tentang Status Gizi ..... | 7       |
| a. Hakikat Zat Gizi .....             | 7       |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| b. Pengertian Zat Gizi .....                               | 9  |
| c. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Zat Gizi .....          | 10 |
| d. Macam dan Fungsi Zat Gizi .....                         | 14 |
| e. Cara Mengukur Status Gizi .....                         | 17 |
| f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....       | 19 |
| 2. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani .....                | 21 |
| a. Pengertian Tentang Kesegaran Jasmani .....              | 21 |
| b. Komponen Kesegaran Jasmani .....                        | 23 |
| c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani ..... | 25 |
| d. Macam-Macam Cara Mengukur Kesegaran Jasmani .....       | 28 |
| B. Penelitian yang Relevan .....                           | 31 |
| C. Kerangka Berfikir .....                                 | 32 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                           |    |
| A. Desain Penelitian .....                                 | 35 |
| B. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian .....      | 35 |
| 1. Definisi Operasional .....                              | 35 |
| 2. Variabel Penelitian .....                               | 36 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....                    | 36 |
| 1. Populasi Penelitian .....                               | 36 |
| 2. Sampel Penelitian .....                                 | 36 |
| D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....  | 37 |
| 1. Instrumen Penelitian .....                              | 37 |
| 2. Teknik Pengumpulan Data .....                           | 38 |
| E. Teknik Analisis Data .....                              | 41 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>              |    |
| A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian .....     | 42 |
| 1. Deskripsi Lokasi .....                                  | 42 |
| 2. Deskripsi Waktu .....                                   | 42 |
| 3. Subjek Penelitian .....                                 | 43 |
| B. Deskripsi Data Penelitian .....                         | 43 |

|                                     | Halaman   |
|-------------------------------------|-----------|
| C. Deskripsi Hasil Penelitian ..... | 45        |
| D. Pembahasan .....                 | 54        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>   |           |
| A. Kesimpulan .....                 | 56        |
| B. Keterbatasan Penelitian .....    | 56        |
| C. Implikasi Hasil Penelitian ..... | 67        |
| D. Saran .....                      | 68        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>         | <b>60</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>               | <b>62</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                       | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1 : Alokasi Waktu Penelitian .....                              | 42      |
| Tabel 2 : Status Gizi Siswa Kelas IV dan V .....                      | 46      |
| Tabel 3 : Status Gizi Putra Siswa Kelas IV dan V .....                | 47      |
| Tabel 4 : Status Gizi Putri Siswa Kelas IV dan V .....                | 48      |
| Tabel 5 : Rentang Nilai Status Gizi Kelas IV dan V .....              | 49      |
| Tabel 6 : Klasifikasi TKJI Tahun 2010 .....                           | 50      |
| Tabel 7 : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V .....        | 50      |
| Tabel 8 : Tingkat Kesegaran Jasmani Putra Siswa Kelas IV dan V .....  | 51      |
| Tabel 9 : Tingkat Kesegaran Jasmani Putri Siswa Kelas IV dan V .....  | 52      |
| Tabel 10 : Rentang Nilai Rat-Rata Tes TKJI Siswa Kelas IV dan V ..... | 54      |
| Tabel 11 : Pedoman Penilaian Indeks BB Menurut TB putra .....         | 65      |
| Tabel 12 : Pedoman Penilaian Indeks BB Menurut TB putri .....         | 66      |
| Tabel 13 : Tabel Nilai TKJI Putra .....                               | 82      |
| Tabel 14 : Tabel Nilai TKJI Putri .....                               | 82      |
| Tabel 15 : Tabel Norma TKJI .....                                     | 83      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                  | Halaman |
|------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 1 : Histogram Status Gizi Kelas IV dan V .....            | 46      |
| Gambar 2 : Histogram Status Gizi Putra Kelas IV dan V .....      | 47      |
| Gambar 3 : Histogram Status Gizi Putri Kelas IV dan V .....      | 48      |
| Gambar 4 : Histogram TKJI Kelas IV dan V .....                   | 51      |
| Gambar 5 : Histogram TKJI Putra Kelas IV dan V .....             | 52      |
| Gambar 6 : Histogram TKJI Putri Kelas IV dan V .....             | 53      |
| Gambar 7 : Petunjuk Pengukuran TB .....                          | 63      |
| Gambar 8 : Petunjuk Pengukuran BB .....                          | 64      |
| Gambar 9 : Alat Tes dan Pengukuran .....                         | 90      |
| Gambar 10 : Photo Pengukuran TB .....                            | 90      |
| Gambar 11 : Photo Pengukuran BB .....                            | 91      |
| Gambar 12 : Photo Tes Lari 40 Meter .....                        | 91      |
| Gambar 13 : Photo Tes Gantung Siku Tekuk Putri .....             | 92      |
| Gambar 14 : Photo Tes Gantung Siku Tekuk Putra .....             | 92      |
| Gambar 15 : Photo Tes Baring Duduk Putri .....                   | 93      |
| Gambar 16 : Photo Tes Baring Duduk Putra .....                   | 93      |
| Gambar 17 : Photo Tes Loncat Tegak dan Tinggi Raihan Putri ..... | 94      |
| Gambar 18 : Photo Tes Loncat Tegak dan Tinggi Raihan Putra ..... | 94      |
| Gambar 19 : Photo Tes Lari 600 Meter Putri .....                 | 95      |
| Gambar 20 : Photo Tes Lari 600 Meter Putra .....                 | 95      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                | Halaman |
|----------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 : Petunjuk Pengukuran TB .....                      | 63      |
| Lampiran 2 : Petunjuk Pengukuran BB .....                      | 64      |
| Lampiran 3 : Data Penelitian TB dan BB Kelas V .....           | 77      |
| Lampiran 4 : Data Penelitian TB dan BB Kelas IV .....          | 68      |
| Lampiran 5 : Hasil Penelitian Status Gizi Kelas IV dan V ..... | 69      |
| Lampiran 6 : Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI .....               | 70      |
| Lampiran 7 : Formulir Tes TKJI .....                           | 85      |
| Lampiran 8 : Data Penelitian Tes TKJI Kelas IV .....           | 86      |
| Lampiran 9 : Data Penelitian Tes TKJI Kelas V .....            | 87      |
| Lampiran 10 : Hasil Penelitian Tes TKJI Kelas IV dan V .....   | 88      |
| Lampiran 11 : Petugas Tes dan Pengukuran .....                 | 89      |
| Lampiran 12 : Dokumentasi .....                                | 90      |