

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASKES DI
SD NEGERI 44 ALUR TENGAH BATU BULAT LINTAU BUO UTARA
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**IDRAWATI
NIM. 09033**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskef di SD Negeri 44 Alur Tengah Bumi Bulat Lintau Bino Utara Kabupaten Tanah Datar

Nama : Idarwati

NIM : 09033

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Diserajai :

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

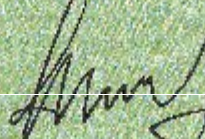
Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Mengerahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga



Drs. Yulfitri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

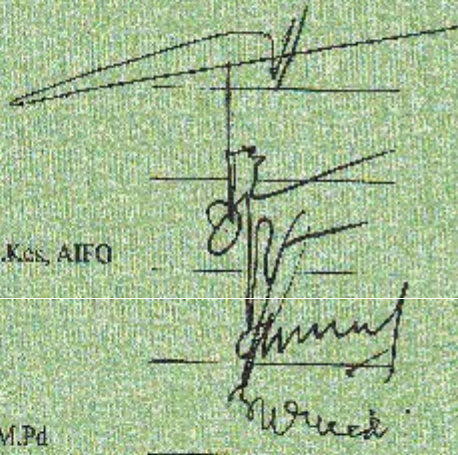
HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASKES DI SD NEGERI 44 ALUR TENGAH BATU BULAT LINTAU BUO UTARA KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : Aldrawati
NIM : 09033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Edwardsyah, M.Kes
Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd
Anggota : 1. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
: 2. Drs. Yulitri, M.Pd
: 3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ketahuiilah....

'Bahwa pertolongan itu ada bersama dengan kesabaran,
Dan jalan keluar itu selalu beriringan dengan cobaan'

(QS Al A'raf : 56)

Betapa banyak jalan keluar yang datang setelah rasa putus asa
Dan betapa banyak kegembiraan datang setelah kesusahaa
Siapa yang berbaik sangka pada pemilik 'Arasy
Dia akan memetik manisnya buah
Yang dipetik ditengah-tengah pohon berduri

Hari ini....

Secuerah kebahagiaan telah kunikmati

Sekoping cita-cita telah kuraaih

Namun....

Perjalananku belumlah usai....

Ya allah.....

Dulu aku tidak tau apa-apa

Kupikir semua sama

Saat ini kuperoleh yang beda

Ternyata tidaklah adanya serupa....

Aku bukanlah apa-apa tanpa-Mu dan mereka.

Jadikamlah pengorbanan, harapan dan do'a mereka

Sebagai pelita dalam kehidupanku

Menaju gerbang kesuksesan 'amin ya rabbil alamin'

Manisnya keberhasilan akan menghapuskan pahitnya kesabaran

Nikmatnya perolah kesempatan akan menghilangkan letihnya perjuangan

Menuntasnya pekerjaan dengan baik akan melenyapkan letahnya jerih pagah

Sidap tak kan manis tanpa adanya perjuangan

Pibuan detik sudah ku arungi dalam perjalanan hidup

Demi menepai masa depan yang cerah

Tak mengenal letih

Kesulitan demi kesulitan ku lalui

Sehingga sering tercap dalam hatinya

'Akankah aku menemukan sebuah tujuan tempat aku beranara?'

Teejawah sudah pengutapanku yang terlontarkan dalam angan-angan
kini telah kutemukan tepi tempat ku bersandar
sebagai sebuah keberhasilan, namun.....
Tak kau pernah kulupakan
Begitu banyak orang yang berjasa dalam perjuangan ini
Satu persatu tak mungkin ku sebutkan dalam lafaz kata-kata
Tapi mereka begitu berarti dalam hidupku

Do'a ka untuk ayah dan ibu ku tercinta
Yang mendidikku tanpa mengenal lelah sampai dihari tuanya
Terimakasih atas pengorbanan, bimbingan dan kasih sayang mu
Yang diberikan pada ku
Sehingga tercapai satu impian yang kuharapkan

Kupresambahkan keberhasilan ka ini
Buat suamika tercinta Amirudin
Yang telah banyak berkorban.
Sehingga keberhasilan ini dapat karaih
Teristimewa buat dua buah hatiku tersayang Weni Aulia dan Aljeferi
Kalian adalah semangat bantuku
Hidup ini tak akan berarti tanpa kehadiran mu

Perjuangan ini tak sempurna.
Bila engkau tak hadir melengkapiku
Terimakasih atas semuanya tanpa mu aku tak kan mampu melangkah
Semoga Allah SWT senantiasa memberikan hidayah
Serta ke-istiqamahaa Nya kepada kita

Terungkap rasa hormat dan terima kasih ku yang tak terhingga Kepada Bapak
Drs. Edwarogah, M.Kes & Bapak Drs. Mewandi, M.Md
Atas segala bimbingan, pengertian dan kemudahan
Yang telah beliau berikan, dengan penuh kesabaran
Semoga Allah SWT memataai semua dengan amal sholeh
Mudah-mudahan Allah swt juga akan selalu memberikan
Yang terbaik untuk bapak beserta seluruh keluarga

Ya Allah,

Terimakasih atas semuanya

Atas anugerah yang engkau berikan kepadaku

Atas kesehatan dan rezki yang engkau limpahkan

Wada keluarga ku

Tanpa pertolongan Mu,

Perjalanan hidupku takkan berhasil sampai hari ini

Semoga hidupku penuh arti,

Redha Mu adalahjuang nafas hidupku

Jadikanlah ilmu yang engkau berikan padaku

Ilmu yang engkau ridhai

Semoga apa yang telah kuperoleh

Akan menjadi bekal menuju surge-Mu

Yang abadi

Amiiiiinn.....

ABSTRAK

Idrawati (2011) : Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjaskes di SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar

SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar adalah sekolah yang melaksanakan proses pembelajaran Penjaskes, namun dalam kegiatan tersebut, belum berjalan sebagaimana mestinya. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tentang hubungan Status gizi dengan hasil belajar siswa.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian adalah 110 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik Purposive random sampling, didapat sampel berjumlah 28 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah status gizi dengan perhitungan BB/U, sedangkan hasil belajar diambil dari hasil belajar penjaskes siswa rata-rata nilai penjaskes dalam Ulangan Harian 1, 2, 3 Semester Juli-Desember 2010.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: Terdapatnya hubungan antara status gizi (X) dengan Hasil belajar (Y), ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni r hitung (0,446) dan r tabel (0,199) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian status gizi pada siswa diperlukan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjas, adalah sebesar $r^2 \times 100 \% = 0,4462 \times 100 \% = 19,89 \%$.

Kata kunci: Status Gizi, Hasil Belajar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Satus Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes di SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat gizi.....	7
2. Kecukupan zat gizi.....	11
3. Hakikat Hasil Belajar Penjaskes.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Jenis dan Sumber Data	23
D. Definisi Operasional	24
E. Instrumen Penelitian	24
F. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	28
B. Pengujian Hipotesis	32
C. Pembahasan	33

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gizi yang dianjurkan Untuk Indonesia.....	14
2. Populasi Penelitian	22
3. Sampel Penelitian	23
4. Interpretasi Koefisien Korelasi	27
5. Distribusi Siswa Menurut Persen Median	29
6. Distribusi Siswa Menurut Status Gizi	30
7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa	31
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Variabel Status Gizi(X) dan Hasil Belajar Penjaskes (Y).....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Histogram Distribusi Siswa Menurut Persen Median	29
3. Histogram Distribusi Siswa Menurut Status Gizi	30
4. Histogram Data Hasil Belajar Penjaskes	32

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi yang sehat adalah pertumbuhan anak yang sempurna dalam lingkungan yang sehat. Maksudnya adalah pemeliharaan kesehatan wanita hamil, bayi, anak-anak dan golongan remaja. Jika pemeliharaan pertumbuhan tersebut tidak memenuhi persyaratan kesehatan, maka akan timbul suatu generasi yang kurang baik. Jika keadaan ini terjadi, akan sukar sekali untuk memperbaikinya.

Bertalian dengan ini perlu disahkan bagi setiap warga Negara, tempat tinggal dan makanan sehari-hari harus memenuhi persyaratan kesehatan. Keinginan akan kesehatan bagi semua warga Indonesia sesuai dengan cita-cita kesehatan bangsa Indonesia. Sebagai mana tercantum kedalam Undang - undang Dasar 1945 Pasal 27 ayat (2), sebagai berikut: tiap - tiap warga Negara berhak mendapatkan pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan. Untuk melaksanakan hak warga negara tersebut perlu diadakanya peraturan perundang-undangan. Untuk memperkuat hal tersebut pemerintah telah menetapkan undang-undang kesehatan No. 23 tahun 1992, pasal 10 yaitu:

“Untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat, dirancaanakan upaya kesehatan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (Promotif), pencegahan penyakit (Preventif), penyembuhan penyakit (Kuratif), yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu dan rehalitatif.”

Rencana pokok pembangunan kesehatan hendaknya ditetapkan undang-undang kesehatan yang meliputi ketentuan-ketentuan pemulihan kesehatan. Perlu sekali di tetapkan dasar-dasar hukum atau usaha-usaha yang menuju kearah derajat keadaan kesehatan rakyat Indonesia yang setinggi-tingginya. Perlu juga diadakan peraturan undang-undang susunan masyarakat yang ditinjau secara Kuantitatif dan kualitatif.

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-undang No. 20/2003 tentang system pendidikan nasional (Sisdiknas) yaitu: “Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”. (BP, Cipta jaya, 2003:7)

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut sekolah dasar sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di sekolah dasar adalah pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes)

Pembelajaran pendidikan Jasmani di tingkat pendidikan dasar menengah menurut kurikulum 2006 antara lain difokuskan pada “Pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan keterampilan gerak” (Pusat kurikulum:1)

Berdasarkan fokus pembelajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan (penjaskes) diatas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran.

Dengan demikian agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran penjaskes dengan baik di sekolah, maka siswa harus mendapatkan kecukupan akan gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjaskes di sekolah. Kondisi jasmani yang segar/ bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melaksanakan tugas pekerjaan. Bagi siswa, akan mempengaruhi kondisi psikis siswa dalam belajar yang pada akhirnya akan bermuara pada hasil belajar yang dicapai.

Wedya (1991:3) menyatakan :

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan bergizi, sebelum pergi sekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air 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.

Secara sederhana dapat dijelaskan pengertian gizi yaitu segala makanan yang diperlukan agar tubuh menjadi sehat. Gizi diperlukan oleh tubuh manusia untuk kecerdasan otak dan kemampuan fisik. Gizi diperoleh dari makanan

yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, sehingga proses belajar di sekolah dapat terlaksana dengan baik.

Berdasarkan kenyataan diatas maka penulis ingin mengetahui dan meneliti mengenai hubungan status gizi dengan hasil belajar penjaskes yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi dengan judul: “Hubungan Satus Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes di SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjaskes di SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar antara lain sebagai berikut:

1. Status Gizi
2. Hasil Belajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak faktor yang mendukung pencapaian hasil belajar siswa, maka dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar dalam pelaksanaannya lebih terarah pada tujuan. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah: Hubungan Status Gizi dengan hasil belajar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
2. Bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
3. Bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah diatas adalah:

1. Untuk mengetahui status gizi anak di SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
2. Untuk mengetahui hasil belajar penjaskes siswa di SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
3. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes siswa di SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian ini yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pedoman bagi siswa SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
3. Sebagai masukan bagi siswa SD Negeri 44 Alur Tengah Batu Bulat Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
4. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang baik dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak.
5. Sebagai bahan bacaan dan literature (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.