

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KONSUMSI IKAN DAN KEBUGARAN  
JASMANI DENGAN INDEKS PRESTASI PADA  
SISWA SEKOLAH DASAR**

***(LITERATURE REVIEW)***



**Oleh:**

**KOMANG WINDAYANI**  
**NIM. P07131217073**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KONSUMSI IKAN DAN KEBUGARAN  
JASMANI DENGAN INDEKS PRESTASI PADA  
SISWA SEKOLAH DASAR**

*(LITERATURE REVIEW)*

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :**

**KOMANG WINDAYANI  
NIM. P07131217073**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KONSUMSI IKAN DAN KEBUGARAN  
JASMANI DENGAN INDEKS PRESTASI PADA  
SISWA SEKOLAH DASAR**

**(LITERATURE REVIEW)**

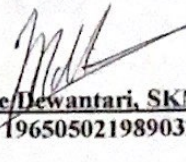
**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama,**

**Pembimbing Pendamping,**



**I Wawan Ambartana, SKM, M.Fis**  
NIP. 196708141991031002



**Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr**  
NIP. 196505021989032001

**Mengetahui  
Ketua Jurusan Gizi**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,**



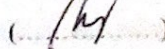


**Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes**  
NIP. 196703161990032002

**PENELITIAN DENGAN JUDUL:**  
**HUBUNGAN KONSUMSI IKAN DAN KEBUGARAN**  
**JASMANI DENGAN INDEKS PRESTASI PADA**  
**SISWA SEKOLAH DASAR**  
**(LITERATURE REVIEW)**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**  
**PADA HARI : RABU**  
**TANGGAL : 07 APRIL 2021**

**TIM PENGUJI :**

- |                                       |           |   |
|---------------------------------------|-----------|---|
| 1. Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg   | (Ketua)   | (  )  |
| 2. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis | (Anggota) | (  ) |
| 3. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis      | (Anggota) | (  ) |

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Gizi**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes**

**NIP. 196703161990032002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Komang Windayani  
NIM P07131217073  
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan Gizi  
Tahun Akademik 2021  
Alamat Banjar Dinas Ambengan, Desa Banjar, Kecamatan Banjar,  
Kabupaten Buleleng

Dengan ini menyatakan bahwa

1. Tugas Akhir dengan judul Hubungan Konsumsi Ikan dan Kebugaran Jasmani Dengan Indeks Prestasi Pada Siswa Sekolah Dasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **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.
3. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk di gunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Maret 2021  
Yang membuat pernyataan,



Komang Windayani  
NIM P07131217073

# HUBUNGAN KONSUMSI IKAN DAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN INDEKS PRESTASI PADA SISWA SEKOLAH DASAR

*(LITERATURE REVIEW)*

## ABSTRAK

Indeks prestasi adalah hasil atau taraf kemampuan yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dalam waktu tertentu baik berupa perubahan tingkah laku, keterampilan dan pengetahuan. Indeks prestasi dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor jasmaniah dan psikologis, sedangkan faktor eksternal berasal dari keadaan keluarga, sekolah dan masyarakat. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui hasil kajian pustaka tentang hubungan antara konsumsi ikan dan kebugaran jasmani dengan indeks prestasi. Penelitian ini merupakan literature review dengan metode kualitatif yang dilakukan pada bulan Februari - Maret 2021. Subjek penelitian dalam kajian pustaka (*literature review*) yaitu siswa Sekolah Dasar (SD). Jumlah pustaka yang dikaji yaitu sebanyak 10 jurnal. Penelusuran pustaka dilakukan melalui database (Google Scholar). Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar yang memiliki tingkat konsumsi ikan yang baik pada kisaran 55,7% - 69,4% dengan rata-rata sebesar 64,7%. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat konsumsi ikan yang kurang pada kisaran 30,6% - 44,3% dengan rata-rata sebesar 35,26%. Kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar paling banyak berada di kategori sedang pada kisaran 26% - 56,5% dengan rata-rata 41,5%. Indeks prestasi pada siswa sekolah dasar berada pada kisaran 71,16% - 82,67% dengan rata-rata sebesar 77,19%. Ada kecenderungan hubungan antara mengonsumsi ikan dan kebugaran jasmani dengan indeks prestasi pada siswa sekolah dasar.

**Kata kunci :** *Konsumsi Ikan, Kebugaran Jasmani, Indeks Prestasi*

**RELATIONSHIP BETWEEN FISH CONSUMPTION AND PHYSICAL  
FITNESS WITH THE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS  
ACHIEVEMENT INDEX**

*(LITERATURE REVIEW)*

**ABSTRACT**

Achievement index is the result or level of ability that has been achieved by students after participating in the teaching and learning process in a certain time in the form of changes in behavior, skills and knowledge. Achievement index can be influenced by 2 factors, namely internal factors and external factors. Internal factors include physical and psychological factors, while external factors come from family, school and community conditions. The purpose of writing this thesis is to determine the results of a literature review on the relationship between fish consumption and physical fitness with the achievement index. This research is a literature review with a qualitative method conducted in February - March 2021. The research subjects in the literature review are elementary school. The number of literature reviewed is 10 journals. Literature search is carried out through a database (Google Scholar). The results of the literature review show that students have a good level of fish consumption in the range of 55.7% - 69.4% with an average of 64.7%. Meanwhile, students who had a low level of fish consumption ranged from 30.6% - 44.3% with an average of 35.26%. Physical fitness for students was mostly in the medium category in the range of 26% - 56.5% with an average of 41.5%. The achievement index for elementary school is in the range of 71.16% - 82.67% with an average of 77.19%. There is a tendency for a relationship between fish consumption and physical fitness with the achievement index of elementary school.

**Keywords :** *Fish Consumption, Physical Fitness, Achievement Index*

## **RINGKASAN PENELUSURAN PUSTAKA**

### **HUBUNGAN KONSUMSI IKAN DAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN INDEKS PRESTASI PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

**Komang Windayani  
P07131217073**

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi indeks prestasi pada siswa. Hal yang mempengaruhi kesehatan seseorang adalah tingkat kebugaran jasmani setiap individu. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh yang dimiliki oleh individu untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara maksimal, bahkan masih bisa melakukan kegiatan lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Siswa yang aktif bergerak akan memiliki kebugaran jasmani yang baik, sehingga indeks prestasinya pun akan lebih baik daripada siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang lebih rendah. Faktor lain yang dapat mempengaruhi indeks prestasi pada siswa yaitu tingkat konsumsi ikan pada siswa. Ikan merupakan salah satu bahan pangan yang banyak mengandung omega-3 yang sangat baik untuk meningkatkan kecerdasan anak. Frekuensi konsumsi ikan yang baik atau tinggi diharapkan mampu meningkatkan indeks prestasi seseorang.

Penelitian ini merupakan literature review dengan metode kualitatif yang dilakukan pada bulan Februari - Maret 2021. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hasil kajian pustaka tentang hubungan antara konsumsi ikan dan kebugaran jasmani dengan indeks prestasi pada siswa sekolah dasar. Subjek penelitian dalam kajian pustaka (*literature review*) yaitu siswa Sekolah Dasar (SD). Jumlah pustaka yang dikaji yaitu sebanyak 10 jurnal. Penelusuran pustaka dilakukan melalui database (Google Scholar).

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar yang memiliki tingkat konsumsi ikan yang baik pada kisaran 55,7% - 69,4% dengan rata-rata sebesar 64,7%. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat konsumsi ikan yang kurang pada kisaran 30,6% - 44,3% dengan rata-rata sebesar 35,26%. Kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar paling banyak berada di kategori sedang pada kisaran 26% - 56,5% dengan rata-rata 41,5%. Indeks prestasi pada



siswa sekolah dasar berada pada kisaran 71,16% - 82,67% dengan rata-rata sebesar 77,19%. Ada kecenderungan hubungan antara mengonsumsi ikan dengan indeks prestasi pada siswa sekolah dasar karena dari 5 penelitian yang dikaji ternyata 3 penelitian menyatakan hubungan dan 2 penelitian menyatakan tidak ada hubungan. Ada kecendrungan hubungan antara kebugaran jasmani dengan indeks prestasi pada siswa sekolah dasar, karena dari 5 penelitian yang dikaji, 3 diantaranya menyatakan ada hubungan.

Saran di dalam penelitian ini yaitu bagi masyarakat terutama para ibu untuk menyediakan ikan sebagai lauk hewani yang penting dikonsumsi di lingkungan keluarga sebagai bentuk dukungan terhadap program pemerintah yaitu GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan). Bagi siswa agar selalu menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan cara membiasakan bergerak ringan seperti jalan-jalan, jogging, bermain dengan teman, dan lain sebagainya agar bisa mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan nantinya dapat memberikan prestasi akademik yang lebih baik juga. Peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian tentang indeks prestasi pada siswa dengan menghubungkannya dengan variabel lain, baik itu mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Konsumsi Ikan Dan Kebugaran Jasmani Dengan Indeks Prestasi Pada Siswa Sekolah Dasar” dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

Yang Terhormat,

1. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis sebagai pembimbing utama yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam usulan penelitian ini.
2. Ibu Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam usulan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg, Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis dan Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan usulan penelitian ini.
4. Direktur dan Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ijin dan kelancaran dalam menempuh pendidikan pada

Jurusan Gizi khususnya pada Program Studi Gizi dan Dietetika Sarjana Terapan Gizi.

5. Ketua Program Studi Gizi Dan Dietetik Sarjana Terapan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin untuk penelitian.
6. Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arah dan masukan yang berguna bagi penulis.
7. Keluarga tercinta, orang terkasih yang telah memberikan motivasi dan dukungan baik moril maupun materil dalam pengerjaan skripsi ini.
8. Teman-teman serta semua pihak yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membantu untuk kesempurnaan proposal ini. Akhir kata penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Denpasar, Maret 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
RINGKASAN PENELUSURAN PUSTAKA .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
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 .....	3
D. Manfaat .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Indeks Prestasi .....	5
1. Pengertian .....	5
2. Aspek-aspek indeks prestasi .....	6
3. Faktor yang mempengaruhi indeks prestasi .....	7
4. Cara mengukur indeks prestasi .....	9
B. Ikan .....	10
1. Pengertian ikan.....	10
2. Manfaat mengkonsumsi ikan.....	12
3. Kandungan zat gizi pada ikan.....	15
4. Faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi ikan .....	17

C. Kebugaran Jasmani .....	19
1. Pengertian .....	19
2. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani .....	20
3. Komponen kebugaran jasmani.....	22
4. Tes kebugaran jasmani .....	24
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep .....	28
B. Variabel Penelitian.....	30
C. Hipotesis.....	30
<b>BAB IV METODE PENELUSURAN PUSTAKA</b>	
A. Jenis .....	31
B. Subjek .....	31
C. Jumlah Pustaka Yang Dikaji .....	31
D. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Cara Analisis Data .....	33
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil.....	34
1. Gambaran indeks prestasi.....	34
2. Gambaran konsumsi Ikan .....	35
3. Gambaran kebugaran jasmani.....	36
4. Hubungan Konsumsi ikan dengan indeks prestasi.....	37
5. Hubungan Kebugaran jasmani dengan indeks prestasi .....	40
B. Pembahasan.....	42
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kriteria Ketuntasan Minimal. ....	10
Tabel 2. Klasifikasi Frekuensi Konsumsi Ikan.....	12
Tabel 3. Kategori Kebugaran Jasmani berdasarkan Metode TKJI.....	25
Tabel 4. Penilaian Single Run Test 1.000 meter Kategori Putra.....	27
Tabel 5. Penilaian Single Run Test 1.000 meter Kategori Putri .....	27

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konsep .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hubungan Konsumsi Ikan dengan Indeks Prestasi.....	54
Lampiran 2. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Indeks Prestasi .....	56