

DIPA REGULER-UNP

PENELITIAN



MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG

**KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
(PENJASORKES) BAGI SISWA-SISWI DI MADRASAH  
TSANAWIYAH (MTs) NEGERI DURIAN TARUNG**

Oleh :

Drs. Edwarsyah, M.Kes.  
NIP. 195912311988031019

MILIK PERPUSTAKAAN Univ. ...  
DITERIMA TGL : 16 April 2014  
SUMBER/HARGA : Hd  
KOLEKSI : FI  
NO. INVENTARIS : 736/Hd/2014-FI(1)  
KLASIFIKASI : 613.2071 Edw k.d

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : **Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes) Bagi Siswa-Siswi Di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung**
2. Bidang Penelitian : **Pendidikan Olahraga**
3. Ketua Peneliti
- a. Nama Lengkap : **Drs. Edwarsyah, M.Kes**
- b. Jenis Kelamin : **Laki-Laki**
- c. NIP : **195912311988031019**
- d. Disiplin Ilmu : **Pendidikan Olahraga**
- e. Pangkat/Golongan : **Lektor/III.d**
- f. Jabatan : **PNS**
- g. Fakultas/jurusan : **Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Olahraga**
- h. Alamat : **Kompleks UNP Air Tawar**
- i. Telpon/Faks/E-mail :
- j. Alamat Rumah : **Jln. Mangga 1 No.159 Blok F Belimbing**
- k. Telpon/Faks/E-mail : **081535298550**
4. Jumlah Anggota Peneliti : **2 (Dua) Orang**
- Nama Anggota : **1. Drs. Ali Asmi, M.Pd**  
**2. Hilmainur Syampurma, S.Pd**
5. Lokasi Penelitian : **Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung**
- Jumlah Biaya Penelitian : **Rp. 7.500.000,-**

**Terbilang : Tujuh Juta Lima Ratus Ribu Rupiah**



**Mengetahui/Menyetujui**

**Dean of UNP**

**Drs. H. Arsil, M.Pd**

**NIP. 196107221986021002**

**Padang, Agustus 2012**  
**Peneliti**

**Drs.Edwarsyah,M.Kes**  
**NIP. 195912311988031019**

**Menyetujui**  
**Ketua Lembaga Penelitian**

**Dr. Alwen Bentri, M.Pd**  
**NIP. 1961072219860210**

## LEMBARAN IDENTITAS DAN PENGESAHAN

- 
1. Judul : **Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes) Bagi Siswa-Siswi Di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung**
- 
2. Ketua Peneliti
- a. Nama dan Gelar : **Drs. Edwarsyah, M.Kes**
  - b. Golongan/Pangkat dan NIP : **III.d/ Lektor/195912311988031019**
  - c. Jabatan Fungsional : **Dosen**
  - d. Jabatan Struktural : **-**
  - e. Fakultas/Jurusan : **FIK / Pendidikan Olahraga**
  - f. Perguruan Tinggi : **Universitas Negeri Padang**
  - g. Bidang Keahlian : **Kesehatan Olahraga**
  - h. Waktu Penelitian : **6 Minggu ( 1,5 Bulan )**
- 
3. Jumlah Anggota Peneliti : **1. Drs. Ali Asmi, M.Pd**  
**2. Hilmainur Syampurma, S.Pd**
- 
4. Lokasi Penelitian : **Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung**
- 
5. Lama Penelitian : **6 Minggu (1,5 Bulan)**
- 
6. Biaya Yang Dibayar : **Rp. 7.500.000,-**  
**(Terbilang : Tujuh Juta Lima Ratus Ribu Rupiah)**
- 



**Drs. H. Arsil, M.Pd**  
NIP. 126003171986021002

Padang, Agustus 2012  
Peneliti

**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
NIP. 195912311988031019

## PENGANTAR

Kegiatan penelitian mendukung pengembangan ilmu serta terapannya. Dalam hal ini, Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang berusaha mendorong dosen untuk melakukan penelitian sebagai bagian integral dari kegiatan mengajarnya, baik yang secara langsung dibiayai oleh dana Universitas Negeri Padang maupun dana dari sumber lain yang relevan atau bekerja sama dengan instansi terkait.

Sehubungan dengan itu, Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang bekerjasama dengan Pimpinan Universitas, telah memfasilitasi peneliti untuk melaksanakan penelitian tentang *Kontribusi Status Gizi Terhadap hasil Belajar Pendidikan jasmani Olah Raga Dan Kesehatan (Penjasorkes) Bagi Siswa-Siswi Di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Taruang*, sesuai dengan Surat Penugasan Pelaksanaan Penelitian Pengembangan Fakultas dan Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang Tahun Anggaran 2012 Nomor: 585/UN35.2/PG/2012 Tanggal 8 Oktober 2012.

Kami menyambut gembira usaha yang dilakukan peneliti untuk menjawab berbagai permasalahan pembangunan, khususnya yang berkaitan dengan permasalahan penelitian tersebut di atas. Dengan selesainya penelitian ini, Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang akan dapat memberikan informasi yang dapat dipakai sebagai bagian upaya penting dalam peningkatan mutu pendidikan pada umumnya. Di samping itu, hasil penelitian ini juga diharapkan memberikan masukan bagi instansi terkait dalam rangka penyusunan kebijakan pembangunan.

Hasil penelitian ini telah ditelaah oleh tim pembahas usul dan laporan penelitian, kemudian untuk tujuan diseminasi, hasil penelitian ini telah diseminarkan ditingkat Universitas. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pada umumnya dan khususnya peningkatan mutu staf akademik Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu terlaksananya penelitian ini, terutama kepada pimpinan lembaga terkait yang menjadi objek penelitian, responden yang menjadi sampel penelitian, dan tim pereriu Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang. Secara khusus, kami menyampaikan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Padang yang telah berkenan memberi bantuan pendanaan bagi penelitian ini. Kami yakin tanpa dedikasi dan kerjasama yang terjalin selama ini, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan sebagaimana yang diharapkan dan semoga kerjasama yang baik ini akan menjadi lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Terima kasih.

Padang, Desember 2012  
Ketua Lembaga Penelitian  
Universitas Negeri Padang,



Dr. Alwen Bentri, M.Pd.  
NIP. 19610722 198602 1 002

## ABSTRAK

**Edwarsyah, 2012: Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes) Bagi Siswa-Siswi Di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) bagi siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung. Namun dari pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa hasil belajar penjasorkes cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena keadaan status gizi yang dimiliki Siswa-Siswi Di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi status gizi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) bagi siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini semua siswa kelas VII (tujuh) Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung. yang berjumlah 362, sedangkan sampel diambil secara *Proporsional Stratified Random Sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 36 orang. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 30 Oktober 2012, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah (Mts) Negeri Durian Tarung. Data status gizi diperoleh dengan menggunakan timbangan berat badan dan microtoa, dan data hasil belajar diperoleh dari nilai rapor semester 1 tahun pelajaran 2012/2013.

Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment dan rumus kontribusi ( $r^2 \times 100\%$ ) dengan taraf signifikan  $\alpha$  0,05. Dari analisis data daya ledak otot lengan diperoleh hasil  $r_{hitung} = 0,451$  dan  $r_{tabel} = 0,339$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Artinya  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi diperoleh hubungan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung sebesar 20,34%.

**Kata Kunci: Status gizi, Hasil belajar penjasorkes**

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>Halaman Pengesahan</b> .....	i
<b>Abstrak</b> .....	iii
<b>Daftar Isi</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TOERI DAN KERANGKA BERFIKIR</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Status Gizi .....	9
2. Hasil Belajar Penjasorkes .....	22
B. Kerangka Berfikir.....	33
C. Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tahapan Penelitian .....	35
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	35
C. Jenis Penelitian.....	35
D. Populasi Dan sampel Penelitian .....	36
E. Jenis Dan Sumber Data .....	38
F. Teknik Pengumpulan Data .....	38
G. Instrumen Penelitian.....	39
H. Teknik Analisia Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	46
1. Status Gizi .....	46
2. Hasil Belajar Penjasorkes.....	47

B. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	50
1. Uji Normalitas .....	50
2. Uji Linearitas Regresi .....	51
C. Uji Hipotesis .....	52
D. Pembahasan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	64
<b>LAMPIRAN</b>	

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur. Untuk mencapai tujuan tersebut, semua pihak yang berkaitan dengan pendidikan, dalam menyelenggarakan dan melaksanakan pendidikan harus berdasarkan kepada Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dalam Bab II Pasal 3 Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, berisi tentang Fungsi dan Tujuan Pendidikan Nasional.

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UUSPN No.20, Tahun 2003 : 7)”.

Kutipan diatas sangat jelas, bahwa pembangunan di bidang pendidikan tidak bisa diabaikan begitu saja, melainkan harus diperhatikan dengan baik. Untuk mencapai semua itu sangat diperlukan dan dibutuhkan sekali individu yang sehat , bugar jasmani dan rohaninya. Salah satu cara yang dapat ditepuh adalah malalui kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes).



Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung sebagai salah satu sekolah pendidikan agama formal atau setingkat dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Padang masih tertinggal sekali mutu atau kualitas mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). dibandingkan MTs Negeri dan Swasta atau setingkat SMP-SMP Negeri lainnya yang ada di Kota Padang. Hal ini terbukti dari tingkat kemampuan yang dimiliki siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung dalam belajar penjasorkes dan guru yang memegang mata pelajaran penjasorkes masih belum sesuai dengan aturan yang ditetapkan (belum profesional).

Selain itu penulis juga melakukan survey tentang bagaimana hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang diperoleh oleh siswa-siswinya. Hasilnya sangat banyak sekali siswa siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung tidak mampu untuk menuntaskan hasil belajar Penjasorkesnya. Artinya banyak yang memperoleh hasil belajar penjasorkes dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal ) yang ditetapkan dengan nilai 75 (Tujuh Puluh). Bahkan sangat disayangkan sekali ada siswa-siswi yang memperoleh hasil belajar penjasorkes dengan nilai 40 dan ada juga nilai hasil belajar penjasorkesnya kosong.

Menurut Harmaningsih (2008), hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam diri sendiri atau faktor internal yakni faktor psikologis dan faktor fisiologis. Dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan sekolah,

lingkungan tempat tinggal). Faktor psikologis seperti : (1) intelegensi, (2) bakat, (3) minat, (4) motivasi dan (5) kematangan. Dan faktor fisiologi seperti kesehatan fisik. Gangguan kesehatan fisik yang terjadi pada diri seseorang adalah akibat dari keadaan status gizi yang dimiliki oleh orang tersebut. Kerena status gizi secara langsung akan memberi pengaruh terhadap perkembangan otak, prilaku, kemampuan kerja, kreativitas, produktivitas, dan daya tahan terhadap penyakit.

Siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung sebagai aset SDM dan generasi penerus bangsa perlu diperhatikan. Karena pada usia 12 -15 tahun ini adalah usia dalam masa pertumbuhan. Maka harus berhati-hati dalam memberikan pembelajaran. Dilihat dari keadaan fisiknya, siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung memiliki keadaan fisik yang bervariasi. Ada yang kurus, badannya kecil-kecil, gemuk, bahkan ada yang obesitas. Akan tetapi ada juga yang memiliki keadaan fisik yang normal.

Keadaan seperti ini terjadi dapat dipengaruhi oleh kecukupan gizi yang dimiliki oleh siswa-siswi tersebut. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas SDM. Kecukupan gizi sangat mempengaruhi terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja manusia. Banyak aspek yang berpengaruh terhadap status gizi antara lain aspek pola pangan, sosial budaya dan pengaruh konsumsi pangan (Suhardjo, 2003).

Kelompok usia sekolah termasuk golongan penduduk berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktif. Dalam kondisi anak harus mendapatkan masukan gizi dalam kuantitas dan kualitas yang cukup dan baik. Status gizi anak sebagai cerminan kecukupan gizi, merupakan salah satu tolak ukur yang penting untuk menilai keadaan pertumbuhan dan status kesehatannya.

“Status gizi yang baik atau status gizi yang maksimal memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik yang baik, perkembangan otak yang baik, kemampuan kerja yang optimal, dan memperoleh kesehatan pada tingkat yang tinggi, demikian pula sebaliknya. Jika keadaan status gizi buruk, maka pertumbuhan fisik, perkembangan otak lambat, kemampuan kerja kurang maksimal, dan jauh dari keadaan sehat Sunita Almatsier ( 2003 )”.

Dari uraian di atas, disebutkan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar penjasorkes. Namun apakah benar rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung disebabkan oleh keadaan status gizi saja, atau adakah faktor lainnya yang menyebabkan permasalahan ini terjadi.

Maka penulis memutuskan untuk memilih dan mengangkat permasalahan yang terjadi pada siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung penelitian penulis yang berjudul “ Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) Bagi Siswa-Siswi Di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung“.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dilihat dari uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes bagi siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung, yaitu:

1. Kondisi lingkungan
2. Pengetahuan orang tua tentang gizi
3. Latar belakang ekonomi keluarga
4. Konsumsi makanan
5. Jenis kelamin
6. Aktifitas fisik
7. Status gizi
8. Psikologis siswa (**motivasi, minat**, kecerdasan, bakat dan kemampuan kognitif)
9. Metode mengajar
10. Sarana dan sarana pembelajaran
11. Waktu pembelajaran
12. Guru yang mengajar

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, nampak permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas. Mengingat waktu yang penulis miliki sangat terbatas dan demi untuk memfokuskan perhatian penulis, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Status gizi
2. Hasil belajar

#### **D. Perumusan Masalah**

Mengacu kepada latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana status gizi siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung ?
2. Bagaimana hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) bagi siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung ?
3. Seberapa besar kontribusi status gizi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) bagi siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung.
2. Untuk mengetahui hasil belajar penjasorkes siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes bagi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat berguna bagi :

1. Siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung, sebagai bahan untuk mengevaluasi dalam rangka memperbaiki keadaan status gizi dan hasil belajar penjasorkesnya ketingkat yang lebih baik lagi. Karena mata pelajaran penjasorkes adaalah mata pelajaran penting yang dapat dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan derajat kesehatan siswa-siswi.
2. Sekolah,meskipun Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung berada dibawah naungan Departemen Agama, namun dengan dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk dapat bekerja sama dengan Departemen Pendidikan, khususnya pada Bidang Program dan Kajian Peningkatan Mutu Pendidikan sebagai gambaran untuk meningkatkan mutu dan kaulitas pendidikan di Kota Padang umumnya dan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung khususnya.
3. Guru penjasorkes, sebagai bahan acuan dalam memberikan metode-metode pembelajaran penjasorkes,sehingga materi yang diberika kepada siswa-siswi tersebut tepat sasaran dan tidak mengganggu proses pertumbuhan tubuh siswa-siswi.
4. Orang tua dan siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung sebagai bahan pertimbangan, perbandingan dan masukan atas keadaan anak-anak mereka,sehingga mereka dapat menambah penegetahuan dan meningkatkan lagi keadaan status gizi anak-anaknya.

5. Perpustakaan untuk bahan bacaan.
6. Sebagai landasan untuk peneliti yang relevan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Status Gizi**

###### **a. Hakekat Status Gizi**

Kata “gizi” berasal dari bahasa Arab “ghidza” yang berarti “makanan”. Dalam kehidupan setiap orang gizi merupakan faktor vital dan memiliki peranan yang penting. Gizi yang baik akan berperan baik terhadap pertumbuhan badan dan perkembangan intelegensi serta sosial. Untuk itu, setiap orang harus dapat memenuhi dan mencukupi gizi yang dibutuhkan.

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien. (Beck, 2000: 1). Menurut Ibnu Fajar dkk, (2002), status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu. Contohnya gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbangnya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh.

Jadi berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat



dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan/panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan, dan panjang tungkai.

## **b. Fungsi Zat Gizi**

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan yang dipilih tidak baik, maka tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didapatkan dari makanan. Bila dikelompokkan, ada tiga fungsi zat gizi dalam tubuh, yaitu :

### **1. Memberi Energi**

Zat-zat gizi yang dapat memberikan sumber energi untuk tubuh adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktifitas/kegiatan termasuk belajar penjasorkes. Ketiga zat gizi ini didapat dalam jumlah yang paling banyak dalam bahan pangan. Dalam fungsinya sebagai sumber energi, ketiga zat gizi ini dinamakan *zat pembakar*.

### **2. Pertumbuhan dan Pemeliharaan Jaringan Tubuh**

Zat-zat gizi seperti protein, mineral, dan air adalah bagian dari jaringan tubuh. Oleh karena itu zat-zat gizi ini sangat diperlukan sekali untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan

mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Dalam fungsinya ketiga zat gizi ini dinamakan *zat pembangun*.

### 3. Mengatur Proses Tubuh

Protein, mineral, air dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralisasi tubuh dan membentuk antibody sebagai penangkal organism yang bersifat infeksiif dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh. Dalam fungsinya mengatur proses tubuh protein, mineral, air, dan vitamin dinamakan *zat pengatur*.

## c. Kecukupan Zat Gizi

### 1. Karbohidrat

Karbohidrat memegang peranan penting di alam ini karena merupakan sumber energi utama bagi makhluk hidup yaitu manusia dan hewan yang harganya relatif murah. Di negara-negara yang sedang berkembang kurang lebih 80% energi makanan berasal dari karbohidrat. Dan di negara maju seperti Amerika dan Eropa, angka ini cenderung lebih rendah yaitu rata-rata 50%. Nilai energi karbohidrat adalah 4 kkal per gram.

Untuk menjaga dan memelihara kesehatan WHO (1990) menganjurkan agar 55 – 75% konsumsi energi total berasal dari karbohidrat kompleks dan paling banyak hanya 10% yang berasal dari karbohidrat sederhana. Sumber utama karbohidrat

berasal dari makanan pokok orang di Indonesia. Seperti padi-padian, umbi-umbian (jagung, singkong, talas, sagu, ubi, dll), dan kacang-kacangan.

Karbohidrat sebagai zat utama yang diperlukan oleh tubuh, maka karbohidrat memiliki fungsi sebagai berikut :

- a. Sebagai sumber energi
- b. Pemberi rasa manis pada makanan
- c. Penghemat protein
- d. Pengatur metabolisme lemak
- e. Membantu pengeluaran feses

## 2. Protein

Protein berasal dari bahasa Yunani “proteos” yang berarti “yang utama atau yang didahulukan”. Kata ini diperkenalkan oleh ahli kimia Belanda Gerardus Mulder (1802-1880). Ia berpendapat bahawa protein adalah zat yang paling penting dalam setiap organisme.

Kebutuhan protein menurut FAO/WHO/UNU (1985) adalah konsumsi yang diperlukan untuk mencegah kehilangan protein dan memungkinkan produksi yang dibutuhkan dalam masa pertumbuhan. Angka kebutuhan protein yang dianjurkan adalah 0,75 gram/kg berat badan.

Protein memiliki fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lainnya, yaitu sebagai pembangun serta memelihara

sel-sel dan jaringan tubuh. Sumber protein berasal dari sayur-sayuran, kacang-kacangan, telur, ikan, daging dan lain sebagainya.

Protein memiliki fungsi sebagai berikut :

1. Menjaga dan memelihara pertumbuhan.
  2. Pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh.
  3. Mengatur keseimbangan air.
  4. Memelihara netralisasi tubuh.
  5. Pembentukan antibodi.
  6. Mengangkut zat-zat gizi.
  7. Sumber energi.
3. Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik yang dibutuhkan dalam tubuh dalam jumlah sangat kecil yang tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu kebutuhan tubuh akan vitamin harus didatangkan dari luar yaitu melalui konsumsi makanan.

Vitamin ada 2 jenis, yaitu vitamin larut lemak dan vitamin tak larut lemak. Vitamin larut lemak seperti :

a. Vitamin A

Vitamin A berfungsi untuk membentuk jaringan tubuh dan tulang, meningkatkan penglihatan dan ketajaman mata pada malam hari, memelihara kesehatan kulit dan rambut, serta memproteksi penyakit kanker dan jantung serta katarak.

b. Vitamin D

Fungsi vitamin D adalah untuk membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang dan gigi, membantu absorpsi kalsium, serta mencegah riketsia dan osteoporosis. Vitamin D banyak terdapat pada kerja sinar ultraviolet dan margarine yang diperkaya ikan, susu, dan kuning telur.

c. Vitamin E

Fungsi utama vitamin E adalah sebagai antioksidan, pembentukan eritrosit, memberi perlindungan pada jantung serta membantu pertumbuhan sel-sel rambut dan kulit. Vitamin E banyak terdapat pada minyak tumbuh-tumbuhan.

d. Vitamin K

Vitamin K berfungsi untuk proses pembentukan protrombin sehingga membantu dalam proses pembekuan darah dan mencegah terjadinya pendarahan jika terjadi luka. Vitamin K bersumber dari dalam hati, bayam, sawi, kubis dan bunga kol.

Dan yang kedua adalah vitamin larut air, seperti :

a. Vitamin C

Vitamin C memiliki fungsi yang banyak sekali bagi tubuh. Fungsi vitamin C antara lain :

1. Sintesis kolagen.
2. Absorpsi kalsium, dan metabolisme Fe (zat besi).
3. Antioksidan.

4. Mencegah infeksi dan mencegah penyakit kanker dan jantung, dan lain sebagainya.

b. Vitamin B Kompleks ( B1,B2,B6)

B1 berfungsi sebagai koenzim dalam berbagai metabolisme, fungsi normal syaraf dan menjadikan selera makan lebih baik. Sumbernya dari kacang-kacangan, kuning telur, ikan dan unggas.

B2 berfungsi untuk melepaskan energi karbohidrat, lemak dan protein, sintesis protein dan asam nukleat serta sintesis asam lemak dan glukosa. Sumbernya dari hati biri-biri, daging, sayuran dan buah.

B6 berperan dalam bentuk fosforilasi piridoksal pospat (PLP) dan piridosamin pospat (PMP) sebagai ko-enzim dalam metabolisme protein dan melepaskan energi karbohidrat. B6 bersumber dari khamir, kecambah, gandum, hati dan lain sebagainya.

4. Lemak

Adalah zat gizi yang mengandung asam lemak baik yang ada di dalam tubuh dalam bentuk cair pada temperatur biasa maupun dalam bentuk padat. Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. Namun WHO (1990) menganjurkan konsumsi lemak adalah sebanyak 15 – 30% dari kebutuhan energi total yang dianggap baik untuk kesehatan.

Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut-lemak. Di antara lemak yang dikonsumsi sehari-hari dianjurkan paling banyak 10% dari kebutuhan energi total yang berasal dari lemak jenuh, dan 3 – 7% berasal dari lemak tidak jenuh-ganda. Dan konsumsi kolesterol yang dianjurkan adalah  $\leq 300$  mg sehari. Lemak memiliki fungsi sebagai berikut :

- a. Sumber energi.
- b. Alat angkut vitamin larut lemak.
- c. Menghemat protein.
- d. Memberi rasa kenyang dan kelezatan.
- e. Memelihara suhu tubuh
- f. Pelindung organ tubuh.

#### 5. Mineral

Terdiri dari mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah kebutuhannya lebih dari 100 mg per hari. Sedangkan mineral mikro adalah kebutuhannya kurang dari 100 mg per hari. Adapun yang termasuk mineral makro adalah natrium, magnesium, kalium, kalsium, fosfor dan sulfur. Sedangkan yang termasuk dalam mineral makro adalah seng, iodium, selenium dan tembaga. Secara umum mineral memiliki fungsi sebagai berikut :

- a. Menjaga keseimbangan cairan.
- b. Mengatur tekanan osmosis.



- c. Berperan dalam pertumbuhan sel.
- d. Pembentukan tulang dan gigi.
- e. Mengatur peralihan energi, dan lain sebagainya.

#### **d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi**

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, faktor-faktor tersebut terbagi atas 2 , yakni :

##### **1. Faktor External**

Faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi antara lain:

##### **a. Pendapatan**

Masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut (Santoso, 1999). Di negara Indonesia yang jumlah pendapatan penduduk sebagian rendah adalah golongan rendah dan menengah akan berdampak pada pemenuhan bahan makanan terutama makanan yang bergizi.

##### **b. Pendidikan**

Pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua atau masyarakat untuk mewujudkan dengan status gizi yang baik (Suliha, 2001).

##### **c. Pekerjaan**

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu



akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (Markum, 1991).

## 2. Faktor Internal

Faktor Internal yang mempengaruhi status gizi antara lain :

### a. Usia

Usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi anak (Nursalam, 2001).

### b. Kondisi Fisik

Mereka yang sakit, yang sedang dalam penyembuhan dan yang lanjut usia, semuanya memerlukan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk. Anak yang kesehatannya buruk, adalah sangat rawan, karena pada periode hidup ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan cepat (Suhardjo, et, all, 1986).

### c. Infeksi

Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan (Suhardjo, et, all, 1986).

### d. Pemeliharaan kesehatan.

Perilaku sehubungan dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan (health promotion behaviour). Misalnya makan makanan yang bergizi, olahraga dan sebagainya termasuk juga

perilaku pencegahan penyakit (health prevention behavior) yang merupakan respon untuk melakukan pencegahan penyakit.

e. Pola Asuh Keluarga

Pola asuh adalah pola pendidikan yang diberikan orang tua kepada anak-anaknya. Setiap anak membutuhkan cinta, perhatian, kasih sayang yang akan berdampak terhadap perkembangan fisik, mental dan emosional (Anonim, 2007).

e. **Penilaian Status Gizi**

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan:

1. Secara langsung

a. Antropometri

Antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat keseimbangan asupan protein dan energi. Melalui pengukuran antropometri, status gizi anak dapat ditentukan apakah anak tersebut tergolong status gizi baik, kurang atau buruk. Status gizi bisa diketahui dengan mengukur BB atau TB.

Indikator BB/TB merupakan pengukuran antropometri yang terbaik karena dapat menggambarkan secara sensitif dan spesifik status gizi saat ini atau masalah gizi akut. Berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal perkembangan berat badan akan mengikuti pertambahan tinggi badan pada percepatan tertentu.

Dengan demikian berat badan yang normal akan proporsional dengan tinggi badannya. Berdasarkan sifat-sifatnya tersebut, indeks BB/TB memiliki keuntungan dan kelemahan. Adapun keuntungan indeks BB/TB adalah sebagai berikut :

1. Tidak memerlukan data umur
2. Dapat membedakan proporsi tubuh anak (gemuk, normal, dan kurus).

Sedangkan kelemahan dari indeks BB/TB adalah :

1. Tidak dapat memberikan gambaran, apakah anak tersebut pendek, cukup pendek, cukup tinggi badan atau kelebihan tinggi badan menurut umurnya, karena faktor umur tidak dipertimbangkan.
  2. Membutuhkan dua macam alat ukur dan relative lebih lama.
  3. Membutuhkan dua orang atau lebih dalam melaksanakannya.
  4. Sering terjadi kesalahan dalam pembacaan hasil pengukuran, jika dilakukan oleh yang bukan profesional.
- b. Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode untuk menilai status gizi berdasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi, seperti kulit,

mata, rambut, dan mukosa oral atau organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

c. Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

2. Secara tidak langsung

a. Survey konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat dan gizi yang dikonsumsi.

b. Statistik Vital

Yaitu dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian karena penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

c. Faktor Ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi antara beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dan keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain.

## **2. Hakikat Hasil Belajar Penjasorkes**

### **a. Pengertian Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran. Proses penilaian terhadap hasil belajar dapat memberikan informasi kepada guru tentang kemajuan siswa dalam upaya mencapai tujuan-tujuan belajarnya melalui kegiatan belajar. Selanjutnya dari informasi tersebut guru dapat menyusun dan membina kegiatan-kegiatan siswa lebih lanjut, baik untuk keseluruhan kelas maupun individu.

Menurut Oemar Hamalik hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti. Berdasarkan teori Taksonomi Bloom hasil belajar dalam rangka studi dicapai melalui tiga ranah, yakni :

#### **a. Ranah Kognitif**

Berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian.

#### **b. Ranah Afektif**

Berkenaan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif meliputi lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi dan karakterisasi dengan suatu nilai.

c. **Ranah Psikomotor**

Meliputi keterampilan motorik, manipulasi benda-benda, koordinasi neuromuscular (menghubungkan dan mengamati). Tipe hasil belajar kognitif lebih dominan dari pada afektif dan psikomotor karena lebih menonjol, namun hasil belajar psikomotor dan afektif juga harus menjadi bagian dari hasil penilaian dalam proses pembelajaran di sekolah. Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.

**b. Pengertian Penjasorkes**

Penjas orkes adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar pendidikan jasmani diatur dengan cara yang seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah baik itu jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Sebagai implementasinya adalah siswa-siswi dapat melaksanakan pembelajaran penjasorkes secara terencana, bertahap dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri, dapat memahami betapa penting dan besar manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup, sehingga akan terbentuk jiwa yang sportif dan gaya hidup sehat serta dengan demikian siswa-siswi dapat

menjalankan kewajiban dan tugasnya dengan baik dan optimal. Demi mencapai hasil belajar penjasorkes yang baik dan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar penjasorkes adalah kemampuan aktifitas jasmani yang dimiliki oleh siswa dalam proses pengenalan dan pengalaman belajarnya yang telah dilakukan berulang-ulang yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan dan perkembangan ranah jasmani, kognitif, afektif dan psikomotor yang didapatkan selama proses belajar penjasorkes dalam rangka mencapai jiwa yang sehat dan sportif. Serta akan tersimpan dalam jangka waktu lama atau bahkan tidak akan hilang selama-lamanya karena hasil belajar turut serta dalam membentuk pribadi individu yang selalu ingin mencapai hasil yang lebih baik lagi sehingga akan merubah cara berpikir serta menghasilkan perilaku kerja yang lebih baik.

**c. Materi / Ruang Lingkup Penjasorkes MTs/SMP**

Struktur materi/ruang lingkup Penjasorkes untuk tingkat MTs/SMP disusun dan dikembangkan dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewet, Ernis dan Bain, 1995 dalam Hamid Muhammad, 2003:2). Penggunaan kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup yang sehat dan aktif.

Mata pelajaran penjasorkes untuk tingkat MTs/SMP memiliki tujuh materi/ruang lingkup. Ke tujuh ruang lingkup untuk mata pelajaran penjasorkes disebut juga sebagai SK (Standart Kompetensi)

mata pelajaran. Tujuh standart kompetensi ini merupakan patokan awal dalam menyusun program dan kegiatan belajar mengajar penjasorkes. Tujuh materi/ ruang lingkup atau standar kompetensi mata pelajaran penjasorkes adalah sebagai berikut :

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
2. Mempraktikan latihan kebugaran jasmani, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
3. Mempraktikan teknik dasar senam lantai ,serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
4. Mempraktikan teknik dasar senam irama tanpa alat,serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
5. Mempraktikan teknik dasar renang gaya dada dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
6. Mempraktikan cara-cara perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (Pendidikan Luar Sekolah).
7. Menerapkan budaya hidup sehat.

**d. Karakteristik Penjasorkes MTs/SMP**

Berdasarkan pengertian dan struktur keilmuannya, maka karakteristik Penjasorkes untuk tingkat SMP dapat dirumuskan sebagai berikut :



1. Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di MTs/SMP, yang mempelajari dan mengkaji manusia secara interdisiplin. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran dan kemampuan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar dapat terbentuk gaya hidup yang sehat dan aktif. Aktivitas jasmani yang dilakukan berupa aktivitas bermain, permainan, dan olahraga.
2. Penjasorkes menggunakan pendekatan interdisipliner, karena melibatkan berbagai disiplin ilmu seperti anatomi, fisiologi, psikologi, sosiologi dan ilmu-ilmu pendukung yang lainnya. Pendukung utama pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah ilmu-ilmu keolahragaan yang mencakup filsafat olahraga, sejarah olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, psikologi olahraga, fisiologi olahraga dan biomekanika olahraga.
3. Materi penjasorkes merupakan kajian terhadap gerak manusia yang dikemas dalam muatan yang esensial, faktual dan aktual. Materi ini disampaikan dalam rangka memberikan kesempatan bagi siswa-siswi untuk dapat tumbuh dan berkembang secara proporsional, dan rasional dalam ranah psikomotorik, jasmani, kognitif, dan afektif. Agar dapat mencapai tujuan tersebut, maka proses pembelajaran yang dilaksanakan harus menyenangkan, membentuk sikap, menyehatkan, dan mencerdaskan siswa-siswi.

**e. Penilaian Hasil Belajar Penjasorkes**

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) menganut prinsip belajar tuntas dan menggunakan Patokan Acuan Kriteria (PAK) dalam penilaian. Penggunaan PAK dalam penilaian mengharuskan ditentukan dulu KKM yang ditetapkan oleh satuan pendidikan. KKM untuk setiap mata pelajaran yang ditetapkan oleh satuan pendidikan Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung untuk tahun pelajaran 2011/2012 adalah sebagai berikut :

**Tabel 1.**

**KKM Mata Pelajaran Tahun Pelajaran 2012/2013**

Kelompok Mata Pelajaran	No	Mata Pelajaran	KKM
A.1	1	Ai-Qur'an Hadist	75
	2	Figh	75
	3	Aqidah Akhlak	75
	4	SKI	75
A.2	5	PKN	75
A.3	6	Bahasa Arab	75
	7	Bahasa Indonesia	75
	8	Bahasa Inggris	75
	9	Matematika	75
	10	Ilmu Pengetahuan Alam	
		a. Fiska	75
		b. Biologi	75
	11	Ilmu Pengetahuan Sosial	75
	12	TIK	75
A.4	13	Seni Budaya	75
A.5	14	Pend. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	75
Molok	15	BAM	75
	16	Tahfizh Al-Qur'an	75

*Sumber : Buku Rapor Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung*

KKM (Kriteria Ketuntasan Maksimal) untuk pelajaran Penjasorkes yang ditetapkan oleh satuan pendidikan Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung untuk tahun pelajaran 2011/2012, adalah 75 (tujuh puluh lima). Artinya, jika siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung sudah mencapai angka 75, maka dapat dikatakan siswa-siswi tersebut sudah tuntas. Sebaliknya, jika siswa-siswi tidak mampu memperoleh hasil belajar Penjasorkes dengan nilai 75, maka siswa-siswi itu tidak tuntas.

Penilaian hasil belajar yang diperoleh oleh siswa-siswi disatukan atau dituliskan dalam bentuk buku laporan (rapor). Dalam rapor tersebut akan berisi angka-angka perolehan hasil belajar siswa-siswa di setiap mata pelajaran. Dan bentuk penilaian dalam rapor menggunakan penilaian secara kuantitatif. Adalah bentuk penilaian yang menggunakan bilangan bulat dengan skala 0 – 100. Dan digunakan untuk nilai mata pelajaran wajib seperti Penjasorkes, Matematika, IPA, IPS serta mata pelajaran lainnya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table di bawah ini :

**f. Tujuan dan Fungsi Penilaian Hasil Belajar**

1. Tujuan Umum

- a. Menilai pencapaian kompetensi peserta didik.
- b. Memperbaiki proses pembelajaran.
- c. Sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan belajar siswa.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kemajuan dan hasil belajar siswa.
- b. Mendiagnosis kesulitan belajar.
- c. Memberikan umpan balik/perbaikan proses belajar mengajar.
- d. Penentuan kenaikan kelas memotivasi belajar siswa dengan cara mengenal dan memahami diri dan merangsang untuk melakukan usaha perbaikan.

### 3. Fungsi Penilaian Hasil Belajar

- a. Bahan pertimbangan dalam menentukan kenaikan kelas.
- b. Umpan balik dalam perbaikan proses belajar mengajar.
- c. Meningkatkan motivasi belajar siswa.
- d. Evaluasi diri terhadap kinerja siswa.

### g. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar**

Dalam rangka mencapai hasil belajar yang baik, tentu banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi. Secara garis besarnya, hasil belajar seorang siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor internal siswa itu sendiri. Untuk lebih jelasnya kedua faktor ini, dapat diuraikan sebagai berikut :

#### 1). Faktor Internal .

Faktor internal yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu :

##### a. Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh sekali terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang

dalam kondisi sehat jasmaninya akan berbeda sekali dengan orang yang ada dalam keadaan sakit. Anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya berada di bawah kemampuan anak yang cukup gizi.

Anak-anak yang kurang gizi, mereka akan merasa cepat lelah, mudah mengantuk, sukar konsentrasi dan susah dalam menerima pelajaran yang diberikan. Kondisi fisiologis lainnya yang tidak kalah penting adalah kondisi panca indera, terutama indera penglihatan dan pendengaran.

Apalagi pada mata pelajaran penjasorkes, gizi sangat dibutuhkan sekali. Karena anak yang berada dalam keadaan gizi yang cukup atau baik, maka proses belajarnya akan berjalan dengan baik. Sebaliknya jika anak berada dalam keadaan kurang cukup gizi atau kurang sehat, maka akan terganggu proses belajar penjasorkesnya.

#### b. Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif yang dimiliki oleh masing-masing anak.

### 2). Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok pula, yakni :

a. Faktor-faktor lingkungan

Yakni lingkungan alami seperti keadaan suhu, dan kelembapan udara. Seperti keadaan lingkungan di Indonesia orang-orang berpendapat bahwa belajar pagi akan lebih efektif dari pada belajar siang. Dan lingkungan sosial seperti manusia, representasinya dan hal-hal lain. Dimana seseorang yang sedang belajar akan merasa terganggu, apabila ada orang lain yang mondar-mandir atau melintas di depannya.

Apalagi belajar penjasorkes, siswa-siswi itu akan mudah terganggu dalam proses belajarnya. Kerena proses belajar penjasorkes dalam pelaksanaannya dilaksanakan di luar ruangan. Jika demikian proses belajar tidak dapat berjalan dengan efektif. Sebagai akibatnya hasil belajar yang diperoleh pun kurang memuaskan.

b. Faktor Instrumental

Adalah faktor yang perbedaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang telah direncanakan.

Clark dalam Harmainingsih mengungkapkan bahwa hasil belajar siswa di sekolah 70% dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan 30% dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Selanjutnya Slameto (1995:55) mengatakan bahwa salah satu

faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, dimana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan cacat tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah status gizi yang dimiliki oleh siswa. Hal ini dikarenakan karena berkaitan langsung dengan ketahanan, kemampuan, dan semangat untuk melaksanakan proses belajar mengajar. Keadaan ini juga berlaku pada mata pelajaran penjasorkes.

Karena dalam pelaksanaan penjasorkes sangat dibutuhkan sekali ketahanan dan kemampuan fisik dalam melakukan kegiatan-kegiatan aktifitas fisik. Jika tidak ada ketahanan dan kemampuan fisik yang mendukung, mustahil siswa dapat melakukan aktifitas fisik yang ada dalam pelajaran penjasorkes. Siswa akan merasa cepat lelah dan cepat letih ketika melakukan aktifitas-aktifitas dalam proses belajar penjasorkes.

Hasil dari keadaan ini adalah pencapaian hasil belajar penjasorkesnya. Jika baik status gizinya, maka siswa akan memperoleh hasil belajar penjasorkes yang baik pula. Sebaliknya jika buruk status gizi siswa, maka hasil belajarnya pun akan buruk. Oleh sebab itu status gizi dapat dikatakan sangat erat kaitangnya dan juga dapat memberikan kontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes.

## **B. Kerangka Berfikir**

### **1. Hubungan Antara Status Gizi Siswa-Siswi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

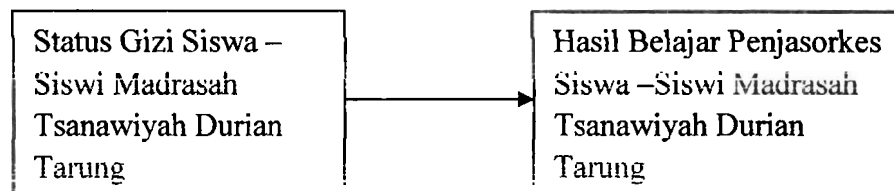
Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam melakukan dan menjalankan tugas dan segala aktifitasnya sehari-hari termasuk dalam melaksanakan kegiatan belajar penjasorkes tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena setiap orang yang memiliki status gizi yang baik pasti mampu untuk menjalankan tugas dan segala aktifitasnya dengan baik sebagai akibat dari mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang.

Proses belajar penjasorkes seseorang akan terganggu jika kesehatannya sedang terganggu juga. Selain itu dia akan merasa cepat lelah, kurang semangat, sukar konsentrasi, akan mudah mengantuk jika kondisi badannya dalam keadaan lemah, letih, lesu, kurang darah, tekanan darahnya rendah ataupun terjadi gangguan-gangguan pada fungsi tubuh dan alat-alat inderanya. Semua hal ini dapat mengakibatkan terganggunya aktifitas belajar penjasorkes yang akan berpengaruh pada pencapaian hasil belajar penjasorkesnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya sumbangan atau kontribusi yang diberikan oleh status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes bagi siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung yang cukup berarti. Dengan demikian, jika status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri



Durian Tarung itu baik maka akan memberikan sumbangan atau kontribusi yang baik pula terhadap hasil belajar penjasorkesnya. Demikian sebaliknya jika status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung itu buruk maka akan memberikan sumbangan atau kontribusi yang buruk pula terhadap hasil belajar penjasorkesnya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 1. Kerangka Pemikiran**

### C. Hipotesis

Berdasarkan kepada latar belakang, pembatasan, perumusan permasalahan, tujuan penelitian dan kajian teori serta kerangka konseptual yang penulis kemukakan, maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) bagi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Tahapan Penelitian

Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Survey permasalahan penelitian
2. Merumuskan rancangan proposal penelitian
3. Mengajukan proposal penelitian
4. Melakukan penelitian
5. Melakukan analisis data penelitian
6. Menyusun dan melaporkan hasil penelitian

#### B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka lokasi penelitian ini dilakukan di MTsN Durian Tarung. Waktu penelitian dan pengumpulan data dilaksanakan mulai tanggal 30 Oktober 2012.

#### C. Jenis Penelitian

Berdasarkan pemahaman peneliti dari objek yang akan diteliti pada penelitian ini, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian *korelasional*. Peneliti ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana yang menjadi variabel bebasnya dalam penelitian ini adalah status gizi (variabel X) sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah hasil belajar penjasorkes siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung (variabel Y).

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan anggota kelompok yang menjadi atau ciri identitas yang sama, yang akan dijadikan sasaran atau target dalam penelitian (Tandiyo Rahayu, 2004 : 14). Populasi dari penelitian ini adalah siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung kelas VII (tujuh). Dipilih kelas VII (tujuh) saja karena kelas VII (tujuh) adalah siswa baru yang merupakan siswa peralihan masa anak-anak ke masa remaja. Jumlah siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung kelas VII adalah sebanyak 362 orang. Jumlah siswa putra sebanyak 178 orang dan jumlah siswi putri sebanyak 184 orang. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 2.**

**Jumlah Siswa-Siswi Kelas VII (Tujuh) Madrasah Tsanawiyah  
(MTs) Negeri Durian Tarung**

No	Kelas	Putra (Orang )	Putri ( Orang )	Jumlah ( Orang )
1.	VII.1	19	20	39
	VII.2	20	20	40
	VII.3	19	21	40
	VII.4	20	21	41
	VII.5	21	20	41
	VII.6	20	21	41
	VII.7	20	20	40
	VII.8	20	20	40
	VII.9	19	21	40
Jumlah		178	184	362

*Sumber : TU Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung*

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Surasmi Arikunto (1989 : 120), mengatakan bahwa “Jika penelitian mempunyai beberapa ratus subjek dalam populasi, mereka dapat menentukan jumlah sampel yang diambil yaitu kurang lebih 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih dari jumlah populasinya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka sampel yang diambil penulis dalam penelitian ini adalah sebanyak 10% putra dan 10% putri. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 36 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Proporsional Stratified Random Sampling*”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3.**

**Jumlah Sampel Dalam Penelitian**

No	Kelas	Putra (Orang)	Putri (Orang)	Jumlah (Orang)
1.	VII.1	2	2	4
	VII.2	2	2	4
	VII.3	2	2	
	VII.4	2	2	4
	VII.5	2	2	4
	VII.6	2	2	4
	VII.7	2	2	4
	VII.8	2	2	4
	VII.9	2	2	4
Jumlah		18	18	36

## **E. Jenis Dan Sumber Data**

### **1. Jenis Data**

Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden atau subjek dalam penelitian ini. Sedangkan data sekunder adalah data yang telah terkumpul atau data yang sudah ada. Adapun data primer dalam penelitian ini adalah data status gizi. Dan data sekundernya yaitu data nilai hasil belajar penjasorkes siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung.

### **2. Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini bersumber dari siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 orang. Yang terdiri dari 18 orang siswa putra dan 18 orang siswi putri.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Tenik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah Pengukuran Status Gizi untuk anak remaja sekolah yang berusia 13 – 15 tahun yang terdiri dari 2 (dua) item, yaitu :

1. Mengukur berat badan dengan menggunakan meteran (microtoa)
2. Mengukur tinggi badan dengan menggunakan timbangan berat berat

Dan data dari hasil belajar dikumpulkan dengan menggunakan teknik dokumentasi berupa nilai hasil belajar penjasorkes siswa-siswi yang terdapat dalam rapor semester satu tahun pelajaran 2012/2013.

## G. Instrumen Penelitian

Pengukuran status gizi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran status gizi sesuai dengan ketentuan Depkes RI tahun 2004 yang dikutip dari Joko Pekik (2007:83).

### 1. Kegunaan

Kegunaan dari pengukuran status gizi yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat status gizi.

### 2. Persyaratan Peserta

- a. Usia 13 – 15 tahun.
- b. Tidak boleh memakai sepatu pada saat mengukur.
- c. Mengumpulkan peserta dan melakukan wawancara yang bertujuan untuk menyampaikan aturan-aturan dalam melaksanakan pengukuran.
- d. Memahami tata cara melakukan pengukuran.

### 3. Petugas Pelaksana Pengukuran

1. Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Drs. Ali Asmi, M.Pd
3. Hilmainur Syampurma, S.Pd
4. Dibantu oleh 2 petugas lapangan

### 4. Sarana Yang Dibutuhkan

- a. Ruangan kelas 2 unit
- b. Timbangan berat badan dalam satuan Kg (kilogram).
- c. Mikrotoa untuk mengukur tinggi badan dalam satuan meter (m).
- d. Paku

- e. Formulir pengukuran
- f. Alat tulis, dll.

## 5. Petunjuk Pelaksanaan

### a. Mengukur Berat Badan

#### 1. Tujuan

Untuk mengukur berat badan siswa.

#### 2. Alat yang Dibutuhkan

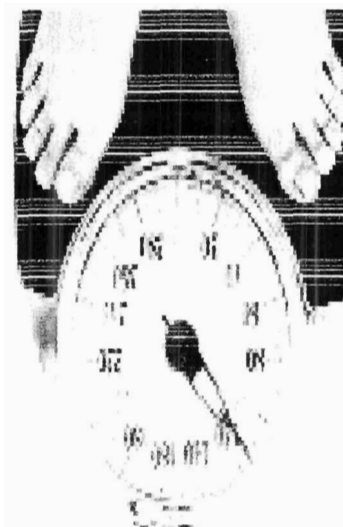
- a). Timbangan berat badan
- b). Formulir hasil pengukuran
- c). Alat tulis

#### 3. Petugas Pengukuran

- a). Petugas pengukuran berat badan
- b). Petugas pencatat hasil pengukuran berat badan

#### 4. Pelaksanaan

- a). Siswa dipanggil satu persatu.
- b). Sebelum siswa menaiki timbangan, diinstruksikan agar siswa melepaskan sepatu dan mengeluarkan segala suatunya yang ada dalam saku baju maupun celana siswa.
- c). Siswa menaiki timbangan, diamkan sejenak.
- d). Petugas membaca angka yang berada diujung jarum geser.
- e). Catat angka tersebut ke dalam formulis hasil pengukuran.



## b. Mengukur Tinggi Badan

### 1. Tujuan

Untuk mengukur tinggi badan siswa.

### 2. Alat yang Dibutuhkan

- a). Mikrocrotoa
- b). Paku
- c). Formulir hasil pengukuran
- d). Alat tulis

### 3. Petugas Pengukuran

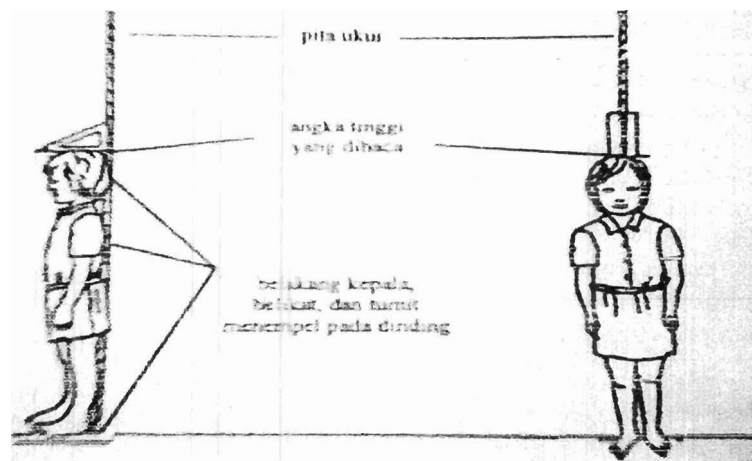
- a). Petugas pengukuran tinggi badan
- b). Petugas pencatat hasil pengukuran tinggi badan

### 4. Pelaksanaan

- a). Siswa dipanggil satu per satu.
- b). Instruksikan siswa untuk melepaskan sepatu.
- c). Siswa berdiri membelakangi dinding.



- d). Posisi siswa harus berdiri tegak seperti sikap sempurna dalam baris berbaris, kaki lurus, pantat, kepala, punggung dan bagian belakang harus menempel pada dinding dan muka menghadap lurus dengan pandangan ke depan.
- e). Turunkan mikrotoa sampai rapat pada kepala bagian atas, siku-siku lurus menempel pada dinding.
- f). Baca angka pada skala yang nampak pada lubang dalam gulungan mikrotoa.
- g). Pindahkan angka tersebut ke dalam formulir hasil pengukuran tinggi badan.



## H. Teknik Analisis Data

Berdasarkan tujuan penelitian maka analisis data yang dilakukan adalah teknik analisis korelasi sederhana dan dilanjutkan dengan koefisien determinasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis dipaparkan terlebih dahulu masing-masing masing-masing variabel penelitian dengan analisis statistik

deskriptif dan distribusi frekuensi yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. Selanjutnya, dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu :

1. Uji Normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dilakukan dengan uji *Lilliefors* pada taraf signifikan  $\alpha$  0,05.
2. Uji linearitas regresi X atas Y, dengan menggunakan teknik regresi sederhana.
3. Analisis korelasi sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan variabel status gizi (X) terhadap hasil belajar siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung (Y). Agar lebih jelasnya rumus korelasi *product moment* oleh Pearson. Menurut Muri Yusuf (2005 : 136) mengatakan bahwa apabila peneliti ingin mencari hubungan dua buah variabel yang mempunyai data bukan order, maka *product moment correlation* lebih cocok dan akurat. Dalam hal ini korelasi *product moment* bertujuan untuk melihat dan mengetahui derajat hubungan serta dapat menyatakan besar atau kecilnya kontribusi (sumbangan) dari variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Rumus yang digunakan korelasi *product moment* adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N (\sum XY) - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r = Nilai koefisien korelasi antara variabel X (status gizi) dengan variabel Y (hasil belajar penjasorkes)

X = Skor nilai variabel X (status gizi)

Y = Skor nilai variabel Y (hasil belajar penjasorkes)

N = Jumlah sampel atau responden yang digunakan

(Riduwan, 2004:98)

#### 4. Uji Kebermaknaan

Pengujian lanjutan yang digunakan yaitu uji signifikan yang bertujuan untuk mencari kebermaknaan hubungan variabel X (status gizi) terhadap variabel Y (hasil belajar penjasorkes), maka hasil dari korelasi product moment tersebut diuji dengan uji distribusi t. Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  pada statistik distribusi t. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$t_0 = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r}}$$

Dimana :

$t_0$  = Nilai  $t_{hitung}$

r = Nilai koefisien korelasi

n = Jumlah sampel atau responden yang digunakan

Dengan kriteria pengujian, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada taraf kepercayaan 95% atau level of signifikan  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan (db)  $n - 2$ , maka artinya terdapat kontribusi yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa. Sedangkan jika  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka artinya tidak terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa.

#### 5. Menyatakan Besar atau Kecilnya Kontribusi

Selanjutnya untuk menyatakan besar atau kecilnya sumbangan atau kontribusi variabel X (status gizi) terhadap variabel Y (hasil belajar penjasorkes) dapat ditentukan dengan rumus Koefisien Determinan yang rumusnya adalah sebagai berikut :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Dimana :

KP = Nilai Koefisien Determinan

r = Nilai koefisien korelasi

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN**

**A. Hasil Penelitian**

**1. Deskripsi Hasil Penelitian Terhadap Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung yang berjumlah sebanyak 36 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

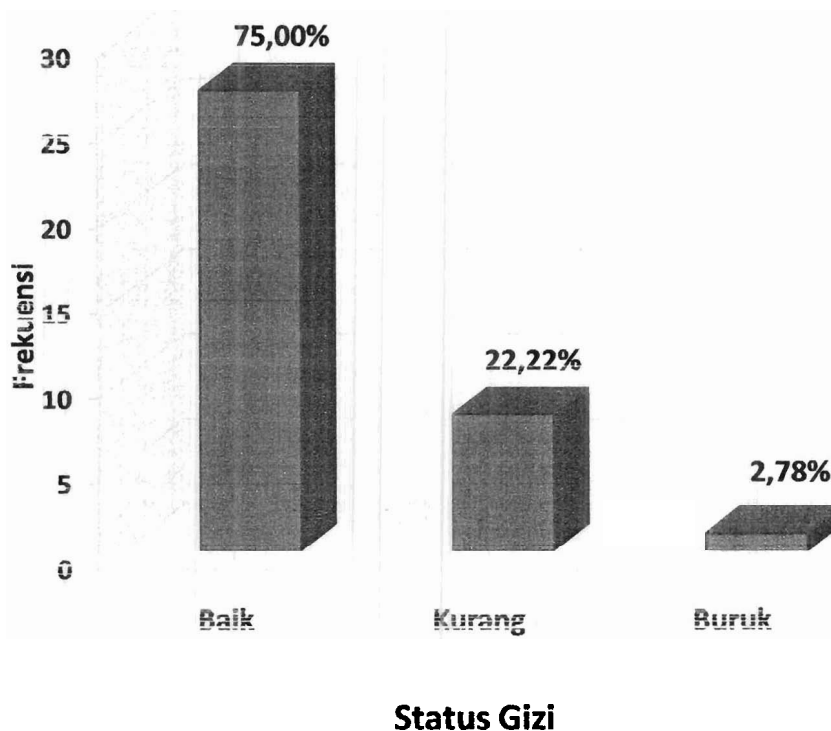
**Tabel 4.**

**Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

<b>% Standar</b>	<b>Status Gizi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
> 90 %	Baik	27	75,00
81% - 90 %	Kurang	8	22,22
≤ 80 %	Buruk	1	2,78
Jumlah		36	100,00

Seperti terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung dapat dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu kategori pertama diperoleh 27 orang atau 75% dari jumlah keseluruhan siswa-siswi memiliki status gizi “baik” (>90%), kategori kedua diperoleh 8 orang atau 22,22% dari jumlah keseluruhan siswa-siswi memiliki status gizi “kurang” (81% - 90%), dan

kategori ketiga diperoleh 1 orang atau 2,78% % dari jumlah keseluruhan siswa-siswi memiliki status gizi “buruk” ( $\leq 81\%$ ), Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut, maka dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



**Gambar 2. Histogram Status Gizi Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

## **2. Hasil Belajar Penjasorkes Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

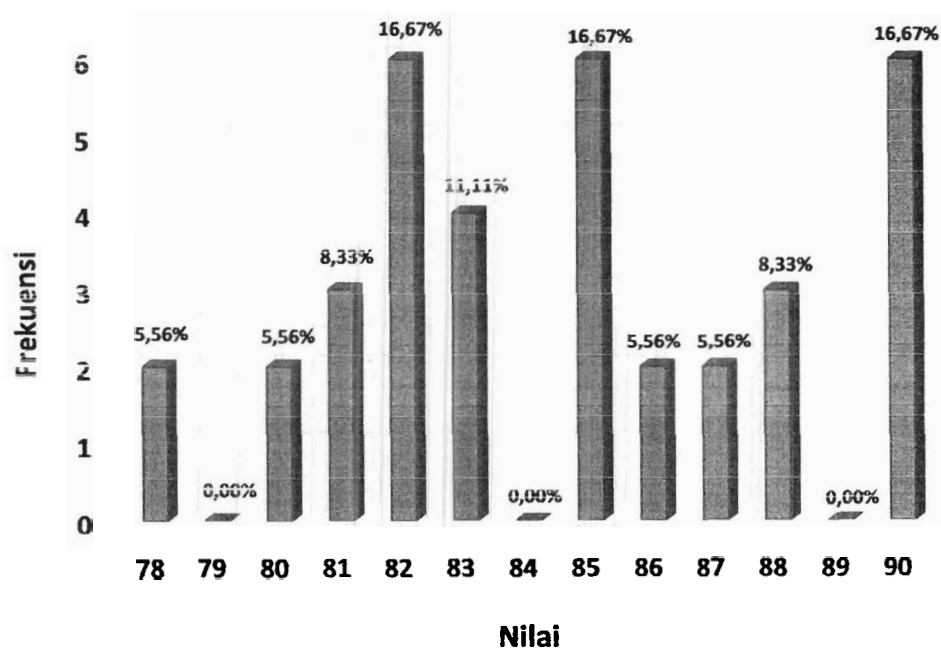
Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung yang berjumlah sebanyak 36 orang, distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel di berikut ini :

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes Siswa-Siswi Madrasah**  
**Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
78	2	5,56
79	0	0,00
80	2	5,56
81	3	8,33
82	6	16,67
83	4	11,11
84	0	0,00
85	6	16,67
86	2	5,56
87	2	5,56
88	3	8,33
89	0	0,00
90	6	16,67
Jumlah	36	100
Mean	84,53	
Median	85,00	
Modus	90,00	
Standart Deviasi	3,57	
Nilai Maximal	90,00	
Nilai Minimal	78,00	

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 2 siswa-siswi atau (5,56%) yang memperoleh nilai 78, tidak ada siswa-siswi atau 0,00% yang memperoleh nilai 79, sebanyak 2 siswa-siswi atau (5,56%) yang memperoleh nilai 80, sebanyak 3 siswa-siswi atau (8,33%) yang memperoleh nilai 81, sebanyak 6 siswa-siswi atau (16,67%) yang memperoleh nilai 82, sebanyak 4 siswa-siswi atau (11,11%) yang

memperoleh nilai 83, tidak ada siswa-siswi atau 0,00% yang memperoleh nilai 84, sebanyak 6 siswa-siswi atau (16,67%) yang memperoleh nilai 85, sebanyak 2 siswa-siswi atau (5,56%) yang memperoleh nilai 86, sebanyak 2 siswa-siswi atau (5,56%) yang memperoleh nilai 87, sebanyak 3 siswa-siswi atau (8,33%) yang memperoleh nilai 88, tidak ada siswa-siswi atau 0,00% yang memperoleh nilai 89, dan sebanyak 6 siswa-siswi atau (16,67%) yang memperoleh nilai 90. Nilai rata-rata (mean) siswa-siswi adalah 84,53. Nilai tengah (median) adalah 85,00, Nilai yang sering muncul (modus) adalah 90,00. Standar deviasai 3,57 serta nilai minimum 78,00 dan nilai maksimum 90,00. Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



**Gambar 3. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**





## B. Pengujian Persyaratan Analisis Data

### 1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

**Tabel 6.**

**Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors**

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Status gizi	0,1320	0,1476	Normal
2	Hasil belajar penjasorkes	0,1223	0,1476	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pengukuran status gizi (X) skor  $L_0 = 0,1320$  dengan  $n = 36$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,1476$ . Dengan kriteria  $L_0 < L_{tabel}$ , maka hasil yang diperoleh  $L_{tabel}$  yang lebih besar dari  $L_0$  sehingga disimpulkan bahwa skor status gizi berasal dari populasi yang berdistribusi normal. (untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran)

Hasil pengujian untuk pengukuran hasil belajar penjasorkes (Y) skor  $L_0 = 0,1223$  dengan  $n = 36$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,1476$ . Dengan kriteria  $L_0 < L_{tabel}$ , maka hasil yang diperoleh  $L_{tabel}$  yang lebih besar dari  $L_0$  sehingga disimpulkan

bahwa skor status gizi berasal dari populasi yang berdistribusi normal. (untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran).

## 2. Uji Linearitas Regresi

Untuk memenuhi apakah persamaan regresi bersifat linear atau tidak dilakukan dengan analisis regresi. Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan uji linearitas status gizi terhadap hasil belajar, dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 7.

### Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana

Sumber Variasi	DK		KT	Fh	ft a=0,05	Kesimpulan
Total	36	257.663,00	-			
Koefisien (a)	1	257.218,00	-			Regresi
regresi (b/a)	1	85,16	85,16			Signifikan
Sisa	34	359,78	10,58	8,05	4,13	(berarti)
Tuna cocok	31	339,11	10,94			Regresi
Galat	3	20,67	6,89	1,59	8,61	linear

Berdasarkan tabel di atas, kesimpulan pengolahan data pada tabel di dapat  $F_{hitung} = 8,05 > F_{tabel} = 4,13$  dan  $F_{hitung} = 1,59 < F_{tabel} = 8,61$  maka hubungan antara X dengan Y signifikan dan regresi Linear berarti.

### C. Pengujian Hipotesis

Pengolahan data dan analisis dengan menggunakan korelasi dan regresi sederhana. Rumusan  $H_0$  berbunyi tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes dan  $H_a$  terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes. Dasar pengambilan keputusan adalah  $H_0$  ditolak jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ,  $H_0$  diterima jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ .

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan adalah korelasi dan regresi sederhana. Berdasarkan analisis status gizi dengan hasil belajar penjasorkes diperoleh koefisien korelasi  $r_{hitung} = 0,451 > r_{tabel} = 0,339$ . Dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 2$ , diperoleh nilai  $t_{tabel} = 1,69$  yaitu dari  $1 - \alpha$  atau 0,95 sebagai dk pembilang dan  $n-2$  (36) sebagai dk penyebut. Kriteria pengujian adalah: jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ ,  $H_0$  diterima artinya menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel  $H_a$  ditolak.

Sebaliknya jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$   $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, Oleh karena  $t_{hitung} (2,94) > t_{tabel} (1,69)$ , maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara status gizi (X) terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes siswaswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung (Y).

$$\text{Uji } t_h \longrightarrow t_h = 2,94 \qquad t_{tab}(\alpha = 0.05) = 1,69$$

**Jadi  $t_h > t_{tab}$ , maka  $H_a$  diterima ( $H_0$  ditolak)**

Tabel 8.

**Analisis Korelasi Antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjas Orkes**

dk (N-2)	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ @ = 0.05	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$ @ = 0.05	Kesimpulan
34	0,451	0,339	2,94	1,69	Signifikan

Selanjutnya untuk mengetahui besarnya kontribusi digunakan Koefisien determinasi ( $r^2$ ) tujuannya untuk mengukur besar presentase variasi variabel terikat yang dapat dijelaskan oleh variasi variabel bebas. Nilai koefisien determinasi adalah diantara 0 sampai dengan 1, untuk mengetahui berapa presentasenya dapat dilihat dari nilai *R square* atau  $r_{hitung}$ .

$$KP = r^2 \times 100\%$$

$$KP = (0,451)^2 \times 100\%$$

$$KP = 0,2034 \times 100\%$$

$$KP = 20,34\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa besarnya kontribusi X1 terhadap Y adalah sebesar 0,2023 atau 20,34%, sedangkan sisanya sebesar  $(100\% - 20,34\%) = 79,66\%$ . Artinya bahwa status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung sebagai *independent* variabel dapat memberikan kontribusi 20,34%, pada *dependent* variabel yaitu Hasil Belajar Penjas Orkes siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung. Sedangkan sisanya diterangkan oleh variabel lain di luar variabel *independent* yaitu disebabkan oleh variabel lain.

Selanjutnya hubungan fungsional variabel antar variabel yang mana skor pada suatu variabel dapat digunakan untuk memprediksi skor variabel

lainnya di lakukan analisis regresi sederhana. Dari hasil persamaan regresi  $\hat{Y} = 7,48 + 0,09X$ . Untuk lebih jelas perhitungannya lihat lampiran.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap status gizi dan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung terdapat kontribusi yang signifikan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada pembahasan di bawah ini:

##### **1. Status Gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

Berdasarkan hasil perhitungan status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung dapat dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu kategori pertama diperoleh 27 orang atau 75% dari jumlah keseluruhan siswa-siswi memiliki status gizi “baik” (>90%), kategori kedua diperoleh 8 orang atau 22,22% dari jumlah keseluruhan siswa-siswi memiliki status gizi “kurang” (81% - 90%), dan kategori ketiga diperoleh 1 orang atau 2,78% % dari jumlah keseluruhan siswa-siswi memiliki status gizi “buruk” ( $\leq 81\%$ ),

Secara keseluruhan status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung masuk dalam kategori normal dengan hasil perhitungan yaitu sebanyak 27 orang siswa dengan persentase 75,00% dari 36 orang siswa. Jadi berdasarkan perolehan persentase terbesar dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung mempunyai mempunyai rata-rata status gizi yang baik.

Status gizi pada dasarnya merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu atau tanda-tanda atau penampilan fisik yang diakibatkan karena adanya keseimbangan antara pemasukan gizi disatu pihak serta pengeluaran oleh organisme dilain pihak yang terlihat melalui variabel-variabel tertentu yaitu suatu indikator status gizi. Contoh : Gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbangny pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh (Habict dalam Waspadji dan Suyono (2003: 88).

Menurut Lund dan Burk dalam Baliwati (2004: 72) mengemukakan *Children's food consumption behaviour model* bahwa konsumsi pangan anak tergantung pada adanya sikap, pengetahuan dan tiga motivasi utama terhadap pangan yaitu kebutuhan biologis, psikologis dan sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah.

Menurut Sjahmien Moehji (2003: 58) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi anak adalah (1) anak-anak dalam usia ini umumnya sudah bisa memilih dan menentukan makanan apa yang disukai dan mana yang tidak disukai, (2) kebiasaan jajan, (3) sering setiba di rumah karena terlalu lelah bermain di sekolah, anak-anak tidak ingin makan lagi. Kebiasaan-kebiasaan tersebut perlu diperhatikan, terutama kebiasaan jajan pada waktu di sekolah. Peran orang tua untuk mengarahkan anak mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan gizi seimbang memang sangat penting. Kebiasaan dan pola makan yang tidak

lainnya di lakukan analisis regresi sederhana. Dari hasil persamaan regresi  $\hat{Y} = 7,48 + 0,09X$ . Untuk lebih jelas perhitungannya lihat lampiran.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap status gizi dan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung terdapat kontribusi yang signifikan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada pembahasan di bawah ini:

##### **1. Status Gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

Berdasarkan hasil perhitungan status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung dapat dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu kategori pertama diperoleh 27 orang atau 75% dari jumlah keseluruhan siswa-siswi memiliki status gizi “baik” (>90%), kategori kedua diperoleh 8 orang atau 22,22% dari jumlah keseluruhan siswa-siswi memiliki status gizi “kurang” (81% - 90%), dan kategori ketiga diperoleh 1 orang atau 2,78% % dari jumlah keseluruhan siswa-siswi memiliki status gizi “buruk” ( $\leq 81\%$ ).

Secara keseluruhan status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung masuk dalam kategori normal dengan hasil perhitungan yaitu sebanyak 27 orang siswa dengan persentase 75,00% dari 36 orang siswa. Jadi berdasarkan perolehan persentase terbesar dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung mempunyai mempunyai rata-rata status gizi yang baik.

Status gizi pada dasarnya merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu atau tanda-tanda atau penampilan fisik yang diakibatkan karena adanya keseimbangan antara pemasukan gizi disatu pihak serta pengeluaran oleh organisme dilain pihak yang terlihat melalui variabel-variabel tertentu yaitu suatu indikator status gizi. Contoh : Gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbangny pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh (Habict dalam Waspadji dan Suyono (2003: 88).

Menurut Lund dan Burk dalam Baliwati (2004: 72) mengemukakan *Children's food consumption behaviour model* bahwa konsumsi pangan anak tergantung pada adanya sikap, pengetahuan dan tiga motivasi utama terhadap pangan yaitu kebutuhan biologis, psikologis dan sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah.

Menurut Sjahmien Moehji (2003: 58) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi anak adalah (1) anak-anak dalam usia ini umumnya sudah bisa memilih dan menentukan makanan apa yang disukai dan mana yang tidak disukai, (2) kebiasaan jajan, (3) sering setiba di rumah karena terlalu lelah bermain di sekolah, anak-anak tidak ingin makan lagi. Kebiasaan-kebiasaan tersebut perlu diperhatikan, terutama kebiasaan jajan pada waktu di sekolah. Peran orang tua untuk mengarahkan anak mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan gizi seimbang memang sangat penting. Kebiasaan dan pola makan yang tidak



mendukung terciptanya gizi baik perlu mendapat perhatian, karena kesehatan anak masa kini adalah cermin kesehatan masa depan.

## **2. Hasil Belajar Penjasorkes siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

Berdasarkan hasil perhitungan frekuensi data dapat diketahui bahwa sebanyak 2 siswa-siswi atau (5,56%) yang memperoleh nilai 78, tidak ada siswa-siswi atau 0,00% yang memperoleh nilai 79, sebanyak 2 siswa-siswi atau (5,56%) yang memperoleh nilai 80, sebanyak 3 siswa-siswi atau (8,33%) yang memperoleh nilai 81, sebanyak 6 siswa-siswi atau (16,67%) yang memperoleh nilai 82, sebanyak 4 siswa-siswi atau (11,11%) yang memperoleh nilai 83, tidak ada siswa-siswi atau 0,00% yang memperoleh nilai 84, sebanyak 6 siswa-siswi atau (16,67%) yang memperoleh nilai 85.

Sebanyak 2 siswa-siswi atau (5,56%) yang memperoleh nilai 86, sebanyak 2 siswa-siswi atau (5,56%) yang memperoleh nilai 87, sebanyak 3 siswa-siswi atau (8,33%) yang memperoleh nilai 88, tidak ada siswa-siswi atau 0,00% yang memperoleh nilai 89, dan sebanyak 6 siswa-siswi atau (16,67%) yang memperoleh nilai 90. Nilai rata-rata (mean) siswa-siswi adalah 84,53. Nilai tengah (median) adalah 85,00, Nilai yang sering muncul (modus) adalah 90,00. Standar deviasai 3,57 serta nilai minimum 78,00 dan nilai maksimum 90,00. Jadi Jadi berdasarkan perolehan persentase terbesar dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi Madrasah

Tsanawiyah Negeri Durian Tarung mempunyai hasil belajar dengan nilai 82 atau termasuk kedalam kategori yang baik.

Hasil belajar adalah produk atau keluaran yang dicapai setelah melakukan kegiatan belajar sebagai upaya untuk mendapat sesuatu kepandaian. Hasil belajar dapat diukur dengan nilai yang dicapai melalui berbagai bentuk tes (Woodworth, 1978:57). Hasil belajar merupakan hasil dari proses pendidikan yang dipandang sebagai investasi modal berupa sumber daya manusia. Upaya untuk membangun sumber daya manusia yang berdaya saing tinggi melalui peningkatan hasil belajar bukanlah suatu pekerjaan yang ringan. Rendahnya mutu pada jenjang pendidikan dasar teramat penting untuk segera diatasi.

Ada beberapa faktor yang dapat menentukan hasil belajar, yaitu baik yang berasal dari diri siswa itu sendiri (internal) maupun dari luar diri siswa (eksternal). Pencapaian hasil belajar merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor tersebut. Dari sudut internal diantaranya meliputi lingkungan sosial, budaya, dan lingkungan fisik, misalnya fasilitas rumah dan fasilitas belajar. Kematangan fisik dan psikis dalam bentuk jasmani yang sehat dan kecerdasan yang dapat mempengaruhi hasil belajar itu diantaranya berhubungan erat dengan status gizi.

### **3. Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

Hasil analisis menunjukkan bahwa status gizi (X) memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi terhadap hasil

belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung. Berdasarkan kekuatan hubungan kedua variabel, maka nilai persamaan regresi dapat digambarkan sebagai berikut  $\hat{Y} = 7,48 + 0,09X$ , dengan  $t_{hitung} = 2,94$  dan  $t_{tabel} = 1,69$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 2$ , di peroleh nilai  $t_{tabel} = 1,69$ , yaitu dari  $1 - \alpha$  atau  $0,95$  sebagai  $dk$  pembilang dan  $n - 2$  (34) sebagai penyebut. Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.

Selanjutnya diperoleh nilai determinasi ( $r$ ) sebesar  $0,451$ . Artinya bahwa komponen status gizi sebagai independent variabel dapat menerangkan variabilitas (kontribusi) sebesar  $20,34\%$  terhadap dependent variabel yaitu hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung, sedangkan sisanya diterangkan oleh variabel lain.

Status gizi merupakan hal yang mendasar bagi kehidupan semua orang. Karena status gizi dapat mencerminkan bagaimana keadaan kesehatan yang dimiliki oleh siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung. Seperti yang telah digambarkan pada kerangka konseptual. jika status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung itu baik maka akan memberikan sumbangan atau kontribusi yang baik pula terhadap hasil belajar penjas orkesnya. Demikian sebaliknya jika status gizi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung itu buruk maka akan memberikan sumbangan atau kontribusi yang buruk pula

terhadap hasil belajar penjasorkesnya. Kesehatan seseorang tercermin melalui status gizinya, seseorang yang mempunyai status gizi baik akan terbebas dari semua rasa sakit. Sebaliknya seseorang yang mempunyai status gizi buruk maka kesehatannyapun akan terganggu, yang dapat mengakibatkan seluruh aktivitasnya terhambat.

Kesehatan adalah cerminan dari status gizi seseorang dan hal ini merupakan faktor penting didalam belajar. Pelajar yang badannya tidak sehat, tentu tidak dapat belajar dengan baik. Konsentrasinya akan terganggu, dan pelajaran sukar untuk masuk ke pikiran. Begitu juga anak yang badannya lemah, sering pusing dan sebagainya tidak akan tahan lama dalam belajar dan lekas capek. Akibatnya anak menjadi malas dan dia tidak mempunyai motivasi belajar yang pada akhirnya hal ini dapat menimbulkan dampak berupa penurunan hasil belajar yang semakin merosot.

Berdasarkan uraian tersebut di atas terkandung unsur bahwa, penerapan pola konsumsi makanan yang seimbang pada suatu keluarga akan berpengaruh pada status gizi. Pencapaian status gizi yang baik akan berdampak pada aktivitas psikis dan fisik untuk dapat melakukan suatu kegiatan belajar. Sehingga dengan status gizi yang baik dapat memberikan hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan.

Dan untuk mencapai keadaan tersebut, maka cara-cara yang dapat dilakukan agar status gizi anak menjadi baik, dan dapat meningkatkan hasil belajarnya menurut Krisno (2001: 9-10) yang dapat dilakukan adalah

(1) Menyediakan produk pangan yang cukup, (2) keseimbangan pembagian makanan/pola konsumsi, (3) Meningkatkan akseptabilitas (daya terima) tubuh terhadap makanan, (4) hilangkan prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, (5) hindari pantangan pada makanan tertentu, (6) memperbaiki kebiasaan makan, (7) meningkatkan selera makan, (8) sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan) yang baik dan teratur serta bervariasi dan (9) meningkatkan pengetahuan tentang gizi baik orang tua maupun anak.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung memiliki status gizi yang normal.
2. Berdasarkan hasil penelitian siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung juga rata-rata memiliki hasil belajar penjasorkes yang baik.
3. Terdapat kontribusi yang berarti atau signifikan yang diberikan oleh status gizi terhadap hasil belajar Penjasorkes bagi siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung yaitu sebesar 20,34%. Sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor lain-lainnya.

#### B. SARAN

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. **Kepada pihak sekolah** serta instansi yang terkait dalam proses pendidikan agar dapat menyediakan sarana dan prasarana yang cukup, serta ditingkatkan lagi kemampuan dan keprofesionalan tenaga pendidik dalam memberikan dan menyajikan pelajaran serta dapat bertindak dengan



cepat dan tegas dalam proses belajar dan mengajar di sekolah khususnya mata pelajaran Penjasorkes.

2. Kepada tenaga pendidik mata pelajaran penjasorkes agar dapat menggunakan metode-metode yang baik dan menarik dalam menyampaikan materi pelajaran penjasorkes, sehingga dapat menarik perhatian siswa dalam rangka mencapai hasil belajar penjasorkes yang baik.
3. Kepada tenaga pendidik mata pelajaran penjasorkes agar dapat membina dan mengarahkan siswa untuk selalu dapat menjaga status gizinya dengan cara menjaga kesehatan tubuh masing-masing.
4. Kepada siswa-siswi disarankan untuk dapat memperhatikan pola konsumsi, dan selalu mengkonsumsi makanan yang bergizi dalam rangka mencapai status gizi yang baik, sehingga tubuhnya sehat dan dapat menerima serta menjalankan segala aktifitas belajar penjasorkes dengan baik.
5. Kepada siswa-siswi diharapkan untuk dapat lebih memberikan apresiasinya terhadap mata pelajaran penjasorkes, karena mata pelajaran penjasorkes juga akan dapat mempengaruhi jumlah nilai dalam rapor dan kenaikan kelasnya.
6. Kepada orang tua siswa untuk dapat memperhatikan dan memberikan makanan-makanan yang memiliki gizi seimbang kepada anak-anaknya sehingga anak memiliki status gizi yang baik, dengan demikian anak

dapat menjalankan segala aktifitas belajar dengan baik, hasilnya anak mampu untuk mencapai hasil belajar yang baik pula.

7. Kepada seluruh pihak yang berkaitan dengan pendidikan untuk dapat memberikan kerjasamanya, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik.
8. Harapan peneliti semoga peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang ada kontribusinya terhadap hasil belajar penjasorkes seperti faktor sarana dan prasarana atau media untuk belajar penjasorkes, cara guru memberikan penilaian terhadap hasil belajar penjasorkes, metode-metode penyampaian materi pelajaran, pengetahuan dan pemahaman guru tentang mata pelajaran penjasorkes, kesegaran jasmani, kondisi fisik dan psikis, dukungan, pengaruh dan keadaan orang tua baik secara ekonomi, sosial, maupun tingkat pendidikan orang tua serta faktor-faktor lainnya apakah memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes siswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Ambarwati, Fitri Respati. (2011). *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Surabaya : Cakrawala Ilmu.
- Almatsir. Sunita. (2001). *Status Gizi* *Jurnal Ilmu Gizi* (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>). diakses tanggal 10 September 2012).
- Anwar. (2006). *Status Gizi*. *Jurnal Ilmu Gizi* (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>). diakses tanggal 10 September 2012).
- Baliwati, Yayuk Farida. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Bogor: Penebar Swadaya.
- Beck, (2000). *Bayi, Anak dan remaja, Gizi dan Nutrisi*. *Jurnal Ilmu Gizi* (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>). diakses tanggal 10 September 2012).
- Depkes RI. (2000). *Status Gizi*. *Jurnal Ilmu Gizi* (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>). diakses tanggal 10 September 2012).
- Depdikbud. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Fajrio. (2010). *Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kajai Talamau Kabupaten Pasaman Barat*. Padang : FIK UNP.
- Fajar, Ibnu, dk. (2002). *Konsep Status Gizi*. *Jurnal Ilmu Gizi* (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>). diakses tanggal 10 September 2012).
- Harmaningsih. (2008). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar*. Surakarta: SMA Negeri 1 Surakarta.

- Irianto, Joko Pekik. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Krisno, B Agus. (2004). *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMMPRESS.
- Muhammad, Hamid. (2003). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi SMP*, Jakarta : Depdikanas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Markum. (1991). *Bayi, Anak dan remaja, Gizi, dan Nutrisi*. Jurnal Ilmu Gizi (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>). diakses tanggal 25 Oktober 2012).
- Moehji. (2003). *Status gizi Remaja*. Jakarta: EGC.
- Nursalam,. (2001). *Bayi, Anak dan remaja, Gizi, dan Nutrisi*. Jurnal Ilmu Gizi (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>). diakses tanggal 10 September 2012).
- Riduwan. (2004). *Belajar mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Santoso. (1999). *Bayi, Anak dan remaja, Gizi, dan Nutrisi*. Jurnal Ilmu Gizi (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>. diakses tanggal 10 September 2012).
- Suliha. (2001). *Bayi, Anak dan remaja, Gizi, dan Nutrisi*. Jurnal Ilmu Gizi. (<http://www.pengertian status gizi.com>. diakses tanggal 10 September 2012).
- Suwirman. (2006). *Dasar-Dasar Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Soetjningsih. (1998). *Bayi, Anak dan remaja, Gizi, dan Nutrisi*. Jurnal Ilmu Gizi (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>. diakses tanggal 10 September 2012)
- Suhardjo, et, all. (1986). *Bayi, Anak dan remaja, Gizi, dan Nutrisi*. Jurnal Ilmu Gizi (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>. diakses tanggal 25 Oktober 2012).
- Supariasa, I Nyoman,dkk. (200). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: RGC.

Soekirman, (2000). *Status Gizi* . Jurnal Ilmu Gizi (on line) (<http://www.pengertianstatusgizi.com>. diakses tanggal 25 Oktober 2012).

Schaible & Kauffman. (2007). *Status Gizi*. Jurnal Ilmu Gizi (on line) (<http://www.pengertianstatusgizi.com>. diakses tanggal 10 September 2012).

Suhardjo. (2003). *Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Syafrizar,dan Welis, Wilda. (2008). *Ilmu Gizi*. Padang: Wineka Media.

Unicef. (1998). *Status Gizi*. Jurnal Ilmu Gizi (on line) (<http://www.pengertianstatusgizi.com>. diakses tanggal 25 Oktober 2012).

Tim Penyusun. (2002). *Bahan Ajar Pengantar Pendidikan*.Padang :FIP UNP.

Tim MKDK. (2002). *Bahan Ajar Belajar dan Pembelajaran*.Padang: FIP UNP.

------. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : CV.Eko Jaya.

------(2006). *Panduan Pengembangan Sialbus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Jakarta : Depdikanas,Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.

## Lampiran 1

**Data Status Gizi Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

No	Nama	L/P	Berat Badan (Kg)	TB	Standar 100%	SG
1	Ahmad Fajar Ramdhani	L	22	135	28,2	78,01
2	Reo Oktama	L	28	141	32,1	87,23
3	Livia Deni Zhandra	P	31	145	35,8	86,59
4	Monicca Luiski	P	34	147	37,4	90,91
5	Adrian Akmal	L	25	134	27,5	90,91
6	Zulfikri Hamda	L	53	145	34,7	152,74
7	Khuntum Khaira Ummah	P	55	150	40	137,50
8	Lidia Warni	P	27	138	30,6	88,24
9	Ahmad Muhaiminur.R	L	28	140	31,5	88,89
10	Wahyu Idayat	L	32	142	32,7	97,86
11	Tetei Yuli Winda.S	P	35	142	33,4	104,79
12	Meliani Putri	P	34	137	29,9	113,71
13	Afit Halhadi	L	40	152	39,8	100,50
14	Zowir Maryasin	L	36	143	33,3	108,11
15	Hildani	P	35	142	33,4	104,79
16	Intan Darmayanti	P	50	157	46,9	106,61
17	Aldi Yuherma	L	26	127	23,8	109,24
18	Syaifullah Al-Aziz	L	32	145	34,7	92,22
19	Aldila Maulina	P	37	146	36,6	101,09
20	Fira Syafutri	P	34	147	37,4	90,91
21	Ardiansyah	L	45	157	43,8	102,74
22	Ziko Ariska	L	33	151	39,1	84,40
23	Melliania Estefan	P	40	155	44,8	89,29
24	Mithahul Rahmah	P	39	156	45,8	85,15
25	Abdul Harun	L	51	156	43,1	118,33

26	Soni Sulaiman	L	47	157	43,8	107,31
27	Husnul Fadillah	P	37	148	38,2	96,86
28	Intan Mayang Sari	P	40	154	43,8	91,32
29	Afdal Nur Hafizh	L	35	148	36,7	95,37
30	Mukhlis Zidan	L	35	152	39,8	87,94
31	Muthasyaliffah	P	38	139	31,3	121,41
32	Nia Saputri	P	47	149	39,1	120,20
33	Abdul Kadir	L	44	139	30,9	142,39
34	Wahyu Febrian	L	27	133	27	100,00
35	Hasya Hafizhanti.M	P	29	140	32	90,63
36	Fitria	P	33	143	34,2	96,49

## Lampiran 2

**Data Hasil Belajar Penjasorkes Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri  
Durian Tarung**

No	Nama	L/P	Hasil Belajar Penjasorkes
1	Ahmad Fajar Ramdhani	L	80
2	Reo Oktama	L	88
3	Livia Deni Zhandra	P	81
4	Monicca Luisi	P	86
5	Adrian Akmal	L	81
6	Zulfikri Hamda	L	90
7	Khuntum Khaira Ummah	P	88
8	Lidia Warni	P	83
9	Ahmad Muhaiminur.R	L	88
10	Wahyu Idayat	L	90
11	Tetei Yuli Winda.S	P	90
12	Meliani Putri	P	85
13	Afit Halhadi	L	81
14	Zowir Maryasin	L	90
15	Hildani	P	86
16	Intan Darmayanti	P	85
17	Aldi Yuherma	L	82
18	Syaifullah Al-Aziz	L	82
19	Aldila Maulina	P	85
20	Fira Syafutri	P	83

21	Ardiansyah	L	90
22	Ziko Ariska	L	85
23	Melliania Estefan	P	80
24	Mithahul Rahmah	P	78
25	Abdul Harun	L	87
26	Soni Sulaiman	L	83
27	Husnul Fadillah	P	85
28	Intan Mayang Sari	P	82
29	Afdal Nur Hafizh	L	82
30	Mukhlis Zidan	L	78
31	Muthasyaliffah	P	82
32	Nia Saputri	P	87
33	Abdul Kadir	L	85
34	Wahyu Febrian	L	90
35	Hasya Hafizhanti.M	P	82
36	Fitria	P	83

## Lampiran 3

**Uji Normalitas Status Gizi Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri****Durian Tarung**

No	X	Zi	Tabel	F(Zi)	S(Zi)	[F(Zi)-S(Zi)]
1	78,01	-1,41	0,4207	0,0793	0,0278	0,0515
2	84,40	-1,03	0,3485	0,1515	0,0556	0,0959
3	85,15	-0,98	0,3365	0,1635	0,0833	0,0802
4	86,59	-0,90	0,3159	0,1841	0,1111	0,0730
5	87,23	-0,86	0,3051	0,1949	0,1389	0,0560
6	87,94	-0,82	0,2939	0,2061	0,1667	0,0394
7	88,24	-0,80	0,2881	0,2119	0,1944	0,0175
8	88,89	-0,76	0,2764	0,2236	0,2222	0,0014
9	89,29	-0,74	0,2704	0,2296	0,2500	-0,0204
10	90,63	-0,66	0,2454	0,2546	0,2778	-0,0232
11	90,91	-0,64	0,2389	0,2611	0,3611	-0,1000
12	90,91	-0,64	0,2389	0,2611	0,3611	-0,1000
13	90,91	-0,64	0,2389	0,2611	0,3611	-0,1000
14	91,32	-0,62	0,2324	0,2676	0,3889	-0,1213
15	92,22	-0,56	0,2123	0,2877	0,4167	-0,1290
16	95,37	-0,38	0,1480	0,352	0,4444	-0,0924
17	96,49	-0,31	0,1217	0,3783	0,4722	-0,0939
18	96,86	-0,29	0,1141	0,3859	0,5000	-0,1141
19	97,86	-0,23	0,0910	0,409	0,5278	-0,1188
20	100,00	-0,10	0,0398	0,4602	0,5556	-0,0954
21	100,50	-0,07	0,0279	0,4721	0,5833	-0,1112
22	101,09	-0,04	0,0160	0,4840	0,6111	-0,1271
23	102,74	0,06	0,0239	0,5239	0,6389	-0,1150
24	104,79	0,18	0,0714	0,5714	0,6944	-0,1230
25	104,79	0,18	0,0714	0,5714	0,6944	-0,1230



26	106,61	0,29	0,1141	0,6141	0,7222	-0,1081
27	107,31	0,33	0,1293	0,6293	0,7500	-0,1207
28	108,11	0,38	0,1480	0,6480	0,7778	-0,1298
29	109,24	0,45	0,1736	0,6736	0,8056	-0,1379
30	113,71	0,71	0,2612	0,7612	0,8333	-0,0721
31	118,33	0,99	0,3389	0,8389	0,8611	-0,0222
32	120,20	1,10	0,3643	0,8643	0,8889	-0,0246
33	121,41	1,17	0,3790	0,8790	0,9167	-0,0377
34	137,50	2,13	0,4834	0,9834	0,9444	0,0390
35	142,39	2,42	0,4922	0,9922	0,9722	0,0200
36	152,74	3,03	0,4988	0,9988	1,0000	-0,0012
Jumlah	3660,68					
Mean	101,69					
SD	16,83					
Lo	0,1320					
Ltabel	0,1476					

## Lampiran 4

**Uji Normalitas Hasil Belajar Penjasorkes Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah  
Negeri Durian Tarung**

No	Y	Zi	Tabel	F(Zi)	S(Zi)	[F(Zi)-S(Zi)]
1	78	-1,83	0,4664	0,0336	0,0556	-0,0220
2	78	-1,83	0,4664	0,0336	0,0556	-0,0220
3	80	-1,27	0,3980	0,102	0,1111	-0,0091
4	80	-1,27	0,3980	0,102	0,1111	-0,0091
5	81	-0,99	0,3389	0,1611	0,1944	-0,0333
6	81	-0,99	0,3389	0,1611	0,1944	-0,0333
7	81	-0,99	0,3389	0,1611	0,1944	-0,0333
8	82	-0,71	0,2612	0,2388	0,3611	-0,1223
9	82	-0,71	0,2612	0,2388	0,3611	-0,1223
10	82	-0,71	0,2612	0,2388	0,3611	-0,1223
11	82	-0,71	0,2612	0,2388	0,3611	-0,1223
12	82	-0,71	0,2612	0,2388	0,3611	-0,1223
13	82	-0,71	0,2612	0,2388	0,3611	-0,1223
14	83	-0,43	0,1664	0,3745	0,4722	-0,0977
15	83	-0,43	0,1664	0,3745	0,4722	-0,0977
16	83	-0,43	0,1664	0,3745	0,4722	-0,0977
17	83	-0,43	0,1664	0,3745	0,4722	-0,0977
18	85	0,13	0,0517	0,5517	0,6389	-0,0872
19	85	0,13	0,0517	0,5517	0,6389	-0,0872
20	85	0,13	0,0517	0,5517	0,6389	-0,0872
21	85	0,13	0,0517	0,5517	0,6389	-0,0872
22	85	0,13	0,0517	0,5517	0,6389	-0,0872
23	85	0,13	0,0517	0,5517	0,6389	-0,0872
24	86	0,41	0,1591	0,6591	0,6944	-0,0353

25	86	0,41	0,1591	0,6591	0,6944	-0,0353
26	87	0,69	0,2549	0,7549	0,7500	0,0049
27	87	0,69	0,2549	0,7549	0,7500	0,0049
28	88	0,97	0,3340	0,834	0,8333	0,0007
29	88	0,97	0,3340	0,834	0,8333	0,0007
30	88	0,97	0,3340	0,834	0,8333	0,0007
31	90	1,53	0,4370	0,9370	1,0000	-0,0630
32	90	1,53	0,4370	0,9370	1,0000	-0,0630
33	90	1,53	0,4370	0,9370	1,0000	-0,0630
34	90	1,53	0,4370	0,9370	1,0000	-0,0630
35	90	1,53	0,4370	0,9370	1,0000	-0,0630
36	90	1,53	0,4370	0,9370	1,0000	-0,0630
Jumlah	3043,00					
Mean	84,53					
SD	3,57					
Lo	0,1223					
Ltabel	0,1476					

Lampiran 5

**Pengujian Linearitas Variabel Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa-  
siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung (XY)**

$$\begin{aligned}\hat{Y} &= a + bx \\ a &= \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \\ &= \frac{(3.043,00)(382.145,66) - (3660,68)(310.375,65)}{36.382.145,66 - (3660,68)^2} \\ &= \frac{1.162.869.243,38 - 1.136.185.954,44}{13.757.243,76 - 13.400.578,06} \\ &= \frac{2.668.454,08}{356.665,70} \\ &= 7,48\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}b &= \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2} \\ &= \frac{36 \cdot 310.375,65 - (3660,68)(3.043,00)}{36.382.145,66 - (3660,68)^2} \\ &= \frac{11.173.523,40 - 11.139.449,24}{13.757.243,76 - 13.400.578,06} \\ &= \frac{34.074,16}{356.665,70} \\ &= 0,09\end{aligned}$$

Maka persamaan  $\hat{Y} = a + bx$   
 $\hat{Y} = 7,48 + 0,09x$

**Pengujian Linearitas dan Keberartian Regresi Variabel Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung (XY)**

$$\begin{aligned} \text{JK (T)} &= \sum Y^2 \\ &= 257.663,00 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{JK (a)} &= \frac{(\sum Y)^2}{n} \\ &= \frac{(3.043,00)^2}{36} = \frac{9.259.849,00}{36} \\ &= 257.218,03 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{JK (b/a)} &= \left\{ \frac{b \sum XY - (\sum X)(\sum XY)}{n} \right\} \\ &= \left\{ \frac{0,09 \times 310.375,65 - (3.660,68)(3.043,00)}{36} \right\} \\ &= \left\{ \frac{0,09 \times 310.375,65 - 11.139.449,24}{36} \right\} \\ &= \left\{ 0,09 \times 310.375,65 - 309.429,15 \right\} \\ &= 0,09 (946,53) \\ &= 85,19 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{JK (S)} &= \text{JK (T)} - \text{JK (a)} - \text{JK (b/a)} \\ &= 257.663,00 - 257.218,03 - 85,19 \\ &= 359,78 \end{aligned}$$

JK (G) = Hasil Kuadrat Galat

Tabel pembantu Perhitungan Jumlah Kuadrat Galat

Status Gizi	Kelompok	Ni	Hasil Belajar			$\sum Y_i^2$	$\sum Y_i^2/n_i$	$\sum Y_i^2 - \sum Y_i^2/n_i$
78,01	1	1	80			6400,00	6400,00	0,00
84,40	2	1	85			7225,00	7225,00	0,00
85,15	3	1	78			6084,00	6084,00	0,00
86,59	4	1	81			6561,00	6561,00	0,00
87,23	5	1	88			7744,00	7744,00	0,00
87,94	6	1	78			6084,00	6084,00	0,00
88,24	7	1	83			6889,00	6889,00	0,00
88,89	8	1	88			7744,00	7744,00	0,00
89,29	9	1	80			6400,00	6400,00	0,00
90,63	10	1	82			6724,00	6724,00	0,00
90,91	11	3	83	86	81	20846,00	20833,33	12,67
91,32	12	1	82			6724,00	6724,00	0,00
92,22	13	1	82			6724,00	6724,00	0,00
95,37	14	1	82			6724,00	6724,00	0,00
96,49	15	1	83			6889,00	6889,00	0,00
96,86	16	1	85			7225,00	7225,00	0,00
97,86	17	1	90			8100,00	8100,00	0,00
100,00	18	1	90			8100,00	8100,00	0,00
100,50	19	1	81			6561,00	6561,00	0,00
101,09	20	1	85			7225,00	7225,00	0,00
102,74	21	1	90			8100,00	8100,00	0,00
104,79	22	2	86	90		15496,00	15488,00	8,00
106,61	23	1	85			7225,00	7225,00	0,00
107,31	24	1	83			6889,00	6889,00	0,00
108,11	25	1	90			8100,00	8100,00	0,00
109,24	26	1	82			6724,00	6724,00	0,00

113,71	27	1	85		7225,00	7225,00	0,00
118,33	28	1	87		7569,00	7569,00	0,00
120,20	29	1	87		7569,00	7569,00	0,00
121,41	30	1	82		6724,00	6724,00	0,00
137,50	31	1	88		7744,00	7744,00	0,00
142,39	32	1	85		7225,00	7225,00	0,00
152,74	33	1	90		8100,00	8100,00	0,00
		36	<b>Jumlah Kuadrat Galat</b>				<b>20,67</b>

$$JK (G) = 20,67$$

$$\begin{aligned}
 JK (TC) &= JK (S) - JK (G) \\
 &= 359,78 - 20,67 \\
 &= 339,11
 \end{aligned}$$

**Tabel Pembantu Daftar Anava Regresi Linear Sederhana**

Sumber Variasi	dk	JK	KT	F
Total	N	$\sum Y^2$	$\sum Y^2$	
Koefisien (a)	1	JK (a)	JK (a)	
Regresi (b/a)	1	JK (b/a)	$S^2_{reg} = JK (b/a)$	$S^2_{reg} = JK (b/a)$
Sisa	n-2	JK (S)	$S^2_{sis} = JK (S)/n-2$	$S^2_{sis} = JK (S)/n-2$
Tuna Cocok	k-2	JK (TC)	$S^2_{TC} = JK (TC)/k-2$	$S^2_{TC} = JK (TC)/k-2$
Galat		JK (G)	$S^2_G = JK (G)/n-k$	$S^2_G = JK (G)/n-k$

Tabel Pembantu Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana

$$\hat{Y} = 2,45 + 0,09x$$

Sumber Variasi	dk	JK	KT	Fh	Ft @ = 0,05	Kesimpulan
Total	36	257663	-			
Koefisien (a)	1	257218	-	8,05	4,13	Regresi Signifikan (Berarti)
Regresi (b/a)	1	85,16	85,16			
Sisa	34	359,78	10,58	1,59	8,61	Regresi Linear
Tuna Cocok	31	339,11	10,94			
Galat	3	20,67	6,89			

Rumusan Hipotesis = Ho : Regresi Linear

= Ha : Regresi Tidak Linear

Statistik sampel = n = 36

k = 33

$dk_{\text{pembilang}} = k - 2 = 33 - 2 = 31$

$dk_{\text{penyebut}} = n - k = 36 - 33 = 3$

JK (TC) = 339,11

JK (G) = 20,67

Distribusi sampling =  $F_h = \frac{JK (TC) / k - 2}{JK (G) / n - 2}$

Kriteria pengujian = @ = 0,05 : Ft (0,05) (k-2)(n-2)

Tolak Ha, jika  $F_h > F_t$

Terima Ho, jika  $F_h < F_t$



Perhitungan =  $F_h = \frac{JK (TC)}{k - 2}$   
 $\frac{JK (G)}{n - 2}$   
 $F_h = \frac{339,11}{33 - 2}$   
 $\frac{20,67}{36 - 2}$   
 $F_h = 10,94$   
 $6,89$   
 $F_h = 1,59$   
 $F_t = 8,61$   
Maka  $F_h < F_t$

**Kesimpulan = Regresi Linear**

## Lampiran 6

### Uji Keberartian Linear

$$\text{Statistik sampel} = n = 36$$

$$dk_{\text{pembilang}} = 1$$

$$dk_{\text{penyebut}} = n - 2 = 36 - 2 = 34$$

$$JK (b/a) = 85,16$$

$$JK (S) = 359,78$$

$$\text{Distribusi sampling} = Fh = \frac{JK (b/a)}{JK (S) / n - 2}$$

$$Fh = \frac{85,16}{359,78/34}$$

$$Fh = \frac{85,16}{10,58}$$

$$\mathbf{Fh = 8,05}$$

$$Ft = (0,05) (1) (34) = 4,13$$

$$\text{Perhitungan} = Fh = 8,05$$

$$Ft = 4,13$$

$$\text{Maka } Fh > Ft$$

$$\text{Kesimpulan} = \text{Regresi Berarti}$$

## Lampiran 7

Tabel Pembantu Korelasi

No	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
1	78,01	80,00	6086,21	6400,00	6241,13
2	87,23	88,00	7608,62	7744,00	7676,01
3	86,59	81,00	7498,21	6561,00	7013,97
4	90,91	86,00	8264,46	7396,00	7818,18
5	90,91	81,00	8264,46	6561,00	7363,64
6	152,74	90,00	23328,82	8100,00	13746,40
7	137,50	88,00	18906,25	7744,00	12100,00
8	88,24	83,00	7785,47	6889,00	7323,53
9	88,89	88,00	7901,23	7744,00	7822,22
10	97,86	90,00	9576,45	8100,00	8807,34
11	104,79	90,00	10981,03	8100,00	9431,14
12	113,71	85,00	12930,50	7225,00	9665,55
13	100,50	81,00	10100,76	6561,00	8140,70
14	108,11	90,00	11687,36	8100,00	9729,73
15	104,79	86,00	10981,03	7396,00	9011,98
16	106,61	85,00	11365,65	7225,00	9061,83
17	109,24	82,00	11934,19	6724,00	8957,98
18	92,22	82,00	8504,35	6724,00	7561,96
19	101,09	85,00	10219,77	7225,00	8592,90
20	90,91	83,00	8264,46	6889,00	7545,45
21	102,74	90,00	10555,45	8100,00	9246,58
22	84,40	85,00	7123,19	7225,00	7173,91
23	89,29	80,00	7971,94	6400,00	7142,86
24	85,15	78,00	7251,01	6084,00	6641,92
25	118,33	87,00	14001,86	7569,00	10294,66
26	107,31	83,00	11514,56	6889,00	8906,39
27	96,86	85,00	9381,60	7225,00	8232,98

28	91,32	82,00	8340,11	6724,00	7488,58
29	95,37	82,00	9095,03	6724,00	7820,16
30	87,94	78,00	7733,39	6084,00	6859,30
31	121,41	82,00	14739,36	6724,00	9955,27
32	120,20	87,00	14449,15	7569,00	10457,80
33	142,39	85,00	20276,29	7225,00	12103,56
34	100,00	90,00	10000,00	8100,00	9000,00
35	90,63	82,00	8212,89	6724,00	7431,25
36	96,49	83,00	9310,56	6889,00	8008,77
Jumlah	3660,68	3043,00	382145,66	257663,00	310375,65
Mean	101,69	84,53			
Median	97,36	85,00			
Modus	90,91	90,00			
SD	16,83	3,57			
Max	152,74	90,00			
Min	78,01	78,00			
rXY	0,451	r <sub>tab</sub> = 0,339			

## Lampiran 8

**Analisis Pengujian Hipotesis X Terhadap Y**

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{36.310375,65 - (3660,68)(3043,00)}{\sqrt{\{36.382145,66 - (3660,68)^2\} \{36.257663,00 - (3043,00)^2\}}}$$

$$r_{xy} = 0,451$$

Dari hasil pengolahan data di atas dapat dilihat bahwa  $r_{hitung}$  lebih besar dari pada  $r_{tabel}$ , dimana  $r_{hitung} = 0.451 > r_{tabel} = 0.339$ , berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung

Uji signifikan variabel X dengan Y

$$th = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$th = \frac{0,451\sqrt{36-2}}{\sqrt{1-(0,451)^2}}$$

$$th = \frac{2,67}{0,20}$$

$$t_h = 2,94$$

## Lampiran 9

TABEL NILAI - NILAI 'r' PRODUCT MOMENT

N	Taraf Sig.		N	Taraf Sig.		N	Taraf Sig.	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	27	0.381	0.487	55	0.266	0.345
4	0.95	0.990	28	0.374	0.478	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	29	0.367	0.470	65	0.244	0.317
6	0.811	0.917	30	0.361	0.463	70	0.235	0.306
7	0.754	0.874	31	0.355	0.456	75	0.227	0.296
8	0.707	0.834	32	0.349	0.449	80	0.220	0.286
9	0.666	0.798	33	0.344	0.442	85	0.213	0.278
10	0.632	0.765	34	0.339	0.436	90	0.207	0.270
11	0.602	0.735	35	0.334	0.430	95	0.202	0.263
12	0.576	0.708	36	0.329	0.424	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	37	0.325	0.418	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	38	0.320	0.413	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	39	0.316	0.408	175	0.148	0.194
16	0.497	0.623	40	0.312	0.403	200	0.138	0.181
17	0.482	0.606	41	0.308	0.398	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	42	0.304	0.393	400	0.098	0.128
19	0.456	0.575	43	0.301	0.389	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	44	0.297	0.384	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	45	0.294	0.380	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	46	0.291	0.376	800	0.070	0.091
23	0.413	0.526	47	0.288	0.372	900	0.065	0.086
24	0.404	0.515	48	0.284	0.368	1000	0.062	0.081
25	0.396	0.505	49	0.281	0.364			
26	0.3888	0.496	50	0.279	0.361			

Sumber dari : Sugiyono, 2002. *Statistika untuk Penelitian Bandung : CV. ALFA BETA. pp : 288.*

## Lampiran 10

## DAFTAR XIX (11) Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Taraf Nyata				
	0.01	0.05	0.10	0.15	0.20
4	0.417	0.381	0.352	0.319	0.300
5	0.405	0.337	0.315	0.299	0.285
6	0.364	0.319	0.294	0.277	0.265
7	0.348	0.300	0.276	0.258	0.247
8	0.331	0.285	0.261	0.244	0.233
9	0.311	0.271	0.249	0.233	0.223
10	0.294	0.258	0.239	0.224	0.215
11	0.284	0.249	0.230	0.217	0.206
12	0.275	0.242	0.223	0.212	0.199
13	0.268	0.234	0.214	0.202	0.190
14	0.261	0.227	0.207	0.194	0.183
15	0.257	0.220	0.201	0.187	0.177
16	0.250	0.213	0.195	0.182	0.173
17	0.245	0.206	0.189	0.177	0.169
18	0.239	0.200	0.184	0.173	0.166
19	0.235	0.195	0.179	0.169	0.163
20	0.231	0.190	0.174	0.166	0.160
25	0.200	0.173	0.158	0.147	0.142
30	0.184	0.161	0.144	0.136	0.131
	<u>1.031</u>	<u>0.886</u>	<u>0.805</u>	<u>0.768</u>	<u>0.736</u>
n > 30	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$

Sumber : Conover, W.J, Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons,  
In,1973

## Lampiran 11

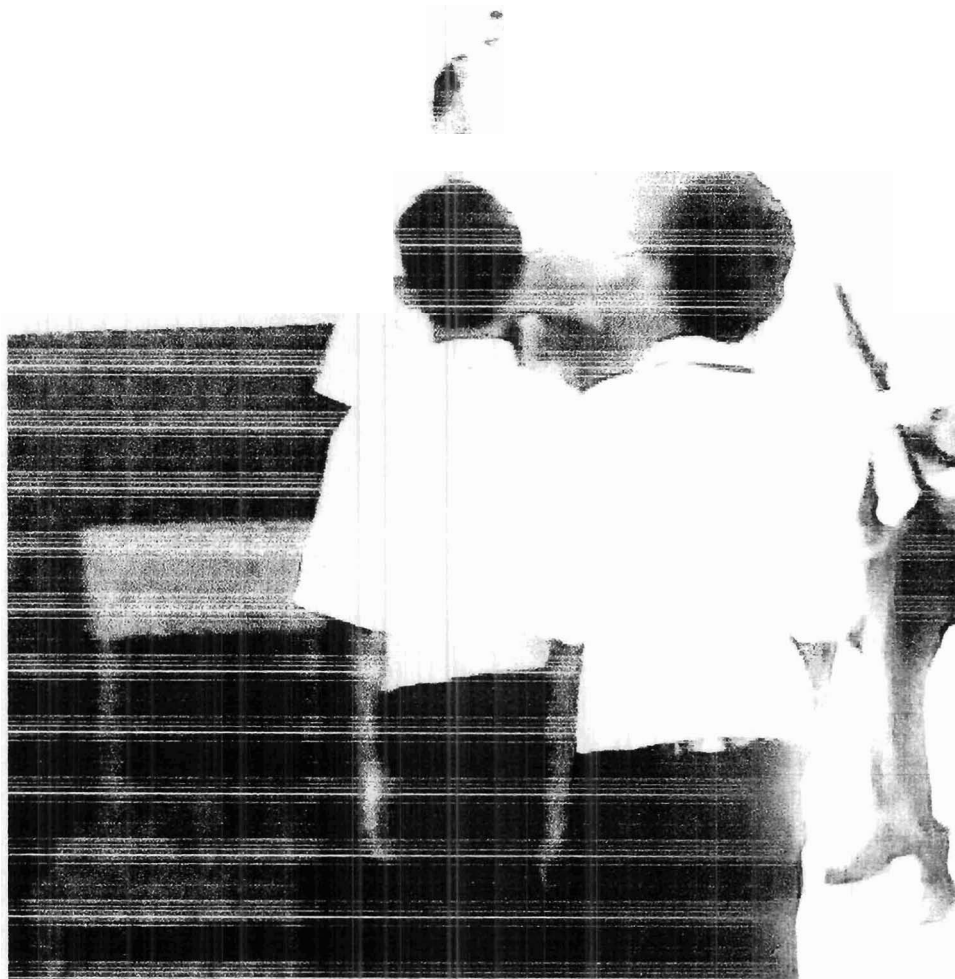
TABEL NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI 't'						
$\alpha$ Untuk Uji dua pihak (two tail test)						
	0.50	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01
$\alpha$ Untuk Uji dua pihak (two tail test)						
dk	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005
1	1.000	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657
2	0.816	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925
3	0.765	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841
4	0.741	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604
5	0.727	1.486	2.015	2.571	3.365	4.032
6	0.718	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707
7	0.711	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499
8	0.706	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355
9	0.703	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250
10	0.700	1.372	1.812	2.228	2.764	3.165
11	0.697	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106
12	0.695	1.356	1.782	2.178	2.681	3.055
13	0.692	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012
14	0.691	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977
15	0.690	1.341	1.753	2.132	2.623	2.947
16	0.689	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921
17	0.688	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898
18	0.688	1.330	1.743	2.101	2.552	2.878
19	0.687	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861
20	0.687	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845
21	0.686	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831
22	0.686	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819
23	0.685	1.319	1.714	2.069	2.500	2.809
24	0.685	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797
25	0.684	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787
26	0.684	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779
27	0.684	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771
28	0.683	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763
29	0.683	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756
30	0.683	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750
40	0.681	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704
60	0.679	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660
120	0.677	1.289	1.658	1.980	2.358	2.617
	0.674	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576





Lampiran 13

**Foto-Foto Penelitian**







KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RI  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
**LEMBAGA PENELITIAN**

Jln. Prof. Dr Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131 Telp./Fax. 0751 - 443450  
E-mail : info@lemlit.unp.ac.id atau lpunp@yahoo.com

Nomor : 571.a /UN35.2/PG/2012  
Lamp. : -  
Hal : *Izin Melaksanakan Penelitian*

9 Oktober 2012

**Yth. : Sdr. Kepala Sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung  
Di  
Padang**

Dengan hormat,

Sehubungan dengan permohonan Peneliti Universitas Negeri Padang tanggal 9 Oktober 2012, perihal seperti pokok surat, dengan ini kami mohon kiranya Saudara memberi izin kepada yang bersangkutan:

**Nama : Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
**NIP. : 195912311988031019**  
**Pangkat/Gol : Penata / III d**  
**Jabatan : Dosen FIK Universitas Negeri Padang**

**Anggota : - Drs. Ali Asmi, M.Pd**  
**- Ilmainur Sampurma, S.Pd**

Untuk mengumpulkan data penelitian :

**Judul : Kontribusi Status Gizi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( Penjaskes) bagi siswa – siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung**

**Lokasi : Madrasah Tsanawiyah Negeri Durian Tarung**

**Waktu : 10 Oktober s.d 2 November 2012**

Atas bantuan dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.



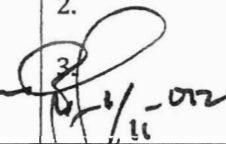

**Drs. Amali Putra, M.Pd**  
**NIP. 1959061985031002**

Surat kuasa nomor : 525/UN.35.2/TU/2012  
Tanggal : 19 September 2012

**Tembusan :**  
Rektor Universitas Negeri Padang



LEMBAR DISPOSISI

Indeks Berkas :	Kode :
Tanggal / Nomor	: 4-10-2012 / 571.2 / UN 35-2 / PG / 2012
Asal	: UNP LEMBAGA PENELITIAN PIONIR
Isi Ringkas	: IZIN MELAKSANAKAN PENELITIAN
Diterima Tanggal	: 1.11.2012
Tanggal Penyelesaian :	
Isi Disposisi yth. Ibu Kepala. Permohonan Izin Penelitian a.n. Drs. Edwarsyah, M.Kes. H. 1/11-2012	Diteruskan kepada :
yth. Bpk. Kaur, Difasilitasi sesuai aturan	1. 2. 3. 
Kepada :  5/11 PAE SYAMSU HASAN (PENAS KES IX)	Sesudah digunakan harap dikembalikan.
Tanggal :	