

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS ATAS
MI NAJATUS SALIKIN DESA KEDUNGSARI KECAMATAN TAROKAN
KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



OLEH:
ALFIAN HASBIYASIN
NPM: 18.1.01.09.0125

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS PGRI KEDIRI
2023

Skripsi oleh :

Alfian Hasbiyasin
NPM. 18.1.01.09.0125

Judul:


**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS ATAS
MI NAJATUS SALIKIN**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidan Skripsi

Prodi Pendidikan Jasmani (FIKS) UN PGRI Kediri

Tanggal: 25 JULI 2023

Pembimbing I


Mokhammad Firdaus, M.Or.
NIDN. 0713018804

Pembimbing II


Dr. Abdian Aghi Sukmana, M.Or.
NIDN. 0720028002

Skripsi oleh :

Alfian Hasbiyasin
NPM. 18.1.01.09.0125

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS ATAS
MI NAJATUS SALIKIN**

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidan Skripsi

Prodi Pendidikan Jasmani (FIKS) UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 25 Juli 2023

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Mokhammad Firdaus, M.Or.
2. Penguji I : Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. SULISTIONO, M. Si.
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Alfian Hasbiyasin

Jenis kelamin : Laki-laki

Tempat tanggal lahir :Kediri, 01 Februari 2000

NPM : 18.1.01.09.0125

Fak/Prodi : FIKS/PENJASKES

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 25 Juli 2023

Yang menyatakan,

Alfian Hasbiyasin
NPM: 18.1.01.09.0125

Motto:

“Hidup itu menunggu waktu sholat, isi waktumu saat menunggu itu dengan
kebaikan”.

(Alfian Hasbiyasin)

Kupersembahkan karya ilmiah ini buat:

Seluruh keluarga, saudara dan sahabat

Abstrak

Alfian Hasbi Yasin: Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Atas MI Najatus Salikin, Skripsi, Pendidikan Jasmani, FIKS UN PGRI Kediri, 2023

Kata Kunci: Status gizi, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, olahraga

Penelitian ini dilatar belakangi untuk mengetahui tingkat status gizi, tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani dan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani, mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani serta untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1). Adakah hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas atas MI Najatus salikin. 2). Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas atas MI Najatus Salikin. 3). Hubungan antara Status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas MI Najatus Salikin.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan analisis data menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dan regresi berganda dalam program *SPSS For Windows versi 26.0* . Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas MI Najatus Salikin yang berjumlah 126 siswa dengan sampel sebanyak 58 siswa. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah 1). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani, dengan hasil perhitungan product momen $0,002 < 0,05$ dan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $0,309 > 0,258$, maka H_a ditolak dan H_o diterima). Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dengan hasil perhitungan product momen $0,00 < 0,05$ dan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $0,516 > 0,258$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. 3). ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani secara simultan, dengan hasil perhitungan regresi berganda *Sig.F Change* $0,00 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi (R) secara simultan yaitu sebesar 0,516 berada pada tingkat korelasi sedang

Berdasarkan simpulan hasil dari penelitian ini, disarankan kepada guru dan siswa kelas atas MI Najatus Salikin untuk memperhatikan status gizi, aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas berkah dan rahmatnya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Atas MI Najatus Salikin”** Penelitian ini ditulis untuk memenuhi syarat guna mendapat gelar sarjana pendidikan pada jurusan PENJASKES FIKS UN PGRI KEDIRI.

Pada kesempatan kali ini ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya, penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. sebagai ketua Prodi Penjaskes Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Mokhammad Firdaus, M.Or. sebagai pembimbing I dalam penulisan skripsi.
5. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. sebagai pembimbing II dalam penulisan skripsi.
6. Kedua orang tua dan adik kandung saya yang senantiasa memberikan doa dan dukungan selama penulis menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

8. Teman-teman dan orang terdekat yang selalu memberikan semangat, motivasi serta meluangkan waktu untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu berbagai kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Kediri, 25 Juli 2023

Alfian Hasbiyasin

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Pembatasan masalah	6

	D. Rumusan masalah	6
	E. Tujuan penelitian	6
	F. Manfaat penelitian	7
BAB II	: KAJIAN PUSTAKA	
	A. Kajian teori	8
	1. Kebugaran jasmani	8
	2. Status gizi	13
	3. Aktivitas fisik	17
	B. Penelitian Yang Relevan	20
	C. Kerangka Berpikir	22
	D. Hipotesis	23
BAB III	: METODE PENELITIAN	
	A. Identifikasi Variabel Penelitian	24
	B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	24
	C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
	D. Populasi dan Sampel	26
	E. Instrumen penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	27
	F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV	: HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data Variabel	42
	B. Analisis Data	47

1. Prosedur Analisis Data	47
2. Hasil Analisis Data	47
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	51
C. Pembahasan	55
 BAB V : KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	59
B. Implikasi	60
C. Saran	61
 Daftar Pustaka	62
 Lampiran-Lampiran	64

DAFTAR GAMBAR

3.1	Timbangan Berat Badan	37
3.2	Stature Meter	39
3.3	Tes Lari 40 Meter	40
3.4	Bentuk TKJI Pull Up	46
3.5	Bentuk TKJI Baring Duduk (<i>sit up</i>)	48
3.6	Bentuk TKJI Loncat Tegak	50
3.7	Bentuk TKJI Lari 600 Meter	56
3.8	Diagram Tingkat Status Gizi	57
3.9	Grafik Aktivitas Fisik	59
3.10	Grafik Kebugaran Jasmani	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 kategori Ambang Batas Berdasarkan Umur
Tabel 3.2 Norma Instrumen Tes PAQ-C
Tabel 3.3 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak 10-12 tahun putra
Tabel 3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani
Tabel 3.5 Kategorisasi Tingkat Hubungan
Tabel 4.6 Statistik deskriptif Status Gizi
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik
Tabel 4.8 Statistik Deskriptif Data Aktivitas Fisik
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik
Tabel 4.10 Statistik Deskriptif Kebugaran Jasmani
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani
Tabel 4.12 Hasil uji Normalitas
Tabel 4.13 Hasil Uji Linieritas
Tabel 4.14 Hasil Uji Linieritas
Tabel 4.15 Hasil Uji Korelasi Product Moment X_1 dan Y
Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi Product Moment X_2 dan Y
Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi Berganda X_1 dan X_2 dengan Y

Daftar Lampiran

Lampiran

- 1 : Instrumen Aktivitas Fisik
- 2 : Hasil Tes Pengukuran
- 3 : Hasil Analisis Data
- 4 : Dokumentasi Penelitian
- 5 : Surat Keterangan Melakukan Penelitian
- 6 : Surat Keterangan Telah Melakukan penelitian
- 7 : Berita Acara Bimbingan Skripsi
- 8 : Surat Keterangan Bebas Plagiasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yakni mata pelajaran yang dimasukkan di dalam sekolah dasar (SD). Mata pelajaran tersebut mempunyai sifat yang sangat berbeda dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain, perbedaannya mencakup, tujuan yang harus diraih, prosedur yang akan dilakukan, dan media atau saran yang dipakai saat pembelajaran berlangsung.

PJOK memiliki arah pembelajaran sebagai: rangkaian perkembangan atau pertumbuhan organ tubuh guna memaksimalkan kesehatan serta kebugaran jasmani atau aspek psikomotorik, perkembangan mental emosional atau aspek afektif, dan perkembangan intelektual atau aspek kognitif. Dari ketiga aspek ataupun tujuan tersebut harus terpenuhi dalam pembelajaran PJOK. Pendidikan jasmani di Indonesia mempunyai tujuan terhadap keselarasan antara tubuh dengan perkembangan jiwa serta merupakan suatu bentuk usaha guna membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin diberikan kepada segala tipe sekolah.

Zafar (2012:23) Kebugaran jasmani ialah kondisi kemampuan jasmani yang bisa menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya pada tugas jasmani tertentu serta terhadap kondisi lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efektif tanpa merasa keletihan

yang berlebihan serta dapat pulih kembali sebelum tiba tugas yang sama pada hari besoknya.

Berdasarkan pendapat diatas, seorang yang mempunyai taraf kebugaran jasmani yang baik mampu memfungsikan alat-alat tubuhnya dengan baik dan secara efektif tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta telah dapat pulih kembali dengan sempurna pada tugas hari besoknya.

Kebugaran jasmani yang terikat pada kesehatan yang ditandai dengan kekuatan guna melaksanakan kegiatan setiap harinya dengan semangat serta memiliki keterikatan terhadap resiko rendahnya penyakit kronis, dibutuhkan gerak aktivitas fisik yang aktif dan ditambah dengan latihan fisik secara teratur serta juga terukur guna mendapat kebugaran semaksimal mungkin. Akan tetapi kenyataannya dilapangan dengan meroketnya dunia teknologi memanjakan seorang manusia memberi kemudahan beraktivitas sehingga menjadikan kurang gerak (*hypokinetic*), sebagaimana pelaksanaan komputer, *remote control*, lift, dan tangga berjalan tanpa diimbangi sama gerak aktivitas fisik akan menyebabkan persoalan penyakit kronis yang diakibatkan kurangnya gerak.

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi faktor (dalam) internal serta faktor (luar) eksternal. Faktor internal ialah faktor yang bersumber dari dalam tubuh seperti faktor jenis kelamin, genetik, dan juga umur. Faktor eksternal yakni faktor yang berasal dari luar tubuh seperti gerak aktivitas fisik, terbiasa merokok, asupan gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan dalam istirahat, serta mengkonsumsi alkohol (Mahastuti, dkk 2018:459).

Berlandaskan uraian tersebut ada dua faktor yang dapat memberi pengaruh pada kebugaran jasmani yakni faktor eksternal dan faktor internal lalu untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani harus memperhatikan dua faktor tersebut.

Menurut Dobbins, dkk (2013:1) menyatakan 1,9 juta meninggalnya orang di dunia disebabkan pada ketidakaktifan fisik, jadi dapat mendorongnya melaksanakan evaluasi perbaikan yang menitik beratkan pada peningkatan gerak aktivitas fisik lewat intervensi yang berbasis pendidikan, lalu capaiannya kegiatan tersebut efisien guna mengoptimalkan gerak aktivitas fisik, selain itu, faktor eksternal yang memberi pengaruh kebugaran jasmani yakni status gizi.

Berdasarkan uraian diatas pengoptimalan gerak aktivitas fisik melalui intervensi berbasis pendidikan pencapaiannya efisien untuk meningkatkan gerak aktivitas fisik. Tetapi selain itu juga ada status gizi yang berpengaruh.

Status gizi dikategorikan ada status gizi buruk, kurang baik serta gizi lebih. Saat ini khususnya di Indonesia mengalami persoalan masalah gizi ganda yakni masalah kurang gizi serta masalah kelebihan gizi. Persoalan kurang gizi disebabkan pada keadaan kemiskinan, keadaan lingkungan serta pengertian masyarakat yang kurang terhadap gizi seimbang, juga sebaliknya persoalan kelebihan gizi diakibatkan oleh meningkatnya ekonomi, serta juga kurangnya pengetahuan terhadap gizi. Dari pernyataan tersebut dapat dinyatakan bahwa perekonomian dan lingkungan dapat mempengaruhi status gizi di Indonesia.

Status gizi ialah keadaan tubuh yang menjadi hasil akhir keseimbangan pada makanan (zat gizi) yang diterima ke dalam tubuh serta pengeluaran energi atau kebutuhan tubuh terhadap zat-zat gizi tersebut (Desiana, 2013:20).

Status gizi dijelaskan sebagai kondisi tubuh akibat dari konsumsi (pemasukan) makanan serta penggunaan (pengeluaran) zat gizi dengan 4 klasifikasi, yakni status gizi buruk, kurang, baik, dan juga lebih. Status gizi dibagi dalam 4 klasifikasi, dan dalam 4 klasifikasi tersebut konsumsi makanan dan kebutuhan zat gizi menjadi tolok ukur dalam penentuan klasifikasi status gizi tersebut. Kebutuhan zat gizi tersebut dipengaruhi oleh gerak aktivitas fisik, seorang anak jika aktivitas fisiknya tinggi maka kebutuhan gizinya juga tinggi.

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh atau kegiatan yang diakibatkan oleh kerja otot rangka serta memaksimalkan pengeluaran atau penggunaan tenaga dan energi. Aktivitas fisik yaitu kegiatan atau gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik diartikan sebagai gerakan fisik yang dapat menjadi penyebab terjadinya kontraksi otot, dilakukan saat istirahat, setelah selesai sekolah, pada saat sore hari serta di akhir pekan (Murbawani, 2017:72).

Dari pernyataan tersebut bisa disimpulkan biasanya gerak aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya kontraksi otot, dan dapat dilakukan dimanapun. Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu: 1). Aktivitas fisik harian ialah gerak aktivitas yang kita lakukan dalam setiap hari, kegiatan sehari-hari seperti mengurus rumah, menyapu, mengepel dan berkebun bisa membantu untuk membakar kalori pada makanan yang kita makan. 2). Latihan fisik yakni aktivitas yang pelaksanaannya terencana dan terstruktur guna

meningkatkan kebugaran tubuh. Misalnya seperti, *jogging, sit up, push up*, senam aerobic dan bersepeda. Diperhatikan dari kegiatan tersebut latihan fisik kerap di satu kategorikan sama dengan olahraga. 3). Olahraga diartikan sebagai aktivitas fisik atau tubuh yang terencana serta terstruktur dan juga ada aturan yang harus di patuhi dengan tujuan tidak semata-mata untuk kebugaran tubuh akan tetapi juga berguna untuk mencapai prestasi olahraga bulu tangkis, bola basket, futsal, sepak bola, bola voli dan lain-lainnya. Olahraga merupakan satu-satunya cara guna mendapatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat mengurangi resiko terkena suatu penyakit dan gangguan fisik lainnya.

Salah satu cara guna meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar yang sangat berhubungan terhadap aktivitas fisik yakni asupan gizi atau status gizi dapat diperoleh anak dengan mengkonsumsi makanan setiap harinya mempunyai peran besar guna keberlangsungan hidup anak tersebut. Ketika kebutuhan gizinya dapat terpenuhi sehingga proses makanan di dalam tubuh dapat berjalan normal, jadi kebutuhan energinya dapat terpenuhi guna melakukan kegiatan gerak aktivitas fisik. Selain faktor makanan aktivitas fisik juga menjadi penunjang tingkat kebugaran jasmani.

Menjadi seorang siswa setiap anak akan melaksanakan kegiatan di sekolah terlebih saat jam mata pelajaran PJOK, ketika mata pelajaran PJOK menjadi pusat perhatian, aktivitas fisik yang tinggi harus didukung dengan energi yang tinggi pula dan juga kondisi tubuh yang prima. Tanpa

didukungnya kondisi badan yang prima dan energy yang cukup anak akan cepat merasa kelelahan dalam melakukan kegiatan olahraga, dengan kondisi yang tidak prima dan kebutuhan energinya tidak tercukupi akan sulit untuk mencapai tuntutan gerak yang baik.

Sekolah Dasar MI NAJATUS SALIKIN merupakan sekolah dasar swasta yang bergabung dengan pondok pesantren dan berada di wilayah Dusun Sumber Boto, Desa Kedungsari, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. Di pondok pesantren jadwal kegiatannya sangat padat, terlihat dalam keseharian siswa, siswa sering tidak makan pagi dan ada juga yang melakukan puasa sehingga banyak siswa yang mengalami cepat lelah, kurang konsentrasi dan waktu istirahat atau waktu tidurnya berkurang tentu akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan. Dampak yang langsung dapat dirasakan akibat pola hidup tidak baik yakni berkurangnya kekuatan fisik. Seorang siswa usia 10-12 tahun ialah individu di tingkat pengembangan serta pertumbuhan dalam periode ini siswa aktif melakukan gerak. Kontribusi guru PJOK dalam persoalan ini juga sangat berpengaruh untuk mencapai keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani tentunya itu juga harus di dukung dengan sarana dan prasarana yang layak tetapi kenyataannya dari hasil obsarvasi di sekolah tersebut hanya ada 1 bola untuk sepakbola. Di sekolah MI Najatus Salikin tempat sekolahnya juga tergolong kecil dan sempit lahannya untuk aktivitas bermain anak maupun untuk pemebelajaran pendidikan jasmani, ini juga akan berpengaruh terhadap kegiatan formal di lembaga tersebut,

halaman sekolah berdekatan dengan sebuah makam dan masjid, membuat anak kurang berani dalam melakukan aktifitas gerak yang maksimal.

MI Najatus Salikin merupakan sekolah yang satu wilayah dengan pondok pesantren jadi kebanyakan siswa nya merupakan anak pondok dengan jadwal yang sangat padat sekolah sama mengaji, tidur larut malam dan bangun tidur masih sangat pagi tentunya harus didukung dengan asupan gizi yang baik untuk menjaga kesehatan mereka agar antara asupan gizi dan kebutuhan energi seimbang, dengan begitu diharapkan kegiatan yang sangat padat tidak akan menjadi penyebab terjadinya kurang gizi.

Melihat hal tersebut baik status gizi, aktivitas fisik maupun kebugaran jasmani hendaknya lebih diperhatikan oleh guru atau orang tua siswa, pada anak yang sedang dalam masa perkembangan dan pertumbuhan. Namun sejauh ini kondisi ketiganya belum pernah dilakukan penelitian sehingga peneliti termotivasi untuk melaksanakan penelitian tentang **“HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS ATAS MI NAJATUS SALIKIN”**.

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah ini ialah padatnya jadwal di pondok menjadikan seringnya siswa tidur malam dan kurangnya waktu istirahat. Terdapat beberapa siswa yang mempunyai gejala tekanan darah tinggi, pandangan

mata tampak sayu dan apatis serta rambut tipis, kering serta kemerahan dan sulit untuk fokus serta konsentrasi, Juga ada siswa yang sangat kurus. dengan permasalahan-permasalahan tersebut cenderung kurang dalam kebugaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Berlandaskan latar belakang serta identifikasi masalah tersebut, peneliti tidak meneliti semuanya dalam permasalahan. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat lebih fokus pada hal yang dituju. Pada penelitian ini peneliti membatasi penelitian pada tingkat kebugaran jasmani, status gizi, dan aktivitas fisik siswa MI Najatus Salikin.

D. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan pembatasan masalah di atas rumusan masalah dalam penelitian adalah :

1. Adakah hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas atas MI Najatus Salikin?
2. Adakah hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas atas MI Najatus Salikin?
3. Adakah hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas atas MI Najatus Salikin?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Guna mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa MI Najatus Salikin.
2. Guna mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa MI Najatus Salikin.
3. Guna mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa MI Najatus Salikin.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis pada penelitian ini bisa menambah wawasan serta juga dapat digunakan sebagai literatur pengembangan ataupun sumber referensi yang bisa menjadi bahan tolakukur pada penelitian selanjutnya tentang hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa MI Najatus Salikin.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Memeberikan wawasan serta ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya dan bisa menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan. Untuk dapat melaksanakan penelitian lebih baik lagi.

c. Bagi Universitas

Menambah risalah bacaan di perpustakaan dan dapat dijadikan bahan literatur apabila ada yang melakukan penelitian sejenis khususnya mengenai hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

d. Bagi Siswa

Sebagai acuan bagi lembaga pendidikan guna memahami status gizi, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hasan Al Jamil, Sugiyanto, Tono Sugihartono. 2018. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren di Kota Bengkulu*. Bengkulu: Universitas Bengkulu
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*.
- Ayu Lestari Astri Wulandari. (2012). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Desiana, M. (2013). *Pengantar Ilmu Gizi*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. pusjakesrek.
- Dobbins, M., Husson, H., Decorby, K., & Larocca, R. L (2013). School-based physical activity program for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18 cochrane database of systematics review. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- Erminawati. (2015). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Richardo Publishing and Printing.
- Giwijoyo, S. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga* (Engkus Kuswadi, Ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015) . *Periodisasi Program Pelatihan* (p. Latifah, Ed.) PT Remaja Rosdakarya.
- Hill, j. O. (2015). *Obesity: Etiology in Modern Nutrition in Health Disease*. USA: Lippincot Williams.

- Lilik Muizzah. 2013. Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Status Gizi dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswi Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Maddah, M., & Nikooyeh, B. (2009) Factor Associated With overweight in Children in Rasht, IRAN: Gender Maternal education, Skippings breakfast and parental Obesity. *Journal of Public Health Nutrition*, 13 (2), 196-200.
- Mahastuti, F., Rahfiludin, Z., & Suroto. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani (Studi pada Atlet Basket di Universitas Negeri Semarang) *Jurnal kesehatan Masyarakat (e-journal)*.
- Murbawani, E. A. (2017), *JNH(Journal of Nutrition and Health)* vol.5 No.2 2017. Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri.
- Nurhasan. (2013). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. FPOK UPI.
- Nurrochmah, S. (2016). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Pernando. H. (2014). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 Tahun. Tersedia: [tkji.html](#), diunduh 10 februari 2023.
- Prof. Dr. Sugiyono. 2019. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Prof. Dr. Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Ramadona, E.T. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rana Maulida Dzahabiyah & Faridha Nurhayati. 2020. Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Probolinggo. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Activity questionnaire For Older Children (PAQ-C)* dan *Physical Activity For Adolescent (PAQ-A)*.
- Septiana Parista, V., Sri Hanani, E., & Setiawan, I. (2016) Pengaruh permainan outbound mystique Ball terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Journal Of Physical education, Sport, Health and Recreation Journal Of Physical Education*.
- Sujarweni, Wiratna. (2007) Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi dan Umum. Yogyakarta: Global Media Informasi.
- Sulistiyono. 2017. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Yogyakarta: UNY Press.
- Wiarso, G. (2013) Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zafar, G. (2012). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.