

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI DENGAN  
PRESTASI BELAJAR SISWA SDN 1 MUSUK KECAMATAN MUSUK  
KABUPATEN BOYOLALI**



Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

**WAHYU NINGRUM**

**J 310 090 057**

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

**2014**

PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI

ABSTRAK

WAHYU NINGRUM. J 310 090 057

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SDN 1 MUSUK KECAMATAN MUSUK KABUPATEN BOYOLALI

Pendahuluan : prestasi belajar merupakan hasil usaha dalam menguasai pelajaran dan dapat memberikan kepuasan tertentu kepada siswa, hasil prestasi belajar dapat dilihat dari nilai ulangan, tugas-tugas dan raport. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar terdiri dari faktor internal yang terdiri dari aspek fisiologi, aspek psikologis, status gizi dan kebugaran jasmani. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan, keluarga, les privat dan sekolah. Tingkat prestasi belajar siswa kelas 3, 4, 5 SDN 1 Musuk pada bulan September 2014 sebanyak 59,41% siswa memiliki prestasi belajar yang baik, 40,59% siswa memiliki prestasi belajar yang tidak baik.

Tujuan : untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SD N 1 Musuk Kecamatan Musuk kabupaten Boyolali.

Metode : jenis penelitian ini bersifat *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 35 responden. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri, data kebugaran jasmani diperoleh dengan pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan data prestasi belajar diperoleh dari nilai raport semester gasal tahun ajaran 2013/2014. Untuk menganalisis hubungan menggunakan uji statistik *pearson product moment*.

Hasil : karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar adalah laki-laki (51,4%), responden sebagian besar berumur 9 tahun 6 bulan, status gizi responden sebagian besar adalah normal (62,9%), kebugaran jasmani responden sebagian besar adalah kurang (40%) serta prestasi belajar siswa sebagian besar adalah baik (60%). Hasil uji korelasi tidak ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar ( $p=0,508$ ), tidak ada hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar ( $p=0,836$ ).

Kesimpulan : tidak ada hubungan status gizi dan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pada siswa.

Kata kunci : status gizi, kebugaran jasmani, prestasi belajar

Kepustakaan : 45 (1997-2013)

NUTRITION STUDY  
FACULTY OF HEALTH  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
MINITHESIS

ABSTRACT

Wahyu Ningrum : J 310 090 057

CORRELATION BETWEEN NUTRITION STATUS AND PHYSICAL FITNESS  
WITH STUDENT'S LEARNING ACHIEVEMENT SDN 1 MUSUK, DISTRICT OF  
MUSUK, BOYOLALI REGENCY

Introduction: learning achievement is the result of effort into mastering the lessons and can provide a certain satisfaction to the students, the results can be seen from the learning achievement test scores, assignments and report cards. The factors influencing learning achievement consists of internal factors containing aspects of physiology, psychological aspects, nutritional status and physical fitness. The external factors consists of environmental, family, private lessons and school. Levels of students achievement grade 3, 4, 5 SDN 1 Musuk in September 2014 academic year as much as 59,41% of students have good learning performance, 40,59% of students have a learning achievement that is not good.

Purpose: to determine the correlation of nutritional status and physical fitness with student's achievement SDN 1 Musuk, District of Musuk, Boyolali Regency.

Methods: the type of this research is *observational* with *cross sectional* approach. The sampling by using *simple random sampling* technique with 35 respondents. The data of nutritional status are obtained by anthropometric measurements, the data of physical fitness are obtained by Test Physical Fitness Indonesia (TKJI) and the data of learning achievement are obtained from the scors of report cards of odd semester in 2013/2014 academic year. To analyze the correlation using *pearson product moment* statistical test.

Results: gender characteristics of the respondents are predominantly male (51,4%), the average age of respondents was 9 year 6 months, nutritional status of the respondents is normal (62,9%), physical fitness of respondents are less (40 %) and the student's learning achievement is mostly good (60%). The result of correlation test no correlation between nutritional status with learning achievement ( $p=0,508$ ). No correlation between physical fitness with learning achievement ( $p=0,836$ ).

Conclusion: there is no correlation between nutritional status and physical fitness with student's learning achievement.

Keywords: nutrition, physical fitness, learning achievement

Reference: 45 (1997-2013)

## 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, juli 2014

Peneliti

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Wahyu Ningrum', written over a horizontal line.

Wahyu ningrum

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Status Gizi dan Kesegaran jasmani  
dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 1 Musuk  
Kecamatan Musuk Kabupaten Boyolali

Nama Mahasiswa : Wahyu Ningrum

NomorInduk Mahasiswa : J 310 090 057

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi  
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada tanggal 17 Juli 2014  
dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 17 Juli 2014

Menyetujui,

Pembimbing I



**(Isnaini Herawati, SST., FT., M.SC)**

NIK. 673

Pembimbing II

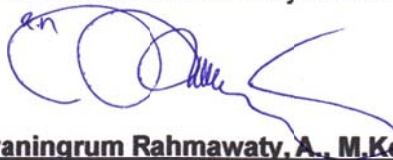


**(Luluk Ria Rakhma, S.Gz.,M.Gizi)**

NIK. 100.1553

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



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

NIK. 744

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani  
dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 1 Musuk  
Kecamatan Musuk Kabupaten Boyolali

Nama Mahasiswa : Wahyu Ningrum

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 057

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi  
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan pada tanggal 17 Juli 2014 dan dinyatakan  
telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 17 Juli 2014

Penguji I : Isnaini Herawati, SST., FT., M.SC (  )

Penguji II : Dwi Sarbini, S.ST,M.Kes (  )

Penguji III : Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes (  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwadij, M.Kes

NIP-19531123 198303 1 002

## MOTTO

" Setiap perkara penting yang tidak dimulai dengan Bismillah, maka perkara tersebut sia-sia (kurang barokahnya) "

(Al-Jami'u Ash-Shaghir(4/147))

" Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua "

(Aristoteles)

" Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita berhasil melakukannya dengan baik "

(Evelyn Underhill)

" Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah untuk tenang dan sabar"

(Lessing)

" Kesuksesan bukanlah kunci kebahagiaan, tetapi kebahagiaan kunci utama menuju kesuksesan, jika anda mencintai apa yang sedang anda kerjakan, maka anda akan sukses, itulah contoh seorang pemimpin "

(Albert Schweitzer)

## PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah karya yang penulis persembahkan kepada :

1. Orangtuaku yang senantiasa memberikan doa, dukungan, pengorbanan, cinta dan kasihnya, semoga Allah SWT selalu memberikan kenikmatan dan kesehatan kepada engkau serta membalas semua kebaikan yang telah engkau berikan.
2. keluarga besarku, kakakku Budi, Surya, dan Juhar yang senantiasa memberi motivasi dan nasehatnya, terima kasih atas doa dan dukungannya.
3. Pembimbingku bu Isnaini Herawati dan bu Luluk Ria Rakhma terima kasih atas semua bimbingan, masukan, ilmu yang telah engkau berikan sehingga selesai karya kecilku ini, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan ibu.
4. Sahabat-sahabatku himma, atika, dieni, dan keluarga kecilku di kost Puri Wacana Asri yang selalu membantu dalam suka maupun duka, selalu mendukungku, selalu mendengarkan keluh kesahku. Terima kasih atas semua waktu, semangat dan kasih sayangmu selama ini.
5. Semua teman seperjuangan Gizi S1 angkatan 2009, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan kerjasamanya.



## RIWAYAT HIDUP

Nama : Wahyu Ningrum

Tempat/Tanggal Lahir : Rembang, 23 Desember 1990

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Ds. Pandangan Wetan RT 11 RW 04 Kecamatan  
Kragan Kabupaten Rembang

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Pertiwi Pandangan Kulon tahun  
1997

2. Lulus SDN 2 Pandangan Kulon, Kragan,  
Rembang tahun 2003

3. Lulus SMP N 1 Kragan, Rembang tahun 2006

4. Lulus SMA N 1 Kragan, Rembang tahun 2009

5. Mahasiswa Program Studi Gizi  
Muhammadiyah Surakarta 2009

## KATA PENGANTAR



*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji syukur penulis junjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan ridhonya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : "Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 1 Musuk Kecamatan Musuk Kabupaten Boyolali". Salam dan shalawat tak lupa penulis sampaikan kepada teladan dalam hidup ini yakni Muhammad SAW.

Maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi kewajiban penulis dalam melengkapi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S.1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Surakarta. Penulisan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu sudah sepantasnya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., PhD, selaku ketua program studi S.1 Gizi FIK UMS
3. Ibu Isnaini Herawati, SST., FT., M.SC, selaku pembimbing I yang telah membantu memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Luluk Ria Rakhma S.Gz., M.Gizi. selaku pembimbing II yang telah membantu memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen serta asisten dosen program studi S.1 FIK UMS, terima kasih atas semua ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama ini.
6. Bapak kepala dan staf guru SDN 1 Musuk Boyolali yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.
7. Keluarga besarku atas dukungan moral, spiritual maupun material.
8. Mahasiswa program studi S.1 Gizi Angkatan 2009.
9. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, terima kasih atas bantuannya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi para pembaca dan dunia ilmu pengetahuan pada umumnya.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Surakarta,

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN COVER DALAM</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>HALAMAN JUDUL DALAM</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	vi
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	ix
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	x
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teoritis	
1. Anak Sekolah Dasar.....	6
2. Status Gizi.....	7
3. Kesegaran Jasmani.....	10
4. Prestasi Belajar.....	18
5. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar.....	22
6. Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Prestasi belajar.....	23
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep.....	26
D. Hipotesis.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	27
B. Subyek Penelitian.....	27
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
D. Populasi dan Sampel.....	28
E. Variabel Penelitian.....	30
F. Definisi Operasional.....	30
G. Teknik pengumpulan Data.....	30
H. Langkah-langkah penelitian.....	33
I. Pengolahan Data.....	35
J. Analisis data.....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran umum sekolah.....	39
B. Karakteristik subjek.....	40

C. Keterbatasan penelitian.....	48
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U.....	9
2.	Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 6-9 Tahun Untuk Putra.....	16
3.	Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 6-9 Tahun Untuk Putri.....	17
4.	Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun Untuk Putra.....	17
5.	Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun Untuk Putri.....	17
6.	Norma penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	18
7.	Kategori prestasi belajar.....	22
8.	Definisi Operasional.....	30
9.	Penilaian Status Gizi dengan Indeks IMT/U Anak Umur 5-18 Tahun.....	36
10.	Penilaian Tingkat Kesegaran jasmani.....	36
11.	Penilaian Prestasi belajar.....	36
12.	Distribusi jenis kelamin subjek.....	40
13.	Distribusi umur subyek.....	40
14.	Distribusi status gizi subjek.....	41
15.	Distribusi kesegaran jasmani subjek.....	42
16.	Distribusi prestasi belajar subjek.....	43
17.	Hubungan tingkat status gizi dengan prestasi belajar menggunakan uji statistik <i>pearson product moment</i> .....	44
18.	Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar menggunakan uji statistik <i>pearson product moment</i> .....	46

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Surat izin Penelitian
2. Surat Keterangan Selesai Penelitian
3. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
4. Formulir Kuesioner Data Identitas responden
5. Formulir Penilaian Tes Kesegaran jasmani Indonesia
6. Formulir Pencatatan Hasil Belajar
7. Langkah-langkah pelaksanaan Tes Kesegaran Indonesia
8. Master Tabel
9. Hasil pengolahan Data penelitian