

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP
HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
DI SD ANGKASA II LANUD PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh:

**HARRY ADE PUTRA SUHAYU
NIM. 94910**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa di SD Angkasa II Lanud Padang

Nama : Harry Ade Putra Suhayu

NIM : 94910

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2010

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

Pembimbing II



Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 195705211984032001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

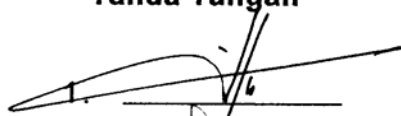
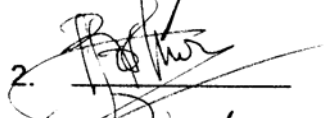
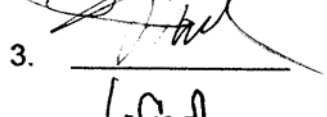
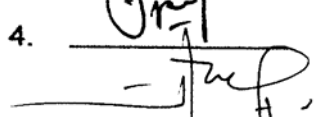
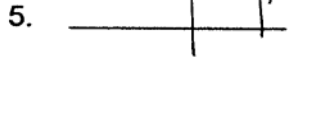
HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani
Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa
Nama : **Harry Ade Putra Suhayu**
BP/NIM : 09 / 94910
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2010

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. 
Sekretaris	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	2. 
Anggota	: 1. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.	3. 
	2. Dra. Erianti, M.Pd	4. 
	3. Drs. Kamal Firdaus, M.Pd. A	5. 

ABSTRAK

Harry Ade Putra S, 94910 : Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Angkasa II Lanud Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SD Angkasa II Lanud Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, diantaranya adalah status gizi dan kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa II Lanud Padang.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Angkasa II Lanud Padang yang berjumlah sebanyak 176 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri, dan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan TKJI. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai mid semesternya. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Data hasil penelitian di analisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusinya yaitu 11%. Hipotesis kedua terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusinya adalah 14%. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusinya adalah 18%. Status gizi berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa. Kesegaran jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa. Status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Angkasa II Lanud Padang. Disarankan kepada guru penjasorkes dan siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang berkaitan dan dapat meningkatkan status gizi dan kesegaran jasmani siswa agar hasil belajar penjasorkes lebihnya lebih baik.

Kata kunci : Status gizi, kesegaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes SD Angkasa II Lanud Padang”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di FIK UNP. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali

memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

5. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd, Drs. Kamal Firdaus, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua dan saudara-saudara yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil buat penulis.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, November 2010

Penulis

DAFTAR ISI

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. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	
1. Gizi	8
2. Kesegaran Jasmani	14
3. Hasil Belajar	24
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian	29
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	30

B. Populasi dan Sampel	30
C. Sumber Data Penelitian	32
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Defenisi Operasional	33
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisa Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Status gizi.....	44
2. Kesegaran jasmani.....	46
3. Hasil belajar penjasorkes	48
B. Uji Persyaratan Analisis.....	51
C. Uji Hipotesis.....	51
D. Pembahasan.....	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari Pembukaan UUD 1945 alinea keempat dan salah satu harus ditunjang oleh kesegaran jasmani, maka dari itu sangat diperlukan kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia dan sesuai dengan UU Pendidikan RI No 20 Tahun 2003 Pasal 1:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menunjukkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan pengertian di atas pendidikan adalah suatu rencana yang matang, mantap, jelas, lengkap, menyeluruh berdasarkan pemikiran rasional-objektif, bimbingan atau membina pertumbuhan jasmani dan rohani dengan sengaja, teratur, terencana dengan maksud mengarahkan tingkah laku anak atau manusia kearah yang lebih baik

Pengembangan sumber daya manusia melalui pembelajaran di sekolah dapat dilakukan pada pelajaran penjasorkes di sekolah. Peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, ketersediaan guru, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau

status gizi yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan asupan zat gizi yang seimbang yang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan dari dalam tubuh.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang 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 penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi salah. "Gizi salah dapat menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak berlipat apatis, kelelahan fisik serta mental". (Wedya, 1991:3)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SD dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani. Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk :

"Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif". (BNSP, 2007:296)

Memperhatikan tujuan di atas terlihat bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk dikembangkan sejak usia dini. Dan menghadapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi. Untuk itu siswa perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, sikap untuk menjalankan, gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

Siswa yang memiliki status gizi dan kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas rumah maupun di sekolah dan mengikuti pembelajaran dengan semangat. Berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran, baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi status gizi dan kesegaran jasmani bagi seorang siswa adalah mempertinggi kemampuannya dan minatnya di dalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik di

lingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Berkaitan dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara diperoleh informasi yang beragam. Menurut pengamatan penulis status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa rendah. Hal ini terlihat dari sikap dan keadaan fisik pada saat mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melakukan gerakan-gerakan latihan jasmani atau olahraga yang diberikan. Pendapat dan informasi dari guru mata pelajaran lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah, semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), bahkan sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran.

Berdasarkan observasi penulis dengan guru penjasorkes tentang status gizi dan kebugaran jasmani siswa pada SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara di atas, dapat dikemukakan bahwa terdapat kesenjangan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa berdasarkan aktivitas yang dilakukan. Terlepas dari itu asumsi yang dikemukakan di atas, bahwa penelitian tentang kontribusi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian sehingga didapat

informasi dan data yang akurat, serta dapat mencari solusi pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah sebagai berikut :

1. Latar belakang sosial dan ekonomi orang tua
2. Status gizi
3. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa
4. Minat siswa
5. Lingkungan belajar siswa
6. Gizi siswa
7. Sarana dan prasarana penjasorkes
8. Kemampuan guru penjasorkes
9. Hasil belajar penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya batasan dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi masalah

1. Status Gizi
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Hasil belajar penjasorkes

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya adakah kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar Penjasorkes di SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui status gizi siswa pada SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa pada SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.
3. Untuk mengetahui hasil belajar Penjasorkes SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.
4. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Sebagai bahan penunjang pendidikan bagi siswa untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi.
3. Sebagai bahan acuan bagi orangtua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang.
4. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran.
5. Sekolah, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dan pelaksanaan mata pelajaran Penjasorkes.
6. Dinas Pendidikan Kota Padang sebagai masukan pada mata pelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan hasil belajar sekolah.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Gizi

a. Pengertian

Zat gizi itu adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dimakan oleh kita (Khumaidi, 1994). Tiap-tiap makanan yang dimakan oleh kita mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Selanjutnya Sunita (2005:3) mengungkapkan "Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Nilai gizi tersebut bergantung dari jenis dan bahan makanannya. Secara umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai fungsi sebagai berikut : "(1) Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan. (2) Untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari". (Khumaidi, 1994)

Kedua fungsi di atas, sudah termasuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, diantaranya penggantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpengaruhi dengan baik,

maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir dan daya untuk kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi. Gizi yang baik terkandung dalam setiap jenis makanan tidak sama, karena jenis-jenis makanan itu ada yang mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mengandung gizi yang rendah.

b. Status Gizi

Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan 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 (Khumaidi, 1994:25). Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk, ideal dan kurus. Lebih tinggi dari batas gemuk, tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang.

Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi seimbang, maka kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai

gangguan kesehatan tubuh, Wirakusumah, (1997:84–89) antara lain mengemukakan bahwa:

“(1) Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas; (2) kekurangan protein 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 berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya.”

Berdasarkan kutipan diatas dapat diartikan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi arti 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 aktivitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik. Kekurangan atau kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusumah (1997: 83-93) antara lain menjelaskan:

“(1) Kekurangan vitamin A akan mengakibatkan kornea dan konjuktiva menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan.(2) kekurangan vitamin B1 mengakibatkan

penyakit biri-biri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem syaraf, 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 dipahami bahwa vitamin sebagian dari unsur gizi haruslah dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Status gizi yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang terlalu kegemukan, dan sebaliknya jika status gizi terlalu rendah dapat pula mengakibatkan orang terlalu kurus. Dengan demikian status gizi berpengaruh pada komposisi tubuh dalam hal ini pusat kesegaran jasmani dan rekreasi mengemukakan ;

“Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%) tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-39). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan makin kecil persentase lemak makin baik kinerja seseorang,” (Wirakusumah, 1997 :6).

c. Kecukupan Zat gizi

1) Karbohidrat/ Hidrat Arang

Sebagian besar dari kalori yang terdapat di dalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa:

“Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama didapat dari zat hidrat arang (55-67%) disamping sumber zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus disuplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal” (Khumaidi. 1994”72)

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan 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 bisa dijadikan sebagai sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk ke peredaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan masuk ke dalam peredaran darah untuk diedarkan ke seluruh 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”. Selanjutnya

Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa : Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari."

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa makan sumber lemak merupakan sumber energi tertinggi yaitu setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak.

Sementara itu, jumlah lemak yang dimakan diusahakan serendah mungkin agar tidak mengakibatkan terjadinya efek samping negatif yang diinginkan. Namun demikian untuk mereka yang memerlukan energi tinggi sehari-harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. Porsi makanan yang seperti ini tidak bisa dihabiskan, sehingga energi yang masuk tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu mereka yang membutuhkan sedikit energi kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil bila dibandingkan dengan mereka yang memerlukan banyak jumlah lemak yang lebih besar.

3) Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam menunaikan aktivitasnya. Protein baru dapat digunakan

sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Di dalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15 % dari energi total. Berarti jelaslah protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani, biasanya perhatian kita kepada perkembangan otot yang hebat, sebab hal yang demikian memang menyenangkan untuk dipandang disamping memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya. Selanjutnya banyak pendapat para ahli mengemukakan batasan tentang kesegaran jasmani, menurut Sadoso (1980:105) "Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Rusli Lutan (2001:7) menyatakan "Kemampuan seseorang untuk melakukan

tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas". Hasnam Said (1982:9) mengemukakan "ketentuan-ketentuan dari segar yaitu kemampuan kerja fisik yang memuaskan, berat badan yang normal, Fleksibilitas (keluasan gerak dari persendian tubuh dan mampu mengurangi ketegangan". Lebih lanjut Nurhasan (2001:131) mendefenisikan:

"Kesegaran jasmani ditinjau dari Ilmu faal merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan/tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia untuk bekerja sehari-hari, mampu belajar bagi para siswa.

Kondisi kesegaran jasmani yang kurang akan tampak dari penampilan kehidupan sehari-hari dalam melakukan aktifitas. Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa:

"Tingkat jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut (1)Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya, (2)Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan masih mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian,

(3) Mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) Memiliki kelincuhan sehingga mampu bergerak leluasa, (5) Memiliki kecekatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus".

Pendapat yang dikemukakan di atas, jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini akan berdampak buruk bila seorang pelajar mengalami kesegaran jasmani yang rendah, akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada di sekolah.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

1) Status Gizi

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biokatalisator dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55 - 60 %, lemak diberikan 25-30 % dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/ kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10 - 15 % dari total kalori, selanjutnya secara

kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan.

2) Hereditas

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobik dikarenakan oleh perbedaan genotipe dan faktor lingkungan (Nutrisi, Latihan) sebagai penyebab lainnya.

3) Kondisi Fisik

Dalam kesempatan ini akan dikemukakan komponen-komponen dari kesegaran jasmani itu sendiri.

“Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu (1) Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular endurance*), (2) Daya tahan otot (*Muscle endurance*), (3) Kekuatan Otot (*Muscle strength*), (4) Kelenturan (*flexibility*), (5) Komposisi tubuh (*body composition*), (6) Kecepatan gerak (*speed of movement*), (7) Kelincahan (*Agility*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Kecepatan reaksi (*reaction time*), (10) Koordinasi (*Coordination*) (Surjadi, 1991:1)

Dari sepuluh komponen di atas, sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

a) Daya tahan

Daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atas dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan

otot lokal. Daya tahan umum adalah kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh. Sedangkan daya tahan otot lokal adalah: "kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju". (Syafuruddin, 2006:69).

Dari daya tahan dicapai dengan kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persendian energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative* atau *Sofast oxidative-glycolitie* atau *FOG*) cocok untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan (Sharkey, 2003:163).

b) Kekuatan (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan ini merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey

(2003:167) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkat pelaksanaan kerja.

Dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas (1)Kekuatan maksimal; kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, (2)Kekuatan kecepatan; kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, (3)Daya tahan kekuatan; kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama (Syafuruddin, 2006:43).

c) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafruddin 2006: 54).

Berdasarkan kebutuhan dari bermacam-macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan atas :

(1) Kecepatan reaksi; Kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat (Jonathan dan. Krempel, 1981 dalam Syafruddin

2006:56), (2) Kecepatan aksi; Kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem syaraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal (Syafuruddin 2006:60).

d) Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan (Sharkey, 2003:165).

Sedangkan Syafaruddin (2006:79) mengemukakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelentukan salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam: (1)mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (2)mencegah cidera, (3)mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dengan demikian kelentukan

memegang peranan penting dan menentukan kualitas gerakan seseorang seperti dalam senam.

e) Kelincahan/ Ketangkasan (*Agility*)

Ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan sangat dipentingkan dalam dunia olahraga tapi juga sangat diperlukan dalam situasi kerja dan rekreasi karena ketangkasan diasosiasikan dengan keterampilan tertentu, tidak satu pun tes memperkirakan ketangkasan pada semua situasi. Berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan.

f) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi-lingkaran dalam telinga dan dari reseptor otot merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi performa olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan

variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil. (Sharkey, 2003:168).

g) Koordinasi

Koordinasi merupakan kerja sama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah, (Syafuruddin 2006:84).

Dan Syafuruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa: Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

4) Latihan

Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratory dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat

menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga, (Sharkey 2003:82).

Pengaruh latihan bertahun tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktifitas. Coyle, dkk dalam Sharkey 2003:85). Contohnya istirahat total di tempat tidur selama tiga minggu dapat menurunkan kebugaran hingga 29 % atau hampir 10% per minggu, tapi berita baiknya adalah kehilangan kebugaran tersebut dengan mudah dapat dikembalikan dengan aktifitas teratur (Saltin Et Al dalam Sharkey, 2003:85)

Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra serta latihan sistematis yang panjang membantu anda mencapai potensi anda (Sharkey, 2003:85).

5) Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25 % lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya

berbeda 10 % di bawah atlet putra yang berusia sama dalam hal VO_2 max dan waktu performs (Sharkey 2003:82)

6) Usia

Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik dengan penurunan 8 hingga 10 % per dekade untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4 - 5 % perdekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya lagi (2,5 % perdekade)

3. Hasil Belajar

a. Hasil Belajar

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

Hasil belajar yaitu sesuatu yang diperoleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya belajar (Elida Prayitno 1973:35). Hasil belajar dapat memberikan informasi kepada lembaga dan kepada siswa itu sendiri, bagaimana dan sampai dimana penguasaan bahan serta kemampuan yang dicapai siswa

tentang materi pelajaran yang diberikan. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar.

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Higrard dan Bower dalam Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa:

“Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi, dimana perubahan tingkah itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecendrungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)”.

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah situasi stimulus dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga tingkah laku dari waktu sebelum ia mengalami situasi dan sesudah ia mengalami situasi itu. Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam

arti dari belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan ini disebut hasil belajar.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Dalam perguruan tinggi nilai dilambangkan dengan huruf A, B, C, D dan E sedangkan pendidikan dasar dan menengah dilambangkan dengan angka-angka atau huruf seperti 0-10.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar Penjasorkes

Keberhasilan belajar banyak dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari dalam diri dan dari luar dirinya. Menurut Depdikbud dipengaruhi oleh dua faktor yaitu Internal dan Eksternal. Kedua faktor dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993:6) faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu :

a. Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang.

Orang yang sehat jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawa anak-anak yang baik gizinya, selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera yaitu penglihatan dan pendengaran.

b. Kondisi Psikologis

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

2) Faktor eksternal

Selain faktor internal yang diuraikan diatas, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Depdikbud (1993:6) menyatakan bahwa faktor eksternal ini dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

a. Faktor-faktor Lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial. Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya daripada belajar pada sore hari.

b. Faktor Instrumental

Faktor Instrumental adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang direncanakan.

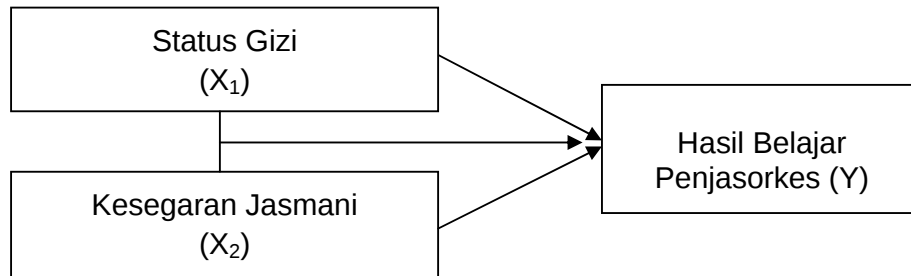
c. Pengertian Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan ataupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Menurut menteri Kesehatan dan Menteri Pemuda Olahraga No 207 Thn 1985).

B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan apa yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat membantu seseorang menyelesaikan pekerjaan atau aktifitas yang perlu dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sesuai dengan judul penelitian ini maka yang akan dilihat adalah Status Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa dan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara, untuk lebih

jelasan tentang konseptual di atas maka berikut ini digambarkan kerangka konseptual penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teoritis yang telah dikemukakan di atas, hipotesis penelitian diajukan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar Penjasorkes di SD Angkasa II Lanud Padang.
2. Terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes di SD Angkasa II Lanud Padang.
3. Terdapat kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar Penjasorkes di SD Angkasa II Lanud Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Status gizi berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Angkasa II Lanud Padang.
2. Kesegaran jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Angkasa II Lanud Padang .
3. Status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Angkasa II Lanud Padang.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SD Angkasa II Lanud Padang, supaya mengetahui status gizi siswa karena penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar .
2. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar.

3. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman dan kebutuhan gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Begitu juga dengan kebebasan anak dalam bermain karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani.
- Depdiknas. 2003. Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994, *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Depkes RI. 1994. *Pedoman Kerja Puskesmas*. Jakarta: Depkes RI.
- Kuntaraf. 1999. dkk. *Makanan Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan Olahan*. Jakarta : Balai Pustaka
- Lutan, Rusli. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.
- Prayitno Elida. 1973. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang : PMTK IKIP
- Purwanto. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rusda karya
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*, Jakarta, 1977
- Roberg, dkk. 1978. *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Sadoso. 1980. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPL PTK
- Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudarsono. 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Depdikbud