

**TINJAUAN MOTIVASI DAN STATUS GIZI SISWA DALAM
PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SMK NEGERI 1
PAINAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**NINING AGUSTIN
NIM : 14086126**

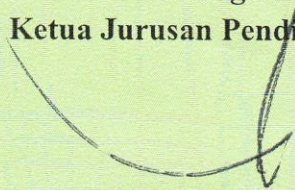
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Motivasi dan Status Gizi Siswa dalam
Pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan
Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Nining Agustin
NIM : 14086126
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang

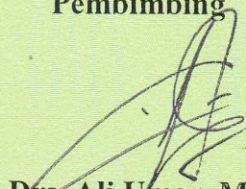
Padang, Juli 2018

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui oleh:
Pembimbing



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309 198603 1 006

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Motivasi dan Status Gizi Siswa dalam
Pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan
Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Nining Agustin
NIM : 14086126
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

Tim Penguji:

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Ali Umar, M.Kes.

1.

Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd

2.

Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Motivasi dan Status Gizi siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2018
Yang membuat pernyataan



Nining Agustin
NIM. 14086126

ABSTRAK

Nining Agustin. 2018. Tinjauan Motivasi dan Status Gizi Siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah yang muncul pada penelitian ini adalah masih banyak siswa SMK Negeri 1 Painan pada saat mengikuti proses belajar mengajar terlihat kurang maksimal yang di tandai oleh banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan proses belajar mengajar. Salah satu diantaranya yaitu berhubungan dengan motivasi dan status gizi. Dilihat beberapa dari mereka terlihat lesu, kurang semangat, malas-malasan dan kurang serius dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi dan status gizi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X dan XI jurusan Administrasi Perkantoran (ADP) dan jurusan Perhotelan (PHT) di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan pada tahun ajaran 2017-2018 sebanyak 271 siswa, sedangkan cara pengambilan sampelnya menggunakan *stratified random sampling* dengan 29 orang sampel. Instrumen yang digunakan untuk motivasi siswa dengan menggunakan skala Likert yaitu dengan memberikan angket kepada responden, sedangkan status gizi diperoleh berdasarkan pengukuran antropometri yaitu berat badan menurut umur (BB/U).

Didapat rata-rata hasil untuk motivasi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan sebanyak 70,87% yakni memiliki motivasi yang cukup, sedangkan untuk status gizi putra dalam pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan sebanyak 18,84% dan hasil status gizi putri dalam pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan sebanyak 19,14% yakni pada kategori gizi sedang. Dengan demikian perlu ditingkatkan lagi motivasi dan status gizi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes oleh orang tua dan guru di sekolah SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan supaya prestasi belajar siswa meningkat.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Motivasi dan Status Gizi Siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada :

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga serta kepada sekretaris beserta staf Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO, selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus penguji bagi penulis yang selalu memberikan nasehat kepada penulis.

4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes, selaku pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis selama ini.
5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Teristimewa kedua orang tua penulis Ayah (Agus) dan Ibu (Musmanidar) dan kakak tercinta Gusmaini Darsi, Nendri Maigusni, Neska Sefrigusni, Yotti Waherma, Gusriyan Dino Volta, S.Pd, Gusma Okvini, S.Pd yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil dan keluarga besar yang selalu mendoakan dan menuntun penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
7. Pihak SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian dan memberikan data yang peneliti perlukan serta telah meluangkan waktu dan pikirannya dalam membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga BP 2014 yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak. Hanya ucapan terimakasih yang dapat dihatarkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah disisi Allah SWT, Amin.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Pembelajaran Penjasorkes.....	7
2. Motivasi Siswa	10
3. Status Gizi	20
B. Kerangka Berfikir.....	24
C. Pertanyaan Penelitian	25
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan	38
C. Tinjauan Motivasi dan Status Gizi Siswa dalam pembelajaran Penjasorkes	40

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	----

LAMPIRAN	48
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa SMK Negeri 1 Painan Kab. Pesisir Selatan.....	27
2. Sampel Siswa SMK Negeri 1 Painan Kab. Pesisir Selatan.....	28
3. Kisi-kisi angket penelitian.....	30
4. Kategori ambang batas IMT untuk Indonesia	31
5. Motivasi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes	34
6. Deskriptif Data Penelitian Status Gizi	35
7. Distribusi Data Status Gizi Putra	36
8. Distribusi Data Status Gizi Putri	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histrogram Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan.....	34
2. Histogram Data Status Gizi Putra	36
3. Histogram Data Status Gizi Putri	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembaran Angket	44
2. Angket Penelitian.....	45
3. Data Mentah Motivasi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes	48
4. Data Penelitian Status Gizi Putra	49
5. Data Penelitian Status Gizi Putri.....	50
6. Dokumentasi Penelitian	51

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah tempat untuk mencerdaskan dan mendisiplinkan kehidupan anak-anak bangsa. Sebab, pendidikan dapat mempersiapkan generasi yang cerdas dan terdidik yang siap menghadapi perkembangan era yang semakin maju sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Dasar 1945 dan Pancasila.

Pendidikan sebagai salah satu aspek yang ditetapkan pemerintah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Kualitas sumber daya manusia Indonesia memegang peranan sangat penting untuk penciptaan manusia yang seutuhnya, salah satunya dalam bidang pendidikan. Karena pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Dalam hal ini semua lingkungan sangat berperan penting untuk meningkatkan mutu pendidikan. Dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional antara lain sebagai berikut:

“Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang 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”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa sepanjang sejarah kehidupan manusia, pendidikan merupakan salah satu aspek yang senantiasa dibutuhkan di dalam hajat hidup sebagai makhluk yang berakal, berpribadi, dan

makhluk sosial. Usaha manusia dibidang pendidikan dilakukan secara berencana dan berkesinambungan untuk menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang dikembangkan di sekolah-sekolah sangat erat kaitannya dengan pencapaian tujuan pendidikan nasional yang sebagaimana telah digariskan di atas. Melalui gerak semua potensi seseorang dapat mengembangkan, baik secara fisik maupun psikologis agar menjadi manusia yang cerdas dan beriman. Secara khusus, tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dituangkan dalam Kurikulum 2006 adalah untuk:

“(1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga serta pola hidup berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih; (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis; (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sifat yang positif”. (Depdiknas 2006 : 1).

Kesimpulan dari uraian di atas, jelas bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang bermanfaat dalam keterampilan gerak dan berfikir seseorang menjadi lebih baik. Di samping itu pendidikan jasmani dapat ditanamkan kebiasaan pola hidup sehat, serta aspek sosial berkembang dengan emosional yang stabil.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat berperan baik dalam pembinaan dan pengembangan olahraga, baik dalam melalui aktivitas fisik dalam tiga pedoman pendidikan yaitu kognitif, psikomotor, dan psikis. Begitu juga dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMK Negeri 1 Painan hendaknya mengarah kepada kesehatan jasmani, motivasi, status gizi, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, prestasi belajar, kondisi fisik dan mental.

Di dalam motivasi terdapat dua hal yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik tercipta dari lingkungan atau guru termasuk sarana dan prasarana. Motivasi ekstrinsik dapat berubah menjadi motivasi intrinsik. Bila motivasi sudah menjadi intrinsik maka orang akan mempunyai kemauan yang kuat sehingga tidak ada rintangan yang akan menghambat untuk melakukan perbuatan tersebut. Apabila dikaitkan dengan peserta didik yang mempunyai motivasi intrinsik yang besar, maka akan selalu konsisten dalam mengikuti proses belajar khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Motivasi timbul disaat anak-anak terlibat secara langsung di lapangan dan kemampuan mengapresiasi dirinya dalam proses pembelajaran secara keseluruhan akan memberikan dorongan yang sangat besar bagi anak SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Gizi berhubungan dengan makanan dan tubuh manusia. Zat gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya. Kata Gizi selain berkaitan dengan kesehatan juga berkaitan dengan potensi ekonomi seseorang, yaitu berhubungan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktifitas kerja.

Gizi seimbang merupakan asupan makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, sehingga akan memberikan gizi baik untuk tubuh kita dan dapat dikonsumsi dari makanan, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air. Bila terjadi kekurangan atau kelebihan konsumsi zat gizi maka akan berakibat terjadinya gizi salah yaitu gizi kurang atau gizi lebih. Hal ini dapat menjadi penghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar seseorang.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan, masih banyak siswa SMK Negeri 1 Painan pada saat mengikuti proses belajar mengajar terlihat kurang maksimal yang ditandai oleh banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan proses belajar mengajar. Salah satu diantaranya yaitu berhubungan dengan motivasi dan status gizi. Hal ini dapat dilihat beberapa dari mereka terlihat lesu, kurang semangat, malas-malasan dan kurang serius dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Dan dari sinilah penulis beranggapan untuk mengetahui tinjauan motivasi dan status gizi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan, Kabupaten Pesisir Selatan, belum terlaksana dengan baik sebagaimana mestinya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi dan status gizi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes antara lain adalah : (1) status gizi, (2) motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes, (3) lingkungan sekolah, (4) sarana dan prasarana yang kurang memadai, (5) keadaan keluarga, dan (6) guru kurang mengawasi pada saat PBM.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tinjauan motivasi dan status gizi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di sekolah seharusnya berusaha dengan sebaik mungkin, bagaimana pembelajaran

yang diberikan di lapangan dapat berpengaruh positif terhadap peserta didik. Guru penjasorkes perlu mengetahui motivasi dan status gizi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat penulis kemukakan beberapa identifikasi masalah yaitu :

1. Status gizi.
2. Motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
3. Lingkungan sekolah.
4. Sarana dan prasarana yang kurang memadai.
5. Keadaan keluarga.
6. Guru kurang mengawasi pada saat PBM.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya batasan dan mengingat keterbatasan waktu, dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
2. Status gizi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah motivasi siswa berpengaruh dalam pembelajaran penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Apakah status gizi siswa SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berpengaruh terhadap pembelajaran penjasorkes?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Status gizi siswa di SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis : untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa : yang bersangkutan untuk mengetahui keadaan mereka dan upaya untuk meningkatkannya.
3. Guru penjasorkes : yang bersangkutan untuk mengetahui keadaan siswanya yang bagaimana upaya untuk meningkatkannya.
4. Sekolah : sebagai sumbangan pemikiran untuk pengambilan keputusan dalam upaya peningkatan hasil belajar siswa.
5. Mahasiswa : sebagai bahan bacaan dalam pengembangan khasanah ilmu pengetahuan di perpustakaan FIK dan UNP.