

**ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS OLAHRAGA DAN KEBUGARAN
JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 2 KELUSA
KECAMATAN PAYANGAN KABUPATEN GIANYAR**



Oleh:

DEWA AYU SONIA DEVI
NIM. P07131016008

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIII
DENPASAR
2019**

**ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS OLAHRAGA DAN KEBUGARAN
JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 2 KELUSA
KECAMATAN PAYANGAN KABUPATEN GIANYAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III
Jurusan Gizi**

Oleh:

**DEWA AYU SONIA DEVI
NIM. P07131016008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIII
DENPASAR
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS OLAHRAGA DAN KEBUGARAN
JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 2 KELUSA
KECAMATAN PAYANGAN KABUPATEN GIANYAR

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis.
NIP. 196708141991031002



Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr.
NIP. 197209251998031002

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL:


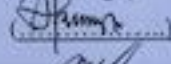

ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS OLAHRAGA DAN KEBUGARAN
JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 2 KELUSA
KECAMATAN PAYANGAN KABUPATEN GIANYAR

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Selasa

TANGGAL : 28 Mei 2019


TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|-----------|---|
| 1. <u>Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes</u> | (Ketua) |  |
| 2. <u>Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes</u> | (Anggota) |  |
| 3. <u>I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis.</u> | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI

IPOL-TEKKES KEMENKES DENPASAR




Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewa Ayu Sonia Devi
NIM : P07131016008
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2019
Alamat : Br. Triwangsa, Kelusa, Payangan, Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan Judul Asupan Energi, Aktivitas Olahraga Dan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Negeri 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2019

Yang membuat pernyataan

Dewa Ayu Sonia Devi
NIM. P07131016008

**ENERGY INTAKE, SPORTS ACTIVITIES AND PHYSICAL FITNESS
STUDENT IN ELEMENTARY SCHOOL NUMBER 2 KELUSA,
SUB DISTRICT OF PAYANGAN, GIANYAR REGENCY**

ABSTRACT

Nutritional intake is another factor that determines physical fitness. Adequate energy intake from food affects a person's productivity and fitness, especially in school children. This study aims to determine energy intake, exercise activity and physical fitness in elementary school children. The study used a sample of elementary school students number 2 Kelusa Payangan District, Gianyar Regency, held in May 2019, the type of research was observational with a cross sectional design. The number of samples is 36 people aged 8 to 13 years. Physical fitness data was collected by doing two fitness tests, namely a 40-meter speed test and 30-second sit-ups. Energy intake data was collected by the 2 x 24 hour recall method. Sports Activity Data is collected by direct interview. The results showed that most levels of deficit intake (55.56%) and only 16.67% were moderate energy intake. Most sports activities have moderate activity (83.33%) and only 16.67% are in the heavy category. Most physical fitness samples were very good (61.11%) and 38.89% were good. Energy intake is in the category of deficit (55.56%) and only 16.67% including the moderate category. Most sports activities include moderate categorization (78.4%). Physical fitness is very good (56.8%) and good (40.5%). There is no tendency to link between energy intake and physical fitness. There is no tendency to link between sports activities and physical fitness.

Keywords: Energy Intake, Sports Activities and Physical Fitness

**ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS OLAHRAGA DAN KEBUGARAN JASMANI
ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 2 KELUSAKECAMATAN PAYANGAN
KABUPATEN GIANYAR**

ABSTRAK

Asupan gizi merupakan salah satu faktor lain yang menentukan kebugaran jasmani. Asupan energi yang cukup dari makanan berpengaruh pada produktivitas dan kebugaran seseorang, khususnya pada anak sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Asupan Energi, Aktivitas Olahraga dan Kebugaran Fisik pada Anak Sekolah Dasar. Penelitian menggunakan sampel siswa Sekolah Dasar nomor 2 Kelusa Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar, dilaksanakan pada bulan Mei 2019, jenis penelitian adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 36 orang yang berusia 8 sampai 13 tahun. Data kebugaran jasmani dikumpulkan dengan cara melakukan dua tes kebugaran yaitu tes lari cepat 40 meter dan *sit-up* selama 30 detik. Data asupan energi dikumpulkan dengan metode *recall* 2 x 24 jam. Data Aktivitas Olahraga dikumpulkan dengan wawancara langsung. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat asupan defisit (55,56%) dan hanya 16,67% sampel asupan energinya sedang. Aktivitas Olahraga sebagian besar memiliki aktivitas olahraga dengan kategori sedang (83,33%) dan hanya 16,67% sampel dengan katagori berat. Sebagian besar kebugaran jasmani sampel termasuk baik sekali (61,11%) dan 38,89% termasuk baik. Asupan Energi termasuk kategori defisit (55,56%) dan hanya 16,67% termasuk kategorikan sedang. Aktivitas Olahraga sebagian besar termasuk kategorikan sedang (78,4%). Kebugaran Jasmani termasuk baik sekali (56,8%) dan baik (40,5%). Tidak ada kecenderungan keterkaitan antara asupan energi dengan kebugaran jasmani. Tidak ada kecenderungan keterkaitan antara aktivitas olahraga dengan kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Asupan Energi, Aktivitas Olahraga dan Kebugaran Fisik

RINGKASAN PENELITIAN

ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS OLAHRAGA DAN KEBUGARAN JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 2 KELUSAKECAMATAN PAYANGAN KABUPATEN GIANYAR

Oleh : DEWA AYU SONIA DEVI (NIM: P07131016008)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal. Asupan gizi merupakan salah satu faktor lain yang menentukan kebugaran jasmani. Asupan gizi digunakan untuk sumber energi dalam melakukan aktifitas atau pekerjaan. Asupan energi yang cukup dari makanan berpengaruh pada produktifitas dan kebugaran seseorang khususnya pada anak sekolah.

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 2 Kelusa, Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar pada bulan Mei 2019, jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan cross sectional adapun jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 36 orang siswa yang berusia 8 – 13 tahun. Data kebugaran jasmani dikumpulkan dengan cara melakukan dua tes kebugaran yaitu tes lari cepat 40 meter dan sit-up 30 detik. Data mengenai konsumsi energi dikumpulkan dengan metode recall 2 x 24 jam secara tidak berurutan dengan menggunakan form recall. Data identitas sampel, data konsumsi energi dan data kebugaran fisik anak sekolah disajikan dalam bentuk tabulasi dan diuraikan secara deskriptif. Sedangkan keterkaitan antara data konsumsi energi dan aktivitas olahraga dengan kebugaran fisik disajikan dalam bentuk tabulasi silang dan diuraikan secara deskriptif.

Asupan energi sebagian besar memiliki tingkat asupan defisit (55,56%) dan hanya (16,67%) yang memiliki asupan energi yang sedang. Aktivitas Olahraga siswa di SD Negeri 2 Kelusa, Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar sebagian besar memiliki aktivitas olahraga (83,33%) yang dikategorikan sedang dan hanya (16,67%)

yang dikategorikan berat. Kebugaran Jasmani sebagian besar memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali (61,11%) dan (38,89%) yang baik. Tidak ada kecenderungan keterkaitan antara asupan energi dengan kebugaran jasmani. Tidak ada kecenderungan keterkaitan antara aktivitas olahraga dengan kebugaran jasmani. Diharapkan siswa di SD Negeri 2 Kelusa memperhatikan asupan energi lebih meningkatkan asupan energi yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing anak. Dan juga perlu memperhatikan asupan makanan yang beragam dan bergizi seimbang agar tercipta kemampuan belajar yang lebih baik.

Daftar Bacaan: 16 (2002 – 2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas Asung Kerta Wara Nugraha-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Asupan Energi, Aktivitas Olahraga Dan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Negeri 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar” tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis. selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
2. Ibu Ni Made Dewantari, SKM, M.For. selaku pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan, bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan izin dan kelancaran dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
5. Keluarga yang telah memberikan dukungan moral, material, maupun spiritual dan motivasi kepada peneliti dari awal mengikuti pendidikan hingga saat ini.
6. Teman – teman, keluarga serta rekan – rekan yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Meski demikian, penulis berharap agar tugas akhir ini tetap dapat digunakan sebagai acuan tugas akhir yang akan dilaksanakan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir pada prodi D-III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.

Denpasar, Mei 2019

Penyusun

DAFTAR ISI

Bab	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	3
C.Tujuan Penelitian	3
B.Manfaat Penelitian	4
BABII TINJAUAN PUSTAKA	
A.Asupan Energi	5
B.Aktivitas Olahraga	8
C.Kebugaran Jasmani	12
BAB III KERANGKA KONSEP	
A.Kerangka Konsep	18
B.Variabel dan Definisi Operasional	20

BAB IV METODE PENELITIAN	
A.Jenis Penelitian	22
B.Tempat dan Waktu Penelitian	22
C.Populasi dan Sampel	23
D.Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	23
E.Pengolahan dan Analisis Data	25
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A.Hasil Penelitian	33
B.Pembahasan	39
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A.Simpulan	43
B.Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional Variabel	21
2. Nilai Tes Kebgaran Jasmani Untuk Anak Putra	31
3. Nilai Tes Kebgaran Jasmani Untuk Anak Putri	31
4. Norma Tes Kebugaran Jasmani	32
5. Sebaran Sampel Menurut Umur.....	34
6. Sebaran Jenis Kelamin	35
7. Sebaran Asupan Energi.....	35
8. Sebaran Aktivitas Olahraga	36
9. Sebaran Kebugaran Jasmani.....	37
10. Sebaran Asupan Energi Menurut Kebugaran Jasmani	37
11. Sebaran Aktivitas Olahraga Menurut Kebugaran Jasmani	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep Penelitian	19
2. Tes Lari 40 Meter	28
3. Tes Baring Duduk (<i>Sit-Up</i>)	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>INFORMED CONSENT</i>	48
2. Surat Ijin Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.....	51
3. Surat Ijin Badan Kesatuan Bangsa Politik Dan Politik	52
4. Surat Penyerahan <i>Ethical Approval</i>	53
2. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel	54
3. Form Identitas Sampel	55
4. Formulir Recall 24 Jam	56
5. Formulir Kebiasaan Tidur Siang dan Kebiasaan Olahraga	57