

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEGERAN JASMANI ANTARA  
ANAK YANG MEMILIKI STATUS GIZI NORMAL DAN TIDAK NORMAL DI  
SD NEGERI BANYUANYAR III KOTA SURAKARTA**



**Skripsi Ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Disusun Oleh ::

**ATIKA NUR RAHMAWATI**  
**J 310 090 051**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEGERAN JASMANI ANTARA ANAK  
YANG MEMILIKI STATUS GIZI NORMAL DAN TIDAK NORMAL DI  
SD NEGERI BANYUANYAR III KOTA SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

**ATIKA NUR RAHMAWATI**

**J 310 090 051**

**PROGRAM STUDI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI**

**ABSTRAK**

**ATIKA NUR RAHMAWATI. J. 310. 090. 051**

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEGERAN JASMANI ANTARA ANAK  
YANG MEMILIKI STATUS GIZI NORMAL DAN TIDAK NORMAL DI SD NEGERI  
BANYUANYAR III KOTA SURAKARTA**

**Latar Belakang :** Diketahui 26,1% penduduk Indonesia diatas 10 tahun ke atas memiliki aktivitas fisik kurang, demikian pula dengan kesegaran jasmani yang hanya 5,15% yang masuk dalam kategori baik dan baik sekali. Dari beberapa kajian, 41,4% kesegaran jasmani pada anak sekolah dasar (6-12 tahun) memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Beberapa kajian penelitian menunjukkan bahwa terdapat kaitan yang erat antara status gizi, aktivitas fisik dan kesegaran jasmani.

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani antara anak sekolah yang memiliki status gizi normal dan status gizi tidak normal di SD Negeri Banyuanyar III Surakarta.

**Metode :** Jenis penelitian ini merupakan penelitian Observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *proporsional stratified random sampling*. Jumlah sampel penelitian 40 anak yang diambil dari kelas III-V. Pengukuran status gizi dengan menggunakan antropometri, aktivitas fisik menggunakan recall 3x24 jam dan kesegaran jasmani menggunakan tes aerobik. Perbedaan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani dianalisis dengan menggunakan uji data *Independent t-test*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan deskripsi karakteristik responden pada siswa SD adalah karakteristik umur responden sebagian besar 10 tahun (82,5%). Jenis kelamin responden sebagian besar (53,8%) adalah laki-laki. Aktivitas fisik pada anak yang memiliki status gizi normal dan tidak normal adalah sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan. Kesegaran jasmani pada anak yang memiliki status gizi normal dan tidak normal adalah sebagian besar memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

**Kesimpulan :** Tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik antara anak yang memiliki status gizi normal dan tidak normal ( $p=0,495$ ). Terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara anak yang memiliki status gizi normal dan tidak normal, dengan kesegaran jasmani pada anak berstatus gizi normal lebih baik ( $p=0,010$ ).

Kata Kunci : **Aktivitas Fisik, Kesegaran Jasmani, Status Gizi**  
Daftar Pustaka : 98 (1982-2014)

**BACHELOR DEGREE OF NUTRITION DEPARTMENT  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
THESIS**

**ABSTRACT**

**ATIKA NUR RAHMAWATI. J. 310. 090. 051**

**THE DIFFERENCES IN PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS  
BETWEEN STUDENT HAVING NORMAL AND ABNORMAL NUTRITIONAL  
STATUS IN BANYUANYAR III STATE ELEMENTARY SCHOOL OF  
SURAKARTA**

**Background** : It is known that 26.1% of Indonesia's population above 10 years have lack physical activity, as well as physical fitness is only 5.15% in the category of good and excellent. Based on some studies, 41.4% of physical fitness in elementary school children (6-12 years) have less physical fitness level. Several studies showed that there is a close connection between nutritional status, physical activity and physical fitness.

**Objective** : To determine differences in physical activity and physical fitness between school children who had normal and abnormal nutritional status in Banyuanyar III state elementary school of Surakarta.

**Methods** : This study is an observational study using cross-sectional approach. Sampling technique with proportional stratified random sampling. Total sample of 40 children taken from the class III-V. Measurement of nutritional status conducted by using anthropometry, physical activity using a 3x24 hour recall and physical fitness using aerobic tests. Differences in physical activity and physical fitness test the data were analyzed using Independent t-test.

**Results** : The results show that most respondents aged 10 years (82.5%). Majority of respondents (53.8%) were male. Physical activity in children who have normal and abnormal nutritional status most have mild physical activity. Physical fitness in children who have normal and abnormal nutritional status most have less physical fitness once.

**Conclusion** : There was no difference in physical activity between children with normal and abnormal nutritional status ( $p = 0.495$ ). There are differences in physical fitness among children who had normal and abnormal nutritional status, physical fitness in children with normal nutritional status better ( $p = 0.010$ ).

**Keywords** : Physical Activity, Physical Fitness, Nutritional Status

**Bibliography** : 98 (1982-2014)

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEGERAN JASMANI ANTARA ANAK  
YANG MEMILIKI STATUS GIZI NORMAL DAN TIDAK NORMAL DI  
SD NEGERI BANYUANYAR III KOTA SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

**ATIKA NUR RAHMAWATI**

**J 310 090 051**

**PROGRAM STUDI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Juni 2014

Peneliti



Atika Nur Rahmawati

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Perbedaan Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani  
Antara Anak Yang Memiliki Status Gizi Normal  
Dan Tidak Normal Di SD Negeri Banyuanyar III  
Kota Surakarta

Nama Mahasiswa : Atika Nur Rahmawati

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 051

Telah Dibaca dan Disetujui Oleh Pembimbing Skripsi Program Studi Ilmu Gizi  
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
pada tanggal Juli 2014

Surakarta, Juli 2014

Menyetujui,

Pembimbing I



(Listyani Hidayati, M.Kes)

NIP. 673

Pembimbing II



(Muwakhidah, SKM., M.Kes)

NIK. 865

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

a.n



(Setyaningrum Rahmawaty, A.M.Kes, Ph.D.)

NIK. 744

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Penelitian : Perbedaan Aktivitas Fisik dan Kesegaran Jasmani  
Antara Anak Yang Memiliki Status Gizi Normal Dan  
Tidak Normal Di SD Negeri Banyuanyar III Kota  
Surakarta

Nama Mahasiswa : Atika Nur Rahmawati

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang  
S1 Fakultas Ilmu Kesehatan pada tanggal Juni 2014 dan dinyatakan telah  
memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, Juni 2014

Penguji I : Ir. Listyani Hidayati, M.Kes (.....)

Penguji II : Isnaini Herawati, M.Sc (.....)

Penguji III : Ruli Sudaryanto, SST (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwadi, M.Kes)

NIP : 19531123 198303 1 002



## MOTTO

*“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain “*

*(QS. Al Insyirah 5-7)*

*“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu ALLAH mengetahui sedang kamu tidak mengetahui“ ( QS. Al Baqarah 2: 216)*

*Letakkan harapanmu sepenuhnya kepada Allah, karena Dia tidak akan sesekali mengecewakan hambaNya, manusia itu sering mengecewakan, tetapi Dia tidak (Haslinda Alias).*

*Mau sesulit apapun, mau seberat apapun, hidup tetap di pundak kita sendiri, tidak ada gunanya mengeluh dan percuma menyalahkan orang, hidupku adalah tanggungjawabku  
(penulis)*

*Ketika kamu berhasil, teman-temanmu akhirnya tahu siapa kamu,  
Ketika kamu gagal, kamu akhirnya tahu siapa sesungguhnya teman-temanmu (Aristoteles)*

*Yakinlah bahwa setiap langkah besar, selalu diawali dengan langkah kecil yang konsisten  
(penulis)*

# PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas segala karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku, yang telah mengukir jiwa dan raga dengan penuh kasih sayang serta do'a yang senantiasa mengiringi langkahku, dan semua yang telah dikorbankan untukku
2. Keluarga besarku, Bani Abdul Karim terutama kakakku Ifti Miftahuliyana yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Seluruh rekan kerjaku di Klinik Pratama RS. PKU Muhammadiyah Fastabiq Sehat Pati yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Listyani Hidayati, M.Kes dan Muwakhidah, SKM., M.Kes yang telah membimbing ananda dalam penelitian ini.
5. Teman seperjuanganku Latifah (jebag), Munik (monik), Fajar Ardha (fafa), Wahyuni (mbokdhe) dan Yusuf (ucup), terimakasih atas kerjasama dan kebersamaan sehingga skripsi dapat terselesaikan.
6. Sahabatku lema (matcun), Dieni (dini), Anis (ndo2) dan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, trimakasih yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, semoga kita tetap menjadi sahabat sampai akhir hayat.
7. Teman-teman SI Gizi angkatan 2009 terima kasih untuk do'a, motivasi, dan kebersamaannya.
8. Semua yang telah memberi banyak bantuan, do'a, dukungan dan motivasi sampai terselesaikannya skripsi ini
9. Almamaterku Universitas Muhammadiyah Surakarta

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Atika Nur Rahmawati

Tempat/Tanggal Lahir : Pati, 15 Mei 1991

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jln. Kustin Raya Dukuh Kunden Rt 07 Rw 01  
Desa Sidokerto, Kecamatan Pati Lor, Kabupaten  
Pati, Jawa Tengah 59111

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Aisyiah Busthanul Anfal Pati tahun 1998  
2. Lulus SD Negeri Sidokerto 02 Pati tahun 2003  
3. Lulus Mts Al Mukmin Sukoharjo tahun 2006  
4. Lulus MA Al Mukmin Sukoharjo tahun 2009

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : ” **PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEGERAN JASMANI ANTARA ANAK YANG MEMILIKI STATUS GIZI NORMAL DAN TIDAK NORMAL DI SD NEGERI BANYUANYAR III KOTA SURAKARTA** ”.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Suwadi, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
4. Ibu Muwakhidah, SKM., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
5. Ibu Isnaini Herawati, M.Sc selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Pak Ruli Sudaryanto, SST selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

7. Bapak Sukiman, S.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Banyuanyar III dan Bapak Sumaryanto terimakasih atas kerjasamanya sehingga terselesaikan skripsi ini.
8. Responden yaitu anak-anak Sekolah Dasar Negeri Banyuanyar III, terimakasih atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Harapan penulis, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi pembaca umumnya dan bagi penulis khususnya. Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kesabaran, keikhlasan dan semua kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang gizi dan pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, Juni 2014

Penulis



Atika Nur Rahmawati

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>x</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teoritis.....	8
1. Anak Sekolah Dasar .....	8
a. Definisi .....	8
b. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....	9
2. Aktivitas Fisik .....	10
a. Pengertian .....	10

b. Manfaat Aktivitas Fisik .....	11
c. Penilaian Aktivitas Fisik .....	12
d. Tipe-Tipe Aktivitas Fisik .....	15
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	18
3. Kesegaran Jasmani .....	18
a. Pengertian .....	18
b. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	19
c. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani .....	21
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	23
4. Status Gizi .....	25
a. Definisi.....	25
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	25
c. Pengukuran Status Gizi .....	27
5. Gizi Anak Sekolah.....	32
6. Hubungan Aktivitas Fisik Pada Status Gizi Anak Sekolah .....	34
7. Hubungan Status Gizi Anak Sekolah Terhadap Kesegaran Jasmani .....	35
B. Kerangka Teori .....	37
C. Kerangka Konsep .....	37
D. Hipotesis.....	38

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	39
C. Populasi dan Sampel.....	40
D. Jenis Variabel Penelitian.....	43
E. Definisi Operasional .....	44
F. Teknik Pengumpulan Data .....	44
G. Langkah-Langkah Penelitian .....	47
I. Analisis Data .....	50

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

A. Gambaran Umum Sekolah.....	52
B. Karakteristik Subjek .....	54

1. Umur .....	54
2. Jenis Kelamin .....	55
3. Status Gizi .....	55
4. Aktivitas Fisik.....	58
5. Kesegaran Jasmani.....	61
C. Perbedaan Aktivitas Fisik antara Anak Status Gizi Normal dan Tidak Normal.....	63
D. Perbedaan Kesegaran Jasmani antara Anak Status Gizi Normal dan Tidak Normal .....	66
E. Keterbatasan Penelitian .....	73

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	74
B. Saran .....	75

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR).....	14
2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL .....	15
3. Norma Tes Lari Jarak Menengah 1,6 Km Putra.....	22
4. Norma Tes Lari Jarak Menengah 1,6 Km Putri .....	23
5. Klasifikasi IMT/U Menurut Kemenkes RI 2010 Anak 5-18 Tahun.....	32
6. Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan Anak 7-12 Tahun.. ....	34
7. Waktu Penelitian .....	40
8. Jumlah Sampel dan Proporsional.....	43
9. Definisi Operasional .....	44
10. Kategori Aktivitas Fisik .....	46
11. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL .....	46
12. Kategori Kesegaran Jasmani Tes Aerobik 1,6 Km Putra .....	47
13. Kategori Kesegaran Jasmani Tes Aerobik 1,6 Km Putri .....	47
14. Koding Jenis Kelamin .....	49
15. Koding Aktivitas Fisik .....	50
16. Koding Kesegaran Jasmani .....	50
17. Koding Status Gizi Anak.....	50
18. Distribusi Umur Subjek Penelitian .....	54
19. Distribusi Jenis Kelamin .....	55
20. Distribusi Frekuensi Indeks IMT/U.....	56
21. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	57
22. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	59

23. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani .....	62
24. Hasil Uji Perbedaan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi.....	64
25. Hasil Uji Perbedaan Kesegaran Jasmani Dengan Status Gizi .....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teoritis.....	37
2. Kerangka Konsep .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian
2. Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden
3. Formulir Identitas Responden
4. Formulir Penilaian Status Gizi Dan IMT/U
5. Formulir *Recall* 24 jam Aktivitas Fisik
6. Formulir Penilaian Kesehatan Jasmani
7. Master Tabel
8. Hasil Pengolahan Data Penelitian
9. Dokumentasi