

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI DENGAN
HASIL BELAJAR PENJASORKES DI SMP NEGERI 46
SUNGAI TENANG KEC. KAMANG BARU
KAB. SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

FITRIA KURNIAWAN

NIM. 94915

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI DENGAN
HASIL BELAJAR PENJASORKES DI SMP NEGERI 46
SUNGAI TENANG KEC. KAMANG BARU
KAB. SIJUNJUNG**

Nama : Fitria Kurniawan
NIM : 94915
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Kibadra
NIP. 19570118 198503 1 003

Drs. Zalfendi, M. Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan

Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19620705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Di SMP 46 Sungai Tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung
Nama : Fitria Kurniawan
NIM : 94915
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

| NAMA | Tanda Tangan |
|---------------------------------------|--------------|
| 1. Ketua : Drs. Kibadra | 1. _____ |
| 2. Sekretaris : Drs. Zalfendi, M.Kes | 2. _____ |
| 3. Anggota : Drs, Zarwan, M.Kes | 3. _____ |
| 4. Anggota : Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd | 4. _____ |
| 5. Anggota : Drs. H. Zulman, M.Kes | 5. _____ |

ABSTRAK

Fitria Kurniawan (2012) : KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES DI SMP 46 SUNGAI TENANG KEC. KAMANG BARU KAB. SIJUNJUNG

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya terhadap hasil belajar penjas di SMP 46 Sungai Tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesegaran jasmani, status gizi dengan hasil belajar penjas di SMP 46 Sungai Tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian Korelasional dan Populasi penelitian adalah Seluruh siswa kelas VII sampai VIII yang berjumlah 420 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan cara Stratified Random Sampling yaitu berjumlah 42 Orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes instrument dimasing-masing variabel.

Hasil Penelitian adalah; 1). Berdasarkan analisa data rentangan skor sebesar 14 dengan skor terendah 11 dan skor tertinggi 25. Dari analisa data diketahui skor rata- rata sebesar 17,14, simpanan baku 4,07 2). rentangan skor sebesar 51.62 dengan skor terendah 22.25 dan skor tertinggi sebanyak 73.87. Dari analisa data diketahui skor rata- rata sebesar 50, simpanan baku 10). rentangan skor sebesar 25 dengan skor terendah 60 dan skor tertinggi sebanyak 85. Dari analisa data diketahui skor rata- rata sebesar 75,36, simpanan baku 7,19. kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjas di SMP 46 Sungai Tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung lebih baik perlu ditingkatkan lagi kesegaran jasmani dan status gizi siswa di sekolah tersebut.

Kata Kunci : Pelaksanaan Proses Pembelajaran

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMP 46 Sungai Tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung.”.

Dalam Penulisan Skripsi ini, Penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada bapak / ibu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Z. Mawardi Efendi, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Asril, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta Staf.
3. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Kibadra dan Bapak Drs. Zalfendi, M. Kes sebagai dosen pembimbing I dan Dosen Pembimbing II .
5. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes dan Bapak Drs. Zulman, M. Kes serta Ibuk Drs. Rosmaneli, M. Pd sebagai dosen penguji.
6. Bapak / ibu staf pengajar pada jurusan Pendidikan Olahraga
7. Bapak / ibuk serta staf pengajar di SMP 46 Sungai Tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung.

8. Bapak pimpinan dan staf perpustakaan UNP, Bapak pimpinan dan staf perpustakaan FIK yang telah memberikan fasilitas dalam meminjamkan koleksi buku-buku yang diperlukan dalam penulisan skripsi ini.
9. Ayah dan ibu beserta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil.
10. kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan saran-saran dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amalan ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari-Nya, Amin.

Akhirnya penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekeliruan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran guna kesempurnaan skripsi ini. Kritikan dan saran yang telah diberikan penulis ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua, Amin.

Padang, April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | |
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR HISTOGRAM | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Peneitian..... | 6 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORITIS | 8 |
| A. Kajian Teori..... | 8 |
| B. Kerangka Konseptual | 22 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 23 |

| | |
|---------------------------------------------|-----------|
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 24 |
| A. Jenis Penelitian | 24 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 24 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 24 |
| D. Jenis Dan Sumber Data | 25 |
| E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data..... | 26 |
| F. Teknik Analisa Data..... | 35 |
| | |
| BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN | 38 |
| A. Analisis Deskriptif | 38 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 41 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 43 |
| D. Pembahasan | 49 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN | 51 |
| A. Kesimpulan | 51 |
| B. Saran | 51 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|----------------------------------------------------------|---------|
| Tabel | |
| 1. Gizi | 22 |
| 2. Populasi Penelitian | 25 |
| 3. Sampel Penelitian | 25 |
| 4. Indeks berat badan menurut tinggi badan. | 27 |
| 5. Penilaian Status Gizi BB/TB..... | 29 |
| 6. TKJI Untuk Putra..... | 34 |
| 7. TKJI Untuk Putri | 34 |
| 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani..... | 35 |
| 9. Distribusi Frekuensi Skor Kesegaran Jasmani..... | 38 |
| 10. Distribusi Frekuensi Skor Status Gizi | 40 |
| 11. Distribusi Frekuensi Skor Hasil Belajar Penjas | 41 |
| 12. Rangkuman Uji Normalitas | 42 |
| 13. Tabel X1 terhadap Y | 43 |
| 14. Tabel X2 terhadap Y | 45 |
| 15. Tabel X1 Terhadap X2 | 47 |
| 16. Tabel Untuk Korelasi Ganda | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--------------------------------------------|---------|
| Gambar | |
| 1. Kerangka Konseptual..... | 22 |
| 2. Sikap Star berdiri tes lari cepat | 30 |
| 3. Pelaksanaan Tes angkat tubuh | 30 |
| 4. Pelaksanaan tes baring duduk | 31 |
| 5. Pelaksanaan tes loncat tegak | 32 |
| 6. Pelaksanaan tes lari 1000 M | 32 |
| 7. Histogram Kesegaran Jasmani... .. | 39 |
| 8. Histogram Status Gizi | 40 |
| 4. Histogram Hasil Belajar Penjas | 41 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani bagi lingkungan pendidikan mempunyai peran yang sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri, Sebagaimana yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 23 tahun 2003 Tentang sistim pendidikan nasional yang bertujuan sebagai berikut :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif mandiri, dan menjadi manusia yang bertanggung jawab”.

Dari kutipan di atas terlihat bahwa pendidikan nasional mempunyai banyak fungsi, yang diantaranya mengembangkan kemampuan dan membentuk watak bangsa. Seiring dengan hal tersebut pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan kesegara jasmani, yaitu dengan menjadikan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang di berikan di Lembaga pendidikan yang mulai sejak usia dini (taman kanak-kanak) Sampai ke perguruan tinggi.

Sedangkan menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) menyatakan bahwa ”kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik Dari kesegaran menyeluruh (*Total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menguasai diri dari perubahan tiap- tiap perubahan pisik (psical sters) yang layak”. Jadi kesegaran jasmani

merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem- sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan Suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka seseorang tidak akan merasakan lelah yang berarti.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran Penjasorkesorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan bergizi sebelum pergi ke sekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air dan yang paling penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan kurang gizi. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental". (Wedya, 1991:3).

Kegiatan yang harus diikuti siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Sungai Tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung di luar jam pembelajaran di sekolah sangat banyak karena merupakan tuntutan kurikulum tingkat satuan pembelajaran (KTSP) agar dapat meningkatkan prestasi belajar dengan tujuan agar dalam menempuh ujian akhir berhasil dengan prestasi yang bagus. Sekolah ini juga dikenal dengan tingkat keberhasilan yang bagus pada iven-iven perlombaan bidang study.

Hal ini merupakan salah satu tujuan yang harus di capai oleh program sekolah, sehingga siswa lebih banyak terfokus kepada kegiatan belajar

tambahan yang sangat mempersempit waktu siswa untuk melakukan kegiatan-kegiatan olahraga di luar jam pembelajaran penjasorkes.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 46 Sungai Tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung, aktivitas proses pembelajaran di sekolah ini tidak jauh berbeda dengan sekolah umum lainnya. Siswa tersebut selalu disibukkan dengan kegiatan-kegiatan seperti les mata pelajaran, trobosan dan kegiatan lainnya yang sangat menyita waktu, sehingga untuk melakukan aktivitas penjasorkes waktu mereka hampir tidak ada, kurangnya kegiatan penjasorkes sangat berdampak kepada kesegaran dan tingkat kesehatan siswa.

Sehingga terlihat disaat siswa mengikuti upacara bendera di SMP Negeri 46 Sungai Tenang Kec. Kamang Baru Kabupaten Sijunjung selalu ada diantara mereka yang keluar dari barisan disebabkan oleh pusing, badan lemas serta tidak tahan berdiri lama. Begitu juga dalam mengikuti proses pembelajaran baik di dalam maupun di luar kelas mereka yang kurang bersemangat atau kurang motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran. kesadaran siswa SMP Negeri 46 Sungai tenang Kec. Kamang Baru Kabupaten Sijunjung Kabupaten Sijunjung untuk mengikuti penjasorkes diluar jam pelajaran penjasorkes sangat kurang , salah satu penyebabnya adalah orang tua yang tidak memberikan izin kepada anaknya untuk mengikuti kegiatan olahraga dengan dalih faktor keamanan, gizi dan lain sebagaimana. Selain itu, siswa di SMP Negeri 46 Sungai Tenang Kec. Kamang Baru Kabupaten Sijunjung juga malas melakukan aktivitas gerak

dalam pembelajaran penjasorkesorkes, di samping faktor sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Dari uraian di atas dapat disampaikan bahwa penulis ingin mendapat gambaran yang sebenarnya melalui penelitian yang penulis lakukan dengan judul “ Kontribusi Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkesorkes Siswa SMP Negeri 46 Sungai tenang Kec. Kamang Baru Kabupaten Sijunjung “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa factor yang diduga dapat menyebabkan masalah sebagai berikut:

1. Siswa malas melakukan aktivitas gerak.
2. Kurangnya sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah
3. Tingkat ekonomi keluarga siswa di SMP Negeri 46 Sungai tenang Kec. Kamang Baru Kabupaten Sijunjung yang kurang memadai.
4. Dukungan kepala sekolah di SMP Negeri 46 Sungai tenang Kec. Kamang Baru Kabupaten Sijunjung
5. Kesegaran Jasmani siswa di SMP Negeri 46 Sungai tenang Kec. Kamang Baru Kabupaten Sijunjung
6. Kurangnya dukungan Orang Tua siswa untuk melakukan ekstrakurikuler penjasorkes di SMP Negeri 46 Sungai tenang Kec. Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak masalah yang terdapat pada penelitian ini, dan menimbang keterbatasan yang dimiliki penulis, maka penulis membatasi masalah penelitian ini yaitu Kesehatan Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkesorkes Siswa SMP Negeri 46 Sungai tenang Kec. Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi kesehatan jasmani dengan hasil belajar Penjasorkesorkes siswa SMP Negeri 46 sungai tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung?
2. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi Status gizi dengan hasil belajar Penjasorkesorkes siswa SMP Negeri 46 sungai tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung?
3. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi kesehatan jasmani dan status gizi secara bersama dengan hasil belajar Penjasorkesorkes siswa SMP Negeri 46 sungai tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Barpedoman kepada perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Hubungan dan kontribusi kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkesorkes siswa SMP Negeri 46 sungai tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung.
2. Hubungan dan kontribusi status gizi dengan hasil belajar Penjasorkesorkes siswa SMP Negeri 46 sungai tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung.
3. Hubungan dan kontribusi kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama dengan hasil belajar Penjasorkesorkes siswa SMP Negeri 46 sungai tenang Kec. Kamang Baru Kab. Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

1. Sebagai bahan masukan bagi penulis dan guru pendidikan jasmani umumnya.
2. Sebagai bahan masukan bagi pihak Sekolah untuk mengambil langkah yang lebih baik lagi dalam pengembangan penjasorkesorkes di sekolah.
3. Sebagai motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan status gizi.

4. Sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.