

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA SMP NEGERI 1
RANAH PESISIR KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



OLEH

**IVO VALENTINO
NIM. 78560**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KESEHATAN JASMANI DAN STATUS GIZI TERHADAP HASIL
BELAJAR SISWA PADA SMP NEGRI 1 RANAH PESISIR KABUPATEN PESISIR
SELATAN

Nama : Ivo Valentino
NIM : 78560
Program Studi : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 2 Febuari 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

Drs. Yaslindo,MS.
NIP. 19620206 198601002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi,M.Kes,AIFO
NIP. 19620520 198703 100

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim penguji Skripsi program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang

Judul : **Kontribusi Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada SMP Negri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan**
Nama : Ivo Valentino
NIM : 78560
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Febuari 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda

Tangan

1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Yaslindo, MS	2. _____
3. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	3. _____
4. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada SMP N 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan

OLEH : IVO VALENTINO /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak hasil belajar siswa pada SMPN 1 Ranah Pesisir rendah. Dikarenakan banyak hal, namun peneliti hanya melihat pada faktor kesegaran jasmani dan status gizi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa SMPN 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Ranah Pesisir, dan sampelnya berjumlah 12 orang siswa putra dan 20 orang siswa putri yang dilaksanakan di SMPN 1 Ranah Pesisir kabupaten Pesisir Selatan dengan menggunakan teknik *Stratified Proportional Random Sampling*. Dan analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product moment yang bertujuan untuk melihat hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra yang diperoleh 2) Terdapat hubungan yang signifikan status gizi dengan hasil belajar. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar pada siswa putra SMPN 1 Ranah Pesisir. 1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putri. 2) Terdapat hubungan yang signifikan status gizi dengan hasil belajar. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar pada siswa putri SMPN 1 Ranah Pesisir. kontribusi kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa putri adalah sebesar 57% .

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan”

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang membangun demi kesempurnaan. Dalam penyusunan skripsi penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs.H. Syahril Bachtiar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi. M.Kes,AIFO selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku penasehat akademik (PA) sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Bapak Drs. Yaslindo, MS selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Bapak Drs. Zalfendi, M. Kes , Ibuk Dra. Erianti , M.Pd dan Ibuk Dra. Darni , M.Pd selaku Tim penguji yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf dosen FIK UNP atas segala ilmu yang diberikanya.
7. Kepada bapak kepala sekolah SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan yang telah mengizinkan peneliti dalam pengambilan data.
8. Bapak Baktiar. S.Pd selaku guru olahraga pada SMP Negeri 1 Ranah Pesisir yang telah membantu dalam pengambilan data.
9. Para siswa siswi SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan yang telah berpartisipasi dalam pengambilan data.
10. Kepada bapak dan ibu tercinta atas dorongan moral dan materil demi kesuksesan ananda.
11. Kepada kakak-kakak, adik-adikku tercinta yang telah memberikan dukungan.
12. Kepada teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas saran dan dukungannya kepada saya dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapatkan pahala yang sebesar-besarnya dari Allah SWT.

Padang, januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 11 TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hasil Belajar.....	8
2. Kesegaran Jasmani.....	11
3. Status Gizi.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Hipotesis.....	25

BAB 111 METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat Dan Waktu Penelitian.....	26
B. Populasi Dan Sampel.....	26
C. Jenis Dan Sumber Data.....	28
D. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	29
E. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif.....	36
B. Pengujian Hipotesis.....	43
C. Uji Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Gizi yang dianjurkan untuk Indonesi.....	23
2. Populasi penelitian.....	27
3. Sampel penelitian.....	28
4. Penilaian tes lari 2,4 km.....	31
5. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani putra.....	36
6. Distribusi frekuensi variabel status gizi putra.....	37
7. Distribusi frekuensi hasil belajar siswa putra.....	38
8. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani putri.....	40
9. Distribbusi frekuensi variabel status gizi putri.....	41
10. Distribusi frekuensi hasil belajar siswa putri.....	42
11. Uji normalitas data.....	43
12. Rangkuman uji signifikan koefesian korelasi antara variabel kesegaran jasmani dengan variabel hasil belajar siswa putra.....	45
13. Rangkuman uji signifikan koefesian korelasi ganda.....	47
14. Rangkuman uji signifikan koefesian korelasi antara variabel kesegaran jasmani dengan variabel hasil belajar siswa putri.....	49
15. Rangkuman uji signifikan koefesian korelasi ganda.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka konseptual..... 25
2. Histogram distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa putra..... 37
3. Histogram distribusi frekuensi status gizi siswa putra..... 38
4. Histogram distribusi frekuensi hasil belajar siswa putra..... 39
5. Histogram distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa putri..... 40
6. Histogram distribusi frekuensi status gizi siswa putri..... 41
7. Histogram distribusi frekuensi hasil belajar siswa putri..... 43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Tes kesegaran jasmani putra dengan jarak lari 2,4 Km.....	58
2. Data tes pengukuran status gizi siswa putra.....	59
3. Hasil belajar siswa putra nilai rata-rata seluruh mata pelajaran.....	60
4. kesegaran jasmani siswi putri dengan jarak lari 2,4 Km.....	61
5. Data tes pengukuran status gizi siswi putri.....	62
6. Hasil belajar siswi putri nilai rata-rata seluruh mata pelajaran.....	63
7. Data Mentah Pengukuran Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Pada SMPN 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.....	64
2. Data Mentah Pengukuran Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Putri Pada SMPN 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.....	65
3. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani (X_1) Siswa Putra SMPN 1 Ranah Pesisir Kab. Pesisir Selatan.....	66
4. Uji Normalitas Status Gizi (X_2) Siswa Putra SMPN 1 Ranah Pesisir Kab. Pesisir Selatan.....	67
5. Uji Normalitas Hasil Belajar (Y) Siswa Putra SMPN 1 Ranah Pesisir Kab. Pesisir Selatan.....	68
6. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani (X_1) Siswa Putri SMPN 1 Ranah Pesisir Kab. Pesisir Selatan.....	69
7. Uji Normalitas Status Gizi (X_2) Siswa Putri SMPN 1 Ranah Pesisir Kab. Pesisir Selatan.....	70
8. Uji Normalitas Hasil Belajar (Y) Siswa Putri SMPN 1 Ranah Pesisir Kab. Pesisir Selatan.....	71

11. uji keberatian koefesian korelasi.....	72
12. uji keberatian koefesian korelasi dengan uji t.....	73
13. Analisis Hubungan status gizi (X) dengan hasil belajar (Y) siswa putra.....	74
14. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	75
15. Analisis hubungan antara kesegaran jasmani (X_1) dan status gizi (X_2) dengan hasil belajar (Y) siswa putra.....	76
16. Uji keberatian koefesian korelasi ganda putra.....	77
17. Analisis hubungan kesegaran jasmani (X_1) dengan hasil belajar (Y) siswa putri...	78
18. Uji keberatian koefesian korelasi.....	79
19. Uji keberatian koefesian korelasi dengan uji t.....	80
20. Analisis hubungan status gizi (X_2) dengan hasil belajar (Y) siswa putri.....	81
21. Uji keberatian koefesian korelasi.....	82
22. Analisis hubungan antara kesegaran jasmani(X_1) dan status gizi (X_2) dengan hasil belajar (Y) siswa putri.....	83
23. Uji keberatian koefesian korelasi ganda putri.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Pendidikan nasional berdasarkan pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam bidang pendidikan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional yang selaras dan seimbang. Sementara itu dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia No; 20 tahun 2003 berbunyi:

“Pendidikan yang mengandung 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 pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi mengembangkan kemampuan seseorang yang berakhlak mulia, sehat, berilmu, dan kreatif.

Secara umum tujuan dari belajar ada tiga jenis yaitu untuk mendapatkan pengetahuan (kognitif), penanaman konsep dan keterampilan (psikomotorik), dan pembentukan sikap (efektif). Tercapai tidaknya tujuan belajar di lihat dari aspek pengetahuan di tandai dengan kemampuan berpikir. Dengan kata lain, tidak dapat mengembangkan kemampuan berpikir tanpa bahan pengetahuan, sebaliknya kemampuan berpikir akan memperkaya pengetahuan. Tercapai tidaknya tujuan belajar dilihat dari aspek pembentukan sikap akan terlihat dari sikap mental, perilaku, pengetahuan, dan keterampilan.

Setiap siswa pasti berkeinginan untuk mendapatkan hasil belajar yang baik. Keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan dalam diri siswa, orang tua, dan lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam belajar adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Dengan demikian, intinya tujuan belajar adalah ingin mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan penanaman sikap mental.

Uraian di atas menjelaskan bahwa betapa pentingnya hasil belajar siswa yang baik, karena hasil belajar yang di peroleh mencakup segala aspek yang berkenaan dengan perubahan pengetahuan, penanaman konsep dan keterampilan, pembentukan sikap mental, perilaku dan pribadi anak didik kearah yang lebih baik yang diperoleh dari proses belajar. Selain itu juga, berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan juga ditandai dengan hasil belajar yang dicapai siswa dari proses belajar di sekolah. Hasil belajar yang di capai siswa juga sangat di pengaruhi oleh media yang di pakai guru, motivasi siswa, lingkungan keluarga, kesegaran jasmani dan status gizi siswa. Jadi apabila media yang dipakai guru, motivasi siswa, latar belakang sosial ekonomi, lingkungan, kesegaran jasmani dan gizi siswa baik maka akan semakin baik hasil belajar yang di di peroleh siswa.

Media yang dipakai guru juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa karena penggunaan media pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pembelajaran. Media pengajaran juga membantu siswa meningkatkan pemahaman, penyajian, data yang menarik, dan terpercaya.

Motivasi siswa juga berpengaruh terhadap hasil belajar karena motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya mengikuti pelajaran. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang itu mau dan ingin mengikuti proses pembelajaran.

Lingkungan keluarga juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa karena orang tua mempunyai peranan penting dalam perkembangan siswa baik itu pribadi didalam rumah maupun diluar rumah yang dapat mempengaruhi hasil belajar karena orang tua yang pertama kali mengisi dan membentuk serta mempengaruhi tingkah laku anak dan siswa juga lebih banyak bersama orang tua dibanding dengan berada disekolah.

Kesegaran jasmani sangat berperan penting terhadap hasil belajar apabila kesegaran jasmani seseorang baik, maka hasil belajar yang di perolehnya akan baik pula. Maka yang harus di lakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah dengan banyak melakukan aktifitas fisik ,olahraga yang teratur dan yang paling penting makanlah makanan yang bergizi agar kegiatan yang di lakukan berjalan dengan baik.

Status gizi juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar apabila gizi seseorang baik maka dia akan semangat dalam proses belajar mengajar tanpa rasa lelah, lesu, dan ngantuk saat proses belajar mengajar berlangsung. Karena status gizi merupakan sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Yang harus di lakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan minum

air yang cukup. Yang harus di perhatikan agar mendapat hasil belajar yang baik maka jagalah kesegaran jasmani dan status gizi dengan baik dengan cara melakukan kegiatan fisik, olahraga teratur, dan memakan makanan bergizi

Uraian di atas menjelaskan bahwa media yang dipakai guru, motivasi, lingkungan keluarga, kesegaran jasmani dan status gizi sangat berperan penting terhadap hasil belajar jika siswa memiliki kesegaran jasmani dan status gizi yang baik maka siswa akan dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan semangat, konsentrasi, dan akan mudah menyerap materi yang di berikan guru dan yang pasti akan mendapatkan hasil belajar yang baik.

Kenyataan yang di temukan serta informasi yang di dapat dari guru di sekolah SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan menyatakan bahwa, kualitas hasil belajar masih rendah. Ini terbukti dari hasil nilai ujian semester 1 masih di bawa rata-rata kelulusan sedangkan standar kelulusan 60,00 dan rata-rata tertinggi 85,00 sehingga banyak siswa melakukan remedial pada mata pelajaran yang gagal tersebut, dengan demikian siswa mengikuti ujian kembali pada beberapa mata pelajaran. Hal juga disebabkan oleh media yang di pakai guru dalam mengajar, motivasi siswa, lingkungan keluarga, dan kurang baiknya kesegaran jasmani dan status gizi siswa yang mengakibatkan fisik anak lemah dan ketidakseimbangan tubuh.

Selama kegiatan observasi yang di lakukan di SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan memang benar ada beberapa orang siswa hasil belajarnya rendah dibawah rata-rata 60,00 ini disebabkan oleh kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar, pengaruh lingkungan, kurang baiknya

kesegaran jasmani, dan status gizi siswa sehingga tidak semangat dalam mengikuti proses belajar mengajar. Hasil belajar siswa dapat di pengaruhi banyak faktor , di antaranya adalah: media yang dipakai guru dalam mengajar, motivasi siswa dalam belajar, lingkungan keluarga, sarana dan prasarana, latar belakang sosial ekonomi, pengetahuan orang tua, kesegaran jasmani, dan status gizi siswa.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang telah di kemukakan di atas, penulis lebih tertarik untuk meneliti tentang kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis meneliti dengan judul “Kontribusi kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar” siswa SMP Negri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa pada SMP N 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan antara lain:

1. Media yang dipakai guru
2. Motivasi siswa
3. Lingkungan keluarga
4. Sarana dan parasarana
5. Latar belakang sosial ekonomi
6. Pengetahuan orang tua
7. Kesegaran jasmani dan
8. Status gizi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya indikator masalah pada hasil belajar yang terdapat pada identifikasi masalah maka untuk memfokuskan penelitian, peneliti membatasi masalah pada 2 variabel yaitu:

1. Kesegaran jasmani
2. Status gizi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang ada, maka masalah yang dapat di rumuskan yaitu:

1. Bagaimanakah kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimanakah status gizi siswa SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaimanakah kontribusi kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat serta mendiskripsikannya:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan .
2. Data status gizi siswa SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan

3. Kontribusi kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah di kemukakan di atas, maka penelitian ini di harapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru sebagai informasi tentang kesegaran jasmani dan status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya kedalam proses pembelajaran.
3. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman kesegaran jasmani dan status gizi dalam meningkatkan hasil belajar.
4. Orang tua siswa sebagai bahan masukan dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan (sumber) di perpustakaan
6. Mahasiswa sebagai bahan pedoman dan referensi untuk melakukan penelitian lanjutan dalam kajian yang sama secara mendalam.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengertian Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut Slameto (1995:2), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri yang berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan Witherington dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan.

Menurut Gagne dalam Ratna Willias Dahar (1984), belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya akibat pengalaman. Dalam rangka merubah perilaku tersebut banyak hal yang harus dipersiapkan oleh siswa agar proses pembelajaran bisa berjalan misalnya, guru mempersiapkan rancangan pembelajaran, metode yang digunakan dalam mengajar, konsentrasi yang penuh dan lain sebagainya. Siswa memiliki persiapan

dengan membaca materi pembelajaran yang akan di sampaikan oleh guru sebelum masuk lokal.

Berdasarkan pendapat di atas, maka di jelaskan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, pola pikir, pengetahuan, pengalaman, dan sikap sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Hal ini bisa di peroleh dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, keluarga, dan lain sebagainya.

b. Pengertian hasil belajar

Hasil belajar merupakan suatu yang di peroleh di kuasai atau di miliki siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Hasil belajar dapat berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keberhasilan dalam belajar dapat di lihat dari prestasi belajar yang di capai siswa. Ada empat istilah yang harus di ketahui untuk keberhasilan belajar siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian dan evaluasi. Tujuan penilaian hasil belajar adalah untuk mengetahui siswa mana yang berhak menerima materi baru dalam belajar karena sudah berhasil menguasai materi dan metode pembelajaran yang telah di sampaikan. Prayitno (1989:33) menyatakan bahwa, seseorang di katakana berhasil dalam belajar apabila telah terjadi perubahan tingkah laku pada dirinya dan perubahan ini terjadi karena latihan dan pengalaman yang di lalunya.

Menurut Sudjana (1991:22), hasil belajar adalah kemampuan yang di miliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar. Kemudian Sukmadinata(2003:179), hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensi yang di miliki seseorang. Selanjudnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan,

tetapi kecakapan, keterampilan, dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat di lihat dari prilakunya baik prilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Benyamin Bloom dalam Sudjana (1991:22) membagi hasil belajar dalam tiga ranah yaitu:

1. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dalam beberapa aspek yakni;pengetahuan, pemahaman, aplikasi,analisis dan sintesis.
2. Ranah efektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yaitu; penerimaan, reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
3. Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar, keterampilan dan kemampuan bertindak yang terdiri dari enam aspek yakni;gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, ketepatan, gerakan keterampilan, kompleks, dan gerakan ekspresif.

Jadi hasil belajar siswa dapat di ketahui melalui berbagai pengukuran terhadap siswa, misalnya melalui pertanyaan lisan, test tertulis, dari argumen-argumen yang di berikan dan lain-lain. Hasil belajar juga dapat di gunakan untuk melihat apakah seseorang telah berhasil dalam melakukan proses belajarnya. Proses belajar yang efektif akan menjadikan hasil belajar yang lebih berarti dan lebih bermakna. Di samping itu hasil belajar juga dapat berupa keterampilan, nilai, dan sikap siswa itu setelah mengalami proses belajar dengan baik dan terarah.

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang di peroleh oleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran baik di sekolah maupun di luar sekolah yang bisa di lihat dari tiga ranah yaitu ranah kognitif, efektif, psikomotor.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Depdikbud (1993:6-7) adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal
 - a.Kondisi fisiologis

Pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang dalam keadaan segar akan berbeda hasil belajarnya dengan orang yang sedang dalam keadaan lelah.

b. Kondisi psikologis

Beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif.

2. Faktor eksternal

a. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, di mana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada siang dan sore hari..

b. Faktor instrument

Faktor instrumen adalah faktor yang mengadakan dan penggunaannya di rencanakan sesuai dengan hasil belajar yang di harapkan. Faktor-faktor ini di harapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah di rencanakan.

Faktor-faktor ini dapat di gedung, perlengkapan belajar, alat-alat pratikum,

dan sebagainya. Slameto (1995:54) mengemukakan bahwa salah satu faktor

yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor

jasmania, di mana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan

faktor cacat tubuh.

Dari pendapat di atas dapat di kemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar banyak sekali yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor fisiologis dan psikologis merupakan hal yang sangat penting sekali yang harus di jaga dan di kembangkan oleh seseorang agar faktor penunjang lainnya dapat berkembang dengan baik.

2. Kesegaran Jasmani

a. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983 : 3) kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik

beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif. Sedangkan Fot at al (1987 : 16) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat. Selanjutnya Ichsan (1988:54) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasah lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang dating tidak terduga.

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktivitas fisik manusia. Selain itu Dinata (2003:16) mengemukakan bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi

oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau aktifitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif. Dan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram. Kesegaran jasmani berarti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan inti utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh kesegaran jasmani yang baik.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah melaksanakan pekerjaan atau kegiatan. Menurut Lutan (2001 : 65) daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Selanjutnya Ichsan (1988 : 58) menyatakan bahwa daya tahan adalah kemampuan sejumlah otot untuk mengeluarkan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, atau untuk menahan gerakan otot dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan kardiovaskuler (daya tahan jantung-paru) adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang di kemukakan di atas, dapat di simpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan . Disini Nampak sekali daya tahan jantung-paru (kardiovaskuler) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang aktif sehingga dapat di gunakan untuk proses metabolisme tubuh. Kekuatan otot merupakan komponen yang sngat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas. Menurut Jansen (1984:44) kekuatan adalaah kemampuan tubuh untuk mempergunakan otot untuk menerima beban.

Menurut Wahjoedi (2001:59-60) Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat di pengaruhi oleh; elstisitas otot, tendon dan ligament di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

Komposisi tubuh (body compotition) di gambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak di nyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat di katakan bahwa semangkin kecil persentase lemak maka semangkin baik pula kinerja seseorang.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras

orang memukul, seberapa jauh orang melempar, seberapa tinggi orang melompat, seberapa cepat orang berlari dan sebagainya.

Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti: bola voli, bola basket, atletik, tju, senam dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya. Menurut Corbin dalam Arsil (1999 :71), mengemukakan bahwa, daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh. Daya otot adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya, maka dapat di simpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang tuah dalam mencapai tujuan yang di kehendaki.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan oahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Oksigen harus di ambil dan di salurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang di butuhkan tubuh. Sedangkan

orang yang tingkat kesegaran jasmaninya yang kurang baik akan kesulitan dalam melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap hari minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang dapat kita lihat seperti: jogging, bersepeda, jalan cepat, lari, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dari uraian di atas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik di bandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik. Hal ini sesuai dengan yang di kemukakan oleh Nurhasan (1986:97), bahwa untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur. Sesuai dengan pendapat di atas bahwa semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur yang di lakukan seseorang maka cenderung akan bertambah baik tingkat kesegaran jasmaninya dan sebaliknya semakin sedikit aktifitas dan latihan-latihan olahraga yang di lakukan maka akan semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya

3. Status gizi

a. Pengertian Gizi

Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Sementara Khumadi (1994:6) mengemukakan bahwa:

“Status Gizi adalah keadaan seseorang yang di akibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan tiga macam penampilan fisik, yaitu: gemuk, ideal, dan kurus. Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam status gizi sehat dan di golongkan sebagai status gizi lebih (Obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan di golongkan sebagai keadaan gizi kurang”.

Dari kutipan diatas, jelaslah bahwa status gizi adalah keadaan seseorang yang di akibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan mengkonsumsi zat-zat makanan dalam waktu yang lama. Parameter penting dalam menentukan status gizi ini adalah bobot atau berat badan yang di miliki seseorang. Minsalnya saja seseorang yang memiliki badan dengan bobot yang lebih atau tidak seimbang dengan tinggi badannya, dia dapat di katakan sebagai orang tidak sehat status gizinya.

Untuk mendapatkn energy yang cukup atau gizi yang seimbang, maka berbagai kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusuma (1995:84-89) mengemukakan:

1. Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas.
2. Kekurangan protein akan mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala: edema kaki wajah melemas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang).
3. Cadangan lemak dalam tubuh yang berlebihan mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit lainnya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di artikan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malas. Tanpa protein yang cukup akan menghambat

perkembangan otak dan otot. Jika protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit hati, kerja ginjal makin berat, dan penurunan kalsium tulang. Otot-otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktifitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik. Tulang atau rangka tubuh kita juga sangat penting untuk menghasilkan kekuatan tubuh dengan baik. Begitu juga kalau cadangan lemak dalam tubuh kita berlebihan, akan menyebabkan kegemukan yang dapat menyebabkan penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degenerative lainnya.

Di samping karbohidrat, protein dan lemak yang cukup atau seimbang, tubuh kita juga membutuhkan vitamin, misalnya: Vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan, memelihara kulit, memelihara sistem reparasi, dan melindungi tubuh dari infeksi. Vitamin B1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lendir, memelihara sistem saraf, otot dan jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan, dan pemeliharaan tulang dengan penyerapan kalsium fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat saraf. Kekurangan atau kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh, misalnya kekurangan vitamin A dapat mengganggu kesehatan mata, seperti yang di kemukakan oleh Wirakusuma (1995:83-93) yaitu:

1. Kekurangan vitamin A akan mengakibatkan kornea dan konjungtiva menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan.
2. Kekurangan vitamin B1 menyebabkan penyakit beri-beri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem saraf, kelemahan otot, gangguan fungsi jantung dan sistem pernapasan, kerusakan pencernaan.

3. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit.

Dengan demikian dapat di pahami bahwa vitamin merupakan bagian dari unsur gizi yang harus dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Status gizi yang berlebihan dapat pula menyebabkan seseorang terlalu kegemukan, dan sebaliknya bila status gizi terlalu rendah dapat pula menyebabkan orang terlalu kurus.

c. Kecukupan Zat Gizi

1) Karbohidrat/Hidrat Arang

Sebagai besar kalori yang terdapat dalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa di sebut dengan zat tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk member i tenaga dan juga member rasa kenyang. Menurut Depertemen Kesehatan Repoblik Indonesia (1994:72) menyebutkan bahwa: “Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terdapat pada hidrat arang (55-67%) di samping zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus di suplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang di gunakan oleh tubuh untuk bergerak, seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga. Karbohidrat bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, beras, jagung, gandum, ubi jalar, singkong, talas, dan kentang.

2). Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak biasa di jadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus di pecah menjadi bentuk emulasi dan inilah yang akan masuk kedalam peredaran darah untuk di edarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntaraf (1999:96) Mengatakan bahwa, satu gram lemak dapat menghasilkan Sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A,D,E, dan K sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:74) menyebutkan bahwa: lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak di butuhkan tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa lemak merupakan sumber energi tertinggi setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus di penuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak.

Sementara itu di anjurkan agar jumlah lemak yang di makan di usahakan serendah mungkin agar tidak menyebabkan terjadinya efek samping negatif yang tidak di inginkan. Namun demikian mereka yang memerlukan energi sehari-harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. Mereka yang membutuhkan sedikit energi kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil bila di dibandingkan dengan

mereka yang memerlukan banyak jumlah lemak yang lebih besar. Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi yang tertinggi, menurut Kuntaraf (1999:96) mengatakan bahwa: “kebutuhan makanan rata-rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak. Ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram perhari.

3) Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam melakukan aktivitasnya. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Didalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak.

Berarti jelasnya protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasilan energi setelah karbohidrat energi cadangan. Menurut Kuntaraf, dkk (1999:99) mengatakan lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein.

4). Air

Faktor yang memegang peranan penting dalam tubuh terutama dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ, maupun fungsi tubuh secara keseluruhan adalah air. Di samping itu air berperan dalam tahap-tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor aktivitas enzim-enzim. Fungsi air bagi tubuh adalah: pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam benturan.

Dalam pengaturan panas tubuh, air memang peranan penting, pembakaran unsur-unsur gizi di dalam tubuh mengakibatkan naiknya suhu badan. Untuk menurunkan panas badan menjadi normal kembali, sebagian air harus di keluarkan dari lubang-lubang keringat. Untuk menguapkan air di perlukan panas, dan panas ini di ambil dari kelebihan panas tubuh yang di akibatkan pembakaran sehingga panas badan akan turun kembali. Air yang ada dalam tubuh di peroleh dari berbagai sumber yaitu:

- Air yang di dapat dari air minum
- Air yang di dapat dari bahan-bahan makanan
- Air yang di dapat dari sisa pembakaran hidrat arang, lemak, dan protein.

Air yang tidak di gunakan lagi oleh tubuh di buang melalui berbagai alat pembuangan, yaitu ginjal, lubang keringat, dan paru-paru sebagai uap air. Air yang di buang melalui berbagai alat pembuangan ini selalu dalam keadaan seimbang. Udara panas, jumlah air yang di keluarkan lewat lubang keringat menjadi banyak untuk menurunkan suhu badan, sedangkan yang di buang lewat ginjal menjadi sedikit. Dengan cara demikian tubuh terhindar dari bahaya kekurangan air atau dehidrasi. Menurut Sjahmien Moehji, B.Sc (1986:62)

Table. 1 Gizi yang Dianjurkan Untuk Indonesia

Golongan	Energi Kalori	Protein Gram	Kalsium Gram	Besi Gram	Vit A mg	Vit B 1 MG	Vit C mg
Remaja Wanita							
10-12 tahun	2300	59	0,7	12	3450	0,9	60
13-15 tahun	2100	58	0,7	12	3600	1,0	60
16-19 tahun	2100	57	0,6	12	4000	0,8	60
Remaja Pria							
10-12 tahun	2300	50	0,7	12	3450	0,9	60
13-15 tahun	2900	58	0,7	12	4000	1,1	60
16-19 tahun	2900	65	0,6	12	4000	1,2	60

Sumber: Departemen Kesehatan Republik Indonesia

5) Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh, harus didapatkan dari makanan. Fungsi vitamin sebagai zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Masing-masing vitamin mempunyai fungsi spesifik di dalam tubuh.

Karena vitamin merupakan zat organik maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengelolaan. Sebelum mengetahui susunan kimianya, vitamin diberi nama menurut abjad (A,B,C,D,E,K). Hasil penelitian membedakan vitamin dalam dua kelompok : 1) vitamin larut dalam lemak (vitamin A,D,E, dan K), 2) vitamin larut dalam air (vitamin B dan C). Vitamin berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, pada umumnya sebagai koenzim atau sebagai bagian dari enzim

B. Kerangka Konseptual

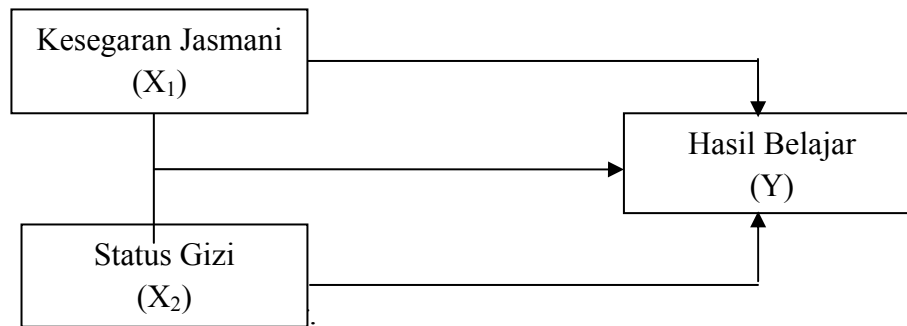
Kerangka konseptual ini di maksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberi jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian yang telah di tetapkan.

Tingkat kesegaran jasmani seseorang juga sangat di tentukan oleh aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang di lakukannya. Semangkin aktif seseorang melakukan kegiatan fisik dalam olahraga akan semangkin baik tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya seperti yang di berikan dalam proses pembelajaran penjas di sekolah adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan kegiatan olahraga lainnya.

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan, penggunaan pangan di dalam tubuh, dan mengkonsumsi zat-zat makanan dalam waktu yang lama. Parameter penting dalam menentukan status gizi ini adalah bobot atau berat badan yang di miliki seseorang.

Hasil belajar merupakan hasil akhir yang di peroleh dari hasil pembelajaran yang di lakukan. Hasil belajar yang di peroleh masing-masing siswa tidaklah sama, selain itu hasil belajar masing-masing siswa sangatlah di pengaruhi oleh banyak faktor antara lain kesegaran jasmani, gizi yang di konsumsi sehari-hari, lingkungan sekolah , kesehatan lingkungan, keadaan ekonomi dan lain-lain. Namun dalam

penelitian ini penulis membahas kontribusi kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar. Berdasarkan uraian di atas maka dapat di buat model penelitian seperti yang di lihat pada gambar 1 kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. kerangka konseptual

c. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah di kemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Kesegaran jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan
2. Status gizi berkontribusi terhadap hasil belajar pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan
3. Kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selata.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani(X_1) berkontribusi terhadap hasil belajar (Y) siswa putra SMPN 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Status gizi (X_2) tidak berkontribusi terhadap hasil belajar siswa putra SMPN 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kesegaran jasmani(X_1) dan status gizi (X_2) secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar siswa putra SMPN 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Kesegaran jasmani(X_1) berkontribusi terhadap hasil belajar (Y) siswi putri SMPN 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Status gizi (X_2) tidak berkontribusi terhadap hasil belajar (Y) siswi putri SMPN 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.
6. Kesegaran jasmani(X_1) dan status gizi (X_2) secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar siswi putri SMPN 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kesegaran jasmani dan status gizi untuk meningkatkan hasil belajar, yaitu :

1. Kepada guru disarankan untuk lebih meningkatkan latihan kesegaran jasmani anak dalam proses belajar mengajar, di samping faktor-faktor lain yang meningkatkan hasil belajar.
2. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor status gizi anak lain dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar.
3. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani dan status gizi, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan macam-macam pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani dan status gizi yang dapat mengembangkan pengetahuan siswa tentang pentingnya kesegaran jasmani dan status gizi.
4. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizinya masing-masing agar tidak mempengaruhi hasil belajar.
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar.
6. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya status gizi, peneliti kepada para orang tua dan siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan status gizi siswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(1999).*pembinaan kondisi fisik*.FIK UNP.Padang
- Cooper. (1982). *Langkah-langkah Tes kesegaran jasmani*. Jakarta. PT.Raja Gravindo Persada
- Depertemen Kesehatan Repoblik Indonesia. 1994 : *Gizi Olahraga Sehat. Bugar dan Berprestasi*. Jakarta. Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depkes RI. 1999. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI.
- Depdikbud.1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. Depdikbud
- Fox,at al.(1987).*physical OF Fitnes*. Neo york. Macmilan publishing Company
- Getchell. (1983). *Physical Fitnes A Way Of Life*.New york: Jhon Willy and Sons
- Hadi, Sutrisno.(2000).SPSS. Yogyakarta
- Ichsan, M.(1988). *Pendidikan kesehatan dan olahraga*.Jakarta : Depdiknas
- Jansen (1984). *Training lactate pulse-rate*. Finland : Polar Elektro
- Khumadi, 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*, Jakarta. Balai Pustaka.
- Kuntaraf, dkk. 1999. *Makanan Sehat* Bandung: Indonesia Publising House
- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas pendidikan jasmani*.Jakarta: Dirjen Olahraga
- Moehji,Sjahmien. (1986). *Gizi yang dianjurkan untuk Indonesia*.Jakarta : Depdikbud
- Nurhasan, Sukardjo. (1986). *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi Depertemen Pendidikan Dan Kesehatan
- Riduwan. (2005). *Besarnya pengaruh antara dua variabel*.Bandung
- Slameto. (1995). *Belajar Dan Faktor Yang Mempengaruhi*.jakarta: PT. Reneka Cipta
- Sukmadinata. (2003). *Landasan psikologi proses pendidikan*.Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Sudjana. (1991). *Penilaian Belajar Mengajar*,Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Syafrizar,dkk. 2009. *Gizi olahraga*, Fakultas Ilmu Keolagragaan Uniersitas Negeri Padang, Cetakan pertama Maret, Wineka Pertama.