

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PADA MURID SDN 197/III
KEMANTAN KEBALAI KECAMATAN AIR HANGAT
TIMUR KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Salah Satu Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana sains
Pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

ROMAYA DOPITASARI

1203512/2012

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2016

HALAMAN PENGESAHAN

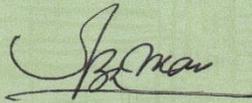
JUDUL :Kontribusi Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani
Terhadap Hasil Belajar Pada Murid SDN 197/III Kemantan
Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci
NAMA : Romaya Dopitasari
NIM/BP : 1203512 / 2012
PRODI : Ilmu Keolahragaan
JURUSAN : Kesehatan dan Rekreasi
FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2016

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Bafirman HB, M. Kes, AIFO
NIP.19591104 198510 1001



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus

Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani
Terhadap Hasil Belajar Pada Murid SDN 197/III
Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur
Kabupaten Kerinci
Nama : Romaya Dopitasari
NIM/BP : 1203512/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

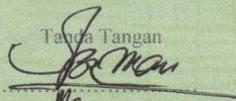
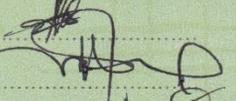
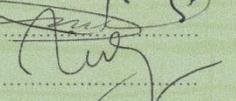
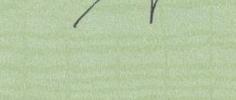
Padang, Mei 2016

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Dr. Bafirman HB, M.Kes.AIFO
2. Sekretaris : Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
3. Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hanif Badri, M.Pd
5. Anggota : dr. Levi Diana

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Romaya Dopitasari (2016): Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar di SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang hasil belajar di SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian adalah korelasi. Populasi dari penelitian ini adalah murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci yang berjumlah 25 orang. Dengan teknik pengumpulan sampel adalah teknik purposive sampling Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, dan untuk mengukur status gizi menggunakan IMT berdasarkan umur. Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah 1). Terdapat Hubungan yang signifikan antara Status Gizi terhadap Hasil Belajar Murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci, Variabel Status gizi berkontribusi terhadap hasil belajar sebesar 16%. 2). Terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci, Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar sebesar 12%. 3). Terdapat Hubungan yang signifikan antara Status gizi dan kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar Hasil Belajar Murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci Status gizi dan tingkat kebugaran jasmani berkontribusi secara bersama-sama terhadap hasil belajar sebesar 40.96%.

Kata Kunci: Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar Murid

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Adapun judul proposal ini: “ Kontribusi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pada murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya khusus kepada Pembimbing I Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO dan Pembimbing II Ibuk Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan dalam penyelesaian proposal ini.

Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram Rektor Universitas Negeri Padang, yang memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta Drs. Yendrizal, M.Pd Pembantu Dekan I, Drs. Zalvendi, M.Kes Pembantu Dekan II dan Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO Pembantu Dekan III.

3. Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO dan Ibuk Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan serta masukan dalam penulisan proposal ini
5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd Bapak Hanif Badri, M.Pd, dan Ibuk dr. Levi Diana selaku Dosen penguji yang telah memberikan arahan serta masukan dalam penulisan proposal ini.
6. Seluruh staf pengajar dan administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis berharap semoga proposal ini dapat disetujui oleh tim pembimbing dan tim penguji untuk melanjutkan penelitian.

Padang, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Hasil Belajar.....	9
2. Status Gizi.....	16
3. Kebugaran Jasmani.....	20
4. Kaitan Kaitan antara status gizi, kebugaran jasmani dan hasil belajar	27

B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Defenisi operasional.....	32
E. Jenis dan Sumber Data.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Teknik Pengumpulan data.....	34
H. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV ANALISIS HASSIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	
1. Status Gizi.....	44
2. Kebugaran Jasmani.....	45
3. Hasil Belajar	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Independensi Antara Dua Variabel	52
3. Uji Hipotesis.....	53
4. Pembahasan.....	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data keseluruhan Murid.....	31
Tabel 2. Norma Status Gizi.....	35
Tabel 3. Norma lari cepat 40 m	37
Tabel 4. Norma gantung siku tekuk	38
Tabel 5. Norma baring duduk	39
Tabel 6. Norma loncat tegak.....	40
Tabel 7. Norma lari jarak menengah.....	41
Tabel 8. Norma klasifikasi tingkat kebugaran jasmani	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi (X_1).....	44
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	45
Tabel 11. Hasil Belajar Bahasa Indonesia.....	46
Tabel 12. Hasil Belajar Matematika	47
Tabel 13. Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)	48
Tabel 14. Hasil Belajar Gabungan	50

Tabel 15. Rangkuman Uji Normalitas Dari Masing-masing Variabel Penelitian dengan Uji Lilifors.....	51
Tabel 16. Data Hasil Uji korelasi Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani .	53
Tabel 17. Data Hasil Uji Korela Hubungan Status Gizi dengan hasil belajar	54
Tabel 18. Data Hasil Uji korelasi Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar	55
Tabel 19. Data Hasil Uji t Kontribusi antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	29
Gambar 2. Posisi lari cepat 40 meter	36
Gambar 3. Posisi gantung siku tekuk.....	37
Gambar 4. Posisi baring duduk.....	38
Gambar 5. Posisi loncat tegak.....	40
Gambar 6. Lari jarak menengah.....	41
Gambar 7. Grafik Distribusi Frekuensi Status GIZI	45
Gambar 8. Kemampuan Kebugaran Jasmani	46
Gambar 9. Grafik Hasil Belajar Bahasa Indonesia.....	47
Gambar 10.. Grafik Hasil Belajar Matematika.....	48
Gambar 11. Grafik Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)	49
Gambar 12. Grafik Hasil Belajar Gabungan	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	63
Lampiran 2	65
Lampiran 3	67
Lampiran 4	68
Lampiran 5	70
Lampiran 6	71
Lampiran 7	72
Lampiran 8	73
Lampiran 9	74
Lampiran 10	75
Lampiran 11	80
Lampiran 12	81
Lampiran 13	82
Lampiran 14	83
Lampiran 15	84

BAB I

PENDALULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu, guna menghasilkan manusia yang berkualitas usaha dan upaya untuk mewujudkannya melalui pendidikan. Hal ini dicantumkan dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab II, Pasal 3, yang berbunyi:

“pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pendidikan sangat dibutuhkan karena dapat meningkatkan sumber daya manusia, mengembangkan kemampuan manusia sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, cakap, mandiri dan sehat jasmai dan rohani. Di samping itu pendidikan juga bisa membentuk watak dan menjadikan manusia berakhlak mulia dan beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga membentuk kepribadian manusia yang lebih baik.

Dalam mewujudkan pendidikan nasional tersebut, pemerintah melakukan upaya untuk membangun pendidikan anak bangsa, diantaranya mendirikan lembaga-lembaga pendidikan seperti pembangunan gedung sekolah diberbagai daerah, untuk mencapai pendidikan yang tinggi dan

meningkatkan sumber daya manusia yang baik diperlukan suatu pembelajaran yang dipelajari di sekolah maupun luar sekolah.

Dalam meningkatkan pendidikan nasional, pemerintah juga memberikan mata pelajaran yang harus dikuasai oleh peserta didik. Setelah peserta didik mempelajari mata pelajaran tersebut, maka peserta didik akan mendapat hasil belajar yang di ikutinya selama proses belajar dan mengajar di sekolah. Hasil yang akan diterima sesuai dengan kemampuan yang ada pada peserta didik itu sendiri.

Dalam mendapatkan hasil belajar yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal (dari diri sendiri) dan faktor eksternal (dari luar). Faktor internal yaitu bagaimana kesehatan, motivasi atau semangat diri untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, adanya sifat ingin tahu, adanya minat untuk mempelajari suatu proses belajar sehingga dapat menghasilkan hasil yang baik, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor dari lingkungan sosial seperti keluarga, sekolah maupun masyarakat sekitar, dan motivasi atau semangat yang diberikan dari orang tua, guru maupun orang lain kepada peserta didik tersebut sehingga peserta didik bersemangat untuk mendapatkan hasil yang sebaiknya. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh status gizi (kesehatan) dan kebugaran jasmani yang baik sehingga bisa mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Hasil belajar juga dipengaruhi oleh faktor teknologi yang banyak digunakan anak-anak seperti *handphone*, laptop, bermain *game online*, *play*

station, televisi dan lain sebagainya. Sehingga menyita banyak waktu untuk membaca buku dan belajar. Selain itu pola asuh orang tua yang kurang memperhatikan dan mengontrol anaknya sehingga anak-anak tersebut hanya melakukan yang diinginkan saja seperti cuma duduk di warung internet untuk bermain game dan memainkan handpone yang menghabiskan banyak waktu yang kurang bermanfaat.

Untuk mendapatkan kesehatan yang baik kita harus memperbaiki status gizi seseorang dengan memperbaiki pola makan dan kegiatan sehari-hari. Menurut Syafrizar dan Wilda Welis (2008:81) status gizi adalah suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang. Jadi kesimpulannya dengan memperbaiki status gizi maka akan mencapai kesehatan yang baik.

Menurut Agus (2012:24) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik sesuai yang telah dinyatakan Agus (2012:63) bahwa dengan melakukan latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani, maka kita akan mendapatkan kebugaran tubuh yang baik.

Status gizi murid sekolah setelah peneliti melakukan pengamatan banyak murid yang membeli jajanan sembarangan diwarung yang belum tentu itu bagus untuk kesehatan mereka. Begitupun dengan kebugaran jasmani murid yang baik mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu yang cukup lama dibandingkan dengan murid yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Sehubungan dengan itu, perlu ditingkatkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disetiap sekolah untuk membina kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik.

Status gizi dan kebugaran jasmani dipengaruhi dari beberapa faktor yakni faktor makanan yang dikonsumsi (pola makan), faktor lingkungan, faktor ekonomi, sosial dan budaya yang beragam, dan juga waktu untuk bermain, waktu belajar dan waktu istirahat murid juga mempengaruhi kebugaran jasmani murid tersebut. Begitupun dengan hasil belajar juga sangat dipengaruhi dengan pola asuh orang tua, rendahnya motivasi anak untuk belajar dan strategi guru dalam mengajar.

Setelah peneliti melakukan observasi ke SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci, peneliti melihat hanya sebagian murid yang melakukan aktifitas fisik seperti pada saat pelajaran olahraga sebagian murid tersebut kurang bermangat, mudah lelah dan lesu disetiap aktifitas yang mereka lakukan. Sehingga setiap ingin melakukan aktifitas lain seperti bermain lagi bersama teman-teman maupun mengikuti mata pelajaran lain mereka tidak fokus dan mengantuk. Menurut beberapa guru kelas mengatakan bahwa dari hasil belajar murid-murid disana

banyak yang mendapat nilai yang rendah. Dari 96 murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci 30% nilainya rendah dari keseluruhan mata pelajaran yang diikutinya.

Sehingga dari hasil ujian yang diadakan pada semester ganjil 2015 kemaren pada kelas V menurut walikelasnya mengatakan bahwa 25-30% murid yang mendapat nilai di bawah dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) hanya sedikit yang sama atau lebih dari KKM sehingga banyak yang melakukan remedial. KKM pada sekolah SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci rata-rata 60 dan 65 pada setiap mata pelajaran yang ada di sekolah. Jadi peneliti beranggapan bahwa hasil belajar tersebut dipengaruhi beberapa faktor yaitu status gizi yang kurang, selalu bermain game online, pola asuh orang tua yang tidak memperhatikan anaknya, kebugaran jasmani yang kurang baik, cara guru dalam mengajar yang tidak bervariasi sehingga membuat anak menjadi bosan dan mengantuk, waktu belajar murid yang sedikit, dan juga motivasi anak dalam mengikuti proses belajar disekolah terlalu banyak.

Karena hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk meneliti tentang Kontribusi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pada murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Status gizi yang kurang baik mempengaruhi hasil belajar murid
2. Kebugaran jasmani yang kurang baik mempengaruhi hasil belajar murid
3. Pola asuh orang tua mempengaruhi hasil belajar murid
4. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi hasil belajar murid
5. Motivasi belajar murid mempengaruhi hasil belajar yang didapatnya
6. Faktor ekonomi yang tidak memadai mempengaruhi hasil belajar
7. Murid yang kurang semangat melakukan aktifitas fisik mempengaruhi hasil belajar
8. Waktu bermain dan waktu istirahat bisa mempengaruhi hasil belajar
9. Waktu belajar bisa mempengaruhi hasil belajar
10. Strategi guru dalam mengajar mempengaruhi hasil belajar
11. Teknologi yang digunakan mempengaruhi hasil belajar

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, penulis perlu membatasi masalah yang akan diteliti supaya penelitian ini lebih terarah, spesifik, terfokus dan juga mengingat waktu, tenaga dan biaya maka peneliti bermaksud melihat kontribusi status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pada murid SDN 197/III Kemantan Keblai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: seberapa besar kontribusi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pada murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menghubungkan keadaan status gizi terhadap hasil belajar murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci
2. Untuk menghubungkan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci
3. Untuk mengetahui kontribusi status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar murid SDN 197/III Kemantan Kebalai Kecamatan Air Hangat Timur Kabupaten Kerinci

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan diatas, maka manfaat penelitian ini adalahh sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di FIK UNP

2. Menambah wawasan bagi penulis khususnya dan kepada pembaca umumnya.
3. Bagi guru agar mengetahui keadaan muridnya dan sebagai pedoman untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran anak
4. Supaya murid mengetahui keadaan mereka
5. Bagi orangtua lebih memperhatikan status gizi dan kebugaran jasmani anak
6. Bagi sekolah agar bisa membimbing status gizi dan kebugaran jasmani muridnya.
7. Sebagai bahan rujukan bagi Mahasiswa di Perpustakaan FIK UNP dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang
8. Sebagai bahan referensi bagi peneliti berikutnya yang berhubungan dengan penelitian ini.