

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 KARAS TA 2023/2024**

SKRIPSI



Oleh:

HARISMA CAHYA PUTRA

NIM. 2004102011

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
2024**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 KARAS TA 2023/2024**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah
Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1
Ilmu Keolahragaan

Oleh:

HARISMA CAHYA PUTRA

NIM. 2004102011

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Harisma Cahya Putra telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, | Juli 2024

Pembimbing I,

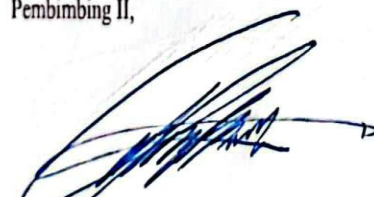


Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd

NIDN. 0727116903

Madiun, | Juli 2024

Pembimbing II,



Andri Wahyu Utomo, S. Pd., M. Or

NIDN. 0712049201

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi oleh Harisma Cahya Putra telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Kamis tanggal 18 Juli 2024.

Panitia Penguji,

Ketua

Drs. Lukas Susanto, M.Kes

NIDN. 0008026201

Sekretaris

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or

NIDN. 0719128603

Anggota

Dr. drh. Cicillia Novi Primiani, M.Pd

NIDN. 0727116903

Anggota

Andri Wahyu Utomo, S. Pd., M. Or

NIDN. 0712049201

Anggota

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or

NIDN. 0719128603

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



Dr. drh. Cicillia Novi Primiani, M.Pd

NIDN. 0727116903

Mengesahkan
Kaprodipoli Pengajaran



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or

NIDN. 0719128603

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Harisma Cahya Putra

NIM : 2004102011

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Karas Tahun Ajaran 2023/2024” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 17 Juli 2024

Yang membuat persetujuan,



Harisma Cahya Putra

NIM. 2004102011

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teriring doa dan rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahan berkah, nikmat sehat dan kemudahan dalam menjalani kehidupan ini, serta rasa sayang dan perlindungan-Nya selalu mengiringi langkah kaki ini, sehingga telah terselesaikannya skripsi. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, saya persembahkan proposal skripsi ini kepada:

1. Panutanku, Bapak Harjono, terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis. Beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, dan memberikan dukungan hingga penulis dapat bertahan sampai tahap ini. Terima kasih sudah memberi semangat dan selalu mendoakan saya agar selalu cepat menyelesaikan skripsi ini.
2. Cinta pertama, rumah berpulang, dan surgaku, Ibu Suliyah, terima kasih atas semua yang engkau berikan, semangat, dukungan, kasih sayang dan doa yang selalu diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan, selalu sabar mendidik penulis hingga sampai tahap seperti ini. Terima kasih telah menjadi penguat dan pengingat yang paling hebat.
3. Saudaraku, Ikhlas Harlian Deni, terima kasih telah menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan skripsi. Selalu menjadi contoh yang luar biasa dalam kehidupan penulis.
4. Bapak/ Ibu Dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang sangat luar biasa selama saya duduk di bangku kuliah.
5. Teman-teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 yang sudah berjuang bersama dan kerja samanya selama menempuh pendidikan ini.

6. Almamater saya tercinta, Universitas PGRI Madiun yang selalu saya banggakan, tempat saya menimba ilmu pengetahuan.
7. Kepada Diah Sekar Rahmawati, terima kasih telah berkontribusi dalam pengerjaan skripsi. Terima kasih selalu memberikan bantuan mencari jurnal-jurnal, memberikan semangat, dan waktu untuk tempat bercerita penulis.
8. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Semoga penulis dapat terus belajar dan berkembang lagi.

MOTTO

*“Menunda-nunda pekerjaan hanya akan menghambat aktivitasmu,
selesaikan dengan cepat dan pastikan itu benar”*

“Jangan mengeluh karna mengeluh hanya akan menghambat rejekimu”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Karas Tahun Ajaran 2023/2024”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Program Studi Ilmu Keolahragaan. Sholawat serta salam tetap terlimpah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaat-Nya di *Yaumul Kyiamah*.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa dorongan, bantuan, bimbingan, dan motivasi-motivasi dari berbagai pihak skripsi ini tidak mungkin terselesaikan. Maka dari itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M. Pd., selaku rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun serta selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan petunjuk dalam penyusunan skripsi.
3. Titin Kuntum Mandalawati, S. Pd., M. Or., selaku ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun.
4. Andri Wahyu Utomo, S. Pd., M. Or., selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan petunjuk dalam penyusunan skripsi.

5. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun yang telah mendidik dengan sepenuh hati.
6. Peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Karas yang telah bersedia menjadi sampel dalam skripsi.
7. Kedua orang tua, Bapak Harjono dan Ibu Suliyah yang selalu memberikan kasih sayang dan do'a.
8. Teman-teman Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020 yang telah mendukung dan memberi dorongan.
9. Almamater Universitas PGRI Madiun

Peneliti menyadari meskipun peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyusun skripsi ini, karena kemampuan peneliti yang terbatas, dan harus banyak belajar oleh karena itu saya menyadari bahwa skripsi ini banyak yang harus diperbaiki. Walaupun skripsi ini telah disusun dengan baik dan berupaya agar penulis tetap mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi pembaca umum dan bagi penulis sendiri khususnya.

Madiun, 26 Juni 2024

Harisma Cahya Putra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBINGKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	7
A. KAJIAN PUSTAKA	7
B. KERANGKA BERFIKIR	29
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
B. Metode Penelitian.....	31
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	32
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Analisis Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data.....	53
B. Hasil Pengujian Hipotesis	72
C. Pembahasan.....	78
BAB V PENUTUP	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Kategori Indeks Massa Tubuh.....	10
Tabel 2. 2 Angka Kecukupan Gizi	17
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Deskriptif	53
Tabel 4. 2 Hasil IMT Ekstrakurikuler Futsal.....	54
Tabel 4. 3 Hasil V Seat Test Ekstrakurikuler Futsal	55
Tabel 4. 4 Hasil Squad Thrust Ekstarkurikuler Futsal	56
Tabel 4. 5 Hasil Sit Up Ekstrakurikuler Futsal	56
Tabel 4. 6 Hasil Pacer Test Ekstrakurikuler Futsal	57
Tabel 4. 7 Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani	58
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Deskriptif	58
Tabel 4. 9 IMT Esktrakurikuler Voli Putra.....	59
Tabel 4. 10 Hasil V Seat Test Bola Voli Putra.....	60
Tabel 4. 11 Hasil Squad Thrust Bola Voli Putra.....	60
Tabel 4. 12 Sit Up Bola Voli Putra	61
Tabel 4. 13 Hasil Pacer Test Bola Voli Putra	62
Tabel 4. 14 Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Bola Voli Putra	62
Tabel 4. 15 IMT Bola Voli Putri.....	63
Tabel 4. 16 Hasil V Seat Reach Test Bola Voli Putri	64
Tabel 4. 17 Hasil Squad Thrust Bola Voli Putri	64
Tabel 4. 18 Hasil Sit Up Bola Voli Putri	65
Tabel 4. 19 Hasil Pacer test Bola Voli Putri	66
Tabel 4. 20 Hasil Pacer test Bola Voli Putri	66
Tabel 4. 21 IMT Peserta Ektrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Karas ...	68
Tabel 4. 22 V Seat Reach Ekstrakurikuler Olahraga.....	69
Tabel 4. 23 Squad Thrust Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Karas	70
Tabel 4. 24 Sit Up Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Karas	70
Tabel 4. 25 Pacer Test Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Karas	71
Tabel 4. 26 Kategori Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Olahraga.....	72
Tabel 4. 27 wawancara peserta ekstrakurikuler futsal	76
Tabel 4. 28 Hasil wawancara pesertsa futsal.....	77
Tabel 4. 29 Hasil wawancara peserta ekstrakurikuler bola voli.....	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 3. 1 Pengukuran Tinggi Badan	38
Gambar 3. 2 Kategori Indeks Massa Tubuh.....	40
Gambar 3. 3 V Sit Reach Test	41
Gambar 3. 4 Kategore Tes V Sit Reach.....	42
Gambar 3. 5 Sit up	43
Gambar 3. 6 Kategori Sit Up.....	44
Gambar 3. 7 Squad Thurst.....	45
Gambar 3. 8 Kategori Tes Squad Thurst	46
Gambar 3. 9 Lintasan Tes.....	47
Gambar 3. 10 Kategori Pacer test	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Prosedur Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT)	94
Lampiran 2 Prosedur Tes Kebugaran Pelajar Nasional (TKPN).....	97
Lampiran 3 Hasil Pengukuran Status Gizi Peserta Ekstrakurikuler Futsal	105
Lampiran 4 Hasil Sit And Reach Ekstrakurikuler Futsal	106
Lampiran 5 Hasil Squad Thrust Ekstrakurikuler Futsal	107
Lampiran 6 Hasil Sit up Ekstrakurikuler Futsal	108
Lampiran 7 Hasil Pacer Test Ekstrakurikuler Futsal	109
Lampiran 8 Hasil IMT Ekstrakurikuler Bola Voli Putra	110
Lampiran 9 Hasil Sit And Reach Bola Voli Putra	111
Lampiran 10 Hasil Squad Thrust Bola Voli Pura	112
Lampiran 11 Hasil Sit Up Bola Voli Putra	113
Lampiran 12 Hasil Pacer Test Bola Voli Putra	114
Lampiran 13 Hasil IMT Ekstrakurikuler Bola Voli Putri	115
Lampiran 14. Hasil Sit And Reach Bola Voli Putri	116
Lampiran 15. Hasil Squad Thrust Bola Voli Putri.....	117
Lampiran 16. Hasil Sit Up Bola Voli Putri.....	118
Lampiran 17. Hasil Pacer Test Bola Voli Putri.....	119
Lampiran 18 Data Hasil Pengukuran Status Gizi Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Karas	120
Lampiran 19. Pengambilan Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Karas	121
Lampiran 20 Instrumen Wawancara.....	122
Lampiran 21 Surat Izin Penelitian.....	124
Lampiran 22 Surat Keterangan Telah Penelitian.....	125
Lampiran 23 Validasi Sumber Pustaka.....	126
Lampiran 24 Hasil Pengecekan Skripsi	131
Lampiran 25 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	132
Lampiran 26 Daftar Riwayat Hidup	135