

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI  
TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA  
SMP NEGERI 26 PADANG**

**SKRIPSI**

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



**HARY SATRIA  
78552**

**PROGRAM STUDI PEJASKESREK  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

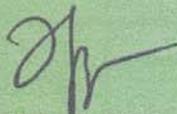
**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI  
TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA  
SMP NEGERI 26 PADANG**

**Nama** : Hary Satria  
**NIM/ BP** : 78552 / 2006  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

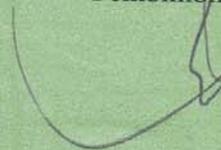
Disetujui oleh:

Pembimbing I



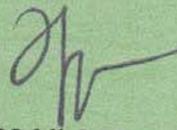
Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO  
NIP. 19620520198703 1 002

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230198803 1 003

**Mengetahui  
Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga**



Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO  
NIP. 19620520198703 1 002

## 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** : Hubungan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi  
Terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 26  
Padang

**Nama** : Hary Satria  
**NIM/BP** : 78552/2006  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

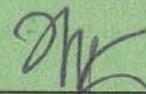
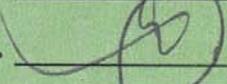
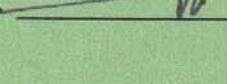
Padang, Agustus 2011

### Tim Penguji

**Nama**

1. **Ketua** : Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO  
2. **Sekretaris** : Drs. Zarwan, M.Kes  
3. **Anggota** : Drs. Syafrizar, M.Pd  
4. **Anggota** : Drs. Kibadra  
5. **Anggota** : Drs. Edwarsyah, M.Kes

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## **ABSTRAK**

### **Hubungan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Smp Negeri 26 Padang.**

**OLEH : Hary Satria. /78552/2011**

Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari masih rendahnya hasil belajar siswa. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani status dan gizi siswa laki-laki SMP N 26 Padang.

Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas VIII SMP N 26 Padang yang berjumlah 232 orang. Sampel diambil dengan persentase 30% dari seluruh jumlah populasi yang berjumlah 33 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani indonesia untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Dan teknik dokumentasi dari rapor siswa untuk memperoleh data hasil belajar dan data status gizi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Analisis data dan pengujian hipotesis dilakukan dengan dasar pengambilan keputusan bahwa diterima  $H_0$  jika nilai signifikansi  $> \alpha$  0,05 atau diterima  $H_1$  jika signifikansi  $< \alpha$  0,05. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dari masing-masing variabel dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan gizi terhadap hasil belajar sebesar 64%. Pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar sebesar 54, 1% dan pengaruh gizi terhadap hasil belajar sebesar 29, 9%.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Belajar .....	8
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar .....	9
3. Kesegaran Jasmani .....	12
4. Gizi.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis.....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	26
C. Teknik Pengumpulan Data.....	28
D. Instrument Penelitian .....	28
E. Teknik Analisis Data.....	39

**BAB IV PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	40
B. Pemeriksaan Persyaratan Analisis Data.....	44
C. Uji Hipotesis .....	46
D. Pembahasan.....	48

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51

**DAFTAR PUSTAKA****LAMPIRAN**

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dibidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tetapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan salah satu bidang yang memegang peranan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan nasional berdasarkan pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Sementara itu dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 yang berbunyi :

“Pendidikan nasional 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 bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, mengandung harapan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran khususnya mata pelajaran penjas kes yang mereka dapat di sekolah baik dalam jam pelajaran biasa maupun dalam aktivitas pengembangan diri (ekstrakurikuler) di luar jam pelajaran. Melalui proses pendidikan anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara, sekarang dan masa yang akan datang.

Untuk menjawab tuntutan dan tantangan di masa datang, maka peningkatan sumber daya manusia melalui proses pendidikan yang berkualitas menjadi kebutuhan yang sangat diperlukan. Kebijakan meningkatkan mutu pendidikan diupayakan terbentuknya profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi tantangan di masa depan. Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia masih relatif rendah, ini dibuktikan oleh data yang diperoleh UNDP tahun 1996, melalui alat ukur Human Development Index (HDI), dinyatakan "mutu sumber daya manusia Indonesia berada pada peringkat 109 dari 174 negara-negara". (Depdiknas, 2003 : 30)

Rendahnya kualitas SDM Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut Sekolah Menengah Pertama sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah

satu mata pelajaran di Sekolah Menengah Pertama adalah pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes).

Berdasarkan fokus pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di atas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Dengan kata lain, agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik di sekolah, tentu perlu adanya realisasi yang nyata dalam kegiatan pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di sekolah untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, disamping itu hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh status gizi yang dialami siswa tersebut.

Sekolah berkewajiban dan mempunyai tanggung jawab membentuk peserta didik yang sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Untuk itu pendidikan jasmani di sekolah perlu ditumbuh kembangkan, sehingga peserta didik tidak hanya sehat jasmani dan rohani, akan tetapi lebih dari itu peserta didik dapat menyalurkan dan mengembangkan minat dan bakat setiap cabang olahraga yang ada pada dirinya. Akan tetapi dengan 2 (dua) jam waktu yang dialokasikan dalam kurikulum pendidikan untuk mata pelajaran pendidikan jasmaniterlihat adanya siswa yang kurang tingkat kesegaran jasmaninya. Dimana ada siswa yang malas berolahraga dan kelihatan kesegaran jasmani dan gizinya kurang baik, siswa-siswi itu memperoleh hasil belajar yang baik setelah diobservasi diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga, dan juga siswa tersebut mempunyai gizi

yang baik, sehingga siswa tersebut bersemangat dalam melakukan aktivitas kesegaran jasmaninya dan hasil belajar.

Seorang guru hendaknya tidak pilih kasih dalam memberikan penilaian terhadap hasil belajar siswa. Karena itu sering kita dengar adanya siswa yang berasal dari keluarga pejabat maupun anak guru memperoleh nilai bagus tetapi tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Jika hal ini terjadi maka akan berakibat buruk bagi siswa lain. Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam proses belajar akan menjadi kebanggaan bagi dirinya, orang tua maupun lingkungan disekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil yang baik. Namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk ubahan tunggal, melainkan merupakan hasil dari berbagai ubahan yang secara sinergis saling mendukung dalam proses pembelajaran.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik bersifat eksternal maupun bersifat internal. Menurut Depdikbud (1993 : 5) "faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi kurikulum, kemampuan dan keterampilan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana, motivasi siswa dalam proses belajar mengajar, kesegaran jasmani siswa, hasil belajar, lingkungan belajar yang kondusif, gizi siswa, sosial ekonomi orang tua siswa dan metode mengajar. Selanjutnya Depdikbud (1993 : 6) "faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah kondisi fisiologis dan psikologis".

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penulis dengan guru penjas di SMP N 26 Padang ternyata masih kurang maksimalnya hasil belajar siswa dan kebugaran jasmani siswa pun masih rendah. Rendahnya kebugaran jasmani mengakibatkan aktifitas fisik juga rendah, hal ini dapat disebabkan siswa mempunyai gizi yang kurang baik. Penulis melihat dari pola makan siswa di sekolah banyak siswa saat istirahat sekolah makan mie instan dan makanan kaki lima yang dijual di luar pekarangan sekolah selain itu minuman yang dijual kebanyakan es yang memakai pewarna buatan sehingga asupan gizi siswa kurang baik yang menyebabkan rendahnya kualitas dari kebugaran jasmani, dan ini akan berimbas terhadap hasil belajar yang dilakukannya, dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah faktor kebugaran jasmani dan status gizi. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti Hubungan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 26 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes di SMP Negeri 26 Padang yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurikulum
2. Kemampuan dan keterampilan guru dalam mengajar

3. Sarana dan prasarana
4. Motivasi siswa dalam proses belajar mengajar
5. Kesegaran jasmani siswa
6. Hasil belajar
7. Lingkungan belajar kondusif
8. Gizi siswa
9. Sosial ekonomi orang tua siswa
10. Metode mengajar

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada :”Hubungan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 26 Padang”.Yang inti permasalahannya yaitu :

1. Kesegaran Jasmani
2. Status Gizi
3. Hasil belajar

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah : “Bagaimana hubungan kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 26 Padang”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Padang.
2. Status gizi siswa SMP Negeri 26 Padang.
3. Hasil belajar siswa SMP Negeri 26 Padang.
4. Hubungan kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 26 Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Kegunaan penelitian ini antara lain adalah :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Sebagai bahan informasi bagi siswa SMP Negeri 26 Padang dalam upaya meningkatkan hasil belajar penjasorkes di sekolah.
3. Sebagai bahan masukan untuk guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar penjasorkes di sekolah.
4. Bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Belajar**

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia yang penting dalam usahanya untuk mempertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Tanpa belajar manusia akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan hidup, serta kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar merupakan suatu bentuk kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usia manusia.

Menurut Slameto (1995:2) “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Sedangkan Whiterington dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa “belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola respon yang berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu dan sewaktu sesudah

ia mengalami situasi tadi. Menurut Sukmadinata (2003:179) “hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”.

Selanjutnya Sukmadinata menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan dan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar di sekolah bukan semata-mata penguasaan pengetahuan mata pelajaran saja tetapi juga keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

## **2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar**

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya. Menurut Depdikbud (1993) keberhasilan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu : (1) faktor eksternal dan (2) faktor internal siswa itu sendiri.

### **a. Faktor Internal**

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

#### 1) Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang, orang yang segar jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan.

## 2) Kondisi Psikologia

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

### **b. Faktor Eksternal**

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

#### 1) Faktor Lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat saja berupa lingkungan alami seperti kelembaban suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia yang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada sore hari.

#### 2) Faktor Instrumen

Faktor instrumen adalah faktor yang penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai saran untuk mencapai tujuan belajar yang telah direncanakan.

Depdikbud (1993:6) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain “adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, keluarga, dan alat-alat pengajaran(sarana dan prasarana)”.

Dari kutipan di atas jelas bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain:minat, kecerdasan, bakat, motivasi siswa dalam belajar, keluarga dan faktor sarana dan prasarana untuk belajar supaya dapat mencapai hasil yang optimal dalam belajar.

Selanjutnya Slameto (1995:54) menyatakan bahwa”salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, dimana didalamnya berpengaruh dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh”.Sejalan dengan hal ini, Sukmadinata (2003:162)menyatakan bahwa”aspek jasmaniah ini mencakup kondisi dan kesehatan jasmani individu”.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar adalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut.Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar.Sehingga sering kita lihat ada siswa yang tahan belajar lima atau enam jam secara terus menerus, tetapi ada juga yang hanya tahan satu, dua jam saja.Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda.Oleh sebab itu aktifitas pengembangan diri dapat meningkatkan kesegaran jasmani, maka erat kaitannya dengan hasil belajar penjasorkes siswa.

### 3. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983) “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu: kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal”.

Selanjutnya Morehouse dan Miller menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk suatu tugas atau aktifitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kapasitas yang meningkatkan kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berpengaruh dengan keadaan status kesegaran jasmani yang positif, kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: “a) jenis pekerjaan; b) keadaan kesehatan; c) jenis kelamin; d) umur; e) tingkat terlatihnya seseorang dan; f) status gizi”.

Dari uraian di atas, dapat diambil kesimpulan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan olahraga yang

teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya fikir.

**a. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Sudarno (1992:56) 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 (fleksibilitas), (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)”.

Sejumlah ahli sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut di atas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan umum diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

Menurut Darwia (1992:116) daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama. Daya tahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung-peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan

secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Dari pendapat di atas pengertian daya tahan dapat dijelaskan kemampuan seluruh tubuh melakukan aktifitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan.

#### **b. Cara Peningkatan Kesegaran Jasmani**

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam golongan masyarakat berlatih baik di lapangan maupun di jalan-jalan ada yang berlari jogging, bersepeda, jalan cepat, bahkan banyak yang asal berlatih saja sekedar ikut-ikutan. Mereka berlatih tanpa tujuan dan sasaran sehingga hasil latihannya tidak nyata. Agar berdaya guna bagi tubuh latihan harus berdasarkan prinsip latihan sebagai berikut, yaitu:

##### 1) Prinsip beban berlebihan (overload principle)

Tujuan setiap latihan adalah memberi beban atau stress kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan timbul adaptasi. Bila adaptasi telah terjadi, artinya tubuh telah terbiasa dengan beban tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali kalau beban ditambah.

Jadi setiap kali timbul adaptasi baru yang telah baik. Misal bagi seorang pemula berumur 40 tahun, jogging selama 20 menit untuk menempuh 2, 4 km sudah merupakan beban latihan yang memadai. Artinya untuk menempuh beban tersebut si pemula sudah harus berusaha untuk mengatasi misal dengan frekuensi pernafasan yang meningkat, dan peningkatan peredaran darah.

## 2) Prinsip perorangan atau individuality

Karena kita masing-masing individu yang berbeda satu sama lain, maka setiap orang dalam berlatih harus dengan beban yang lain, maka setiap orang berlatih dengan masing-masing dan sesuai dengan kemampuan dan tujuan masing-masing. Misal menempuh jarak 2, 4 km dalam waktu 20 menit yang sesuai dengan seorang pemula yang berumur 40 tahun pasti tidak sesuai dengan seseorang yang berumur 20 tahun.

## 3) Prinsip kekhususan atau principle of specificity

Berdasarkan prinsip kekhususan sebaiknya setiap program latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bila ingin mencapai kapasitas aerobik maksimal maka latihan aerobiklah yang paling sesuai. Sebaiknya kecepatan yang diinginkan menggunakan latihan aerobik.

## 4) Prinsip berkebalikan atau principle of reversibility

Prinsip ini menunjang prinsip beban berlebih dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, sebaiknya ketidakaktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan penurunan.

Untuk mengetahui kategori atau tingkat kebugaran jasmani seseorang, harus menjalani test yang dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti lari 2, 4 km, tes lari 12 menit, tes jalan cepat, dan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI). Dalam penelitian ini yang digunakan adalah tes TKJI.

Untuk mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani, hasil test yang didapat dicocokkan dengan norma yang berlaku menurut umur dan jenis kelamin. Apabila tidak dapat menyelesaikan test yang diberikan berarti test dinyatakan gagal.

#### **4. Gizi**

Gizi berasal dari bahasa arab qizzi (nutrition) yaitu proses yang terjadi pada makhluk hidup untuk mengambil dan mempergunakan zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman guna mempertahankan hidup, pertumbuhan dan menghasilkan energi (Depkes RI 1994:28).

Menurut Almatsier (2003) definisi gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan.

Berdasarkan pengertian di atas terkandung maksud bahwa gizi adalah suatu proses mencapai memperbaiki dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan.

##### **a. Kegunaan Zat Gizi**

Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat kita golongan menjadi tiga yaitu zat tenaga, yang terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Zat pembangun berupa protein, mineral dan air. Zat pengatur terdiri dari vitamin, mineral, air dan protein (Achmad Djailani S, 1992:22). Zat-zat tersebut yang dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme.

### 1) Karbohidrat

Pada seorang anak SMP yang dalam kegiatan setiap harinya senang melakukan berbagai bentuk aktifitas fisik. Semua itu merupakan aktifitas yang membutuhkan sumber tenaga. Karbohidrat dalam hal ini memegang peranan penting sebagai penyedia sumber tenaga. Di Indonesia 70-80 %, bahkan mungkin lebih dari 80% dari seluruh energi untuk keperluan tubuh berasal dari karbohidrat (Achmad Djailani S, 1994:45).

### 2) Protein

Fungsi protein didalam tubuh sangat erat hubungannya dengan hidup sel. Dapat dikatakan bahwa setiap gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsi protein. Dalam hal ini protein mempunyai fungsi sebagai berikut:

- a) Protein sebagai zat pembangun. Protein merupakan bahan pembangun sel-sel tubuh yang membentuk bagian-bagian tubuh seperti otot, kelenjar-kelenjar, hormon, darah, organ-organ tubuh.
- b) Protein sebagai zat pengatur, baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam tubuh. Protein mengatur berbagai proses antara lain: protein merupakan bagian dari hemoglobin(Hb), yaitu bagian dari darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan tubuh, sebagai protein plasma berfungsi untuk mengatur tekanan osmosa dan

mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan dan saluran darah. Sebagai protein darah berperan dalam mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh. Kekebalan tubuh terhadap penyakit disebabkan oleh adanya zat-zat inti yang juga terbuat dari protein. Enzim-enzim dan hormon yang mengatur berbagai proses dalam tubuh terbuat dari protein (Achmad Djailani S, 1996:74-74).

### 3) Lemak

Lemak dalam bahan makanan tidak mengalami pencernaan di dalam rongga mulut, karena tidak ada enzim yang dapat memecahnya (Achmad Djailani S, 1996:95). Kebutuhan tubuh akan lemak ditinjau dari sudut fungsinya:

- a) Lemak sebagai sumber utama energi
- b) Lemak sebagai sumber PUFA (Polynusaturated fattyacid)
- c) Lemak sebagai pelarut vitamin-vitamin yang larut lemak (vitamin-vitamin A, D, E, K) (Achmad Djailani S, 1996:101-102).

### d) Mineral

Kira-kira 6% tubuh manusia dewasa terbuat dari mineral. Mineral yang dibutuhkan manusia diperoleh dari tanah. Mineral merupakan bahan anorganik dan bersifat esensial (Baliwati, 2004:55-56).

Fungsi mineral dalam tubuh sebagai berikut:

- a) Memelihara keseimbangan asam tubuh dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (klorin fosfor, belerang) dan asam pembentuk basa (kapur, besi, magnesium, kalium, natrium).
- b) Mengkatalisasi reaksi yang berkaitan dengan pemecahan karbohidrat, lemak, dan protein serta pembentukan lemak dan protein tubuh.
- c) Sebagai hormon (I terlibat dalam hormon tiroksin; Co dalam vitamin B12; Ca dan P untuk pembentukan tulang dan gigi) dan enzim tubuh (Fe terlibat dalam aktifitas enzim katalase dan sitokrom).
- d) Membantu memelihara keseimbangan air tubuh (klorin, kalium, natrium).
- e) Menolong dalam pengiriman isyarat keseluruh tubuh (kalium, kalsium, natrium).
- f) Sebagai bahan cairan usus (kalsium, magnesium, kalium, natrium).
- g) Berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tulang, gigi, dan jaringan tubuh lainnya (kalsium, fosfor, fluorin) (Baliwati, 2004:56).

Unsur mineral makro harus selalu terpenuhi, jika kekurangan dapat menyebabkan gangguan fisiologis. Berikut beberapa contohnya :

- a) Kekurangan silenium menyebabkan uring-uringan, bingung, cemas, tidak percaya diri, depresi, dan loyo. Pangan sumber silenium adalah yang tinggi kadar protein seperti ikan (tawar dan laut), kerang-kerangan, daging, telur, bawang putih, tempe, tomat, tahu, ragi, dan yoghurt.
- b) Defisiensi Ni akan menyebabkan absorbs Fe sehingga menyebabkan anemia.
- c) Defisiensi Zn dan iodium pada masa pertumbuhan menyebabkan kerusakan saraf secara permanen.

Jika kekurangan secara terus menerus dalam waktu lama akan berakibat fatal (Baliwati, 2004:56).

a) Vitamin

Baliwati (2004:58) berpendapat vitamin adalah zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, tetapi penting untuk melakukan fungsi metabolic dan harus didapati dari makanan. Meskipun vitamin hanya diperlukan dalam jumlah sedikit, jika kekurangan akan menimbulkan hal-hal yang merugikan (hipovitaminosis sampai avitaminosis jika terlihat tanda-tanda klinis yang nyata). Vitamin dibagi dalam dua kelas besar, yaitu vitamin yang larut dalam air (vitamin C, vitamin B kompleks yang terdiri dari vitamin B1, B2, B6, B12, dan beberapa vitamin lainnya) dan vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K).

Secara umum fungsi vitamin sebagai berikut :

- 1) Sebagai bagian dari suatu enzim atau co-enzim (pembantu enzim) yang mengatur berbagai proses metabolisme.
- 2) Mempertahankan fungsi berbagai jaringan.
- 3) Mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel baru.
- 4) Membantu pembuatan zat tetentu dalam tubuh.

Jadi vitamin diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan.

b) Air

Air merupakan sebagian besar zat pembentuk tubuh manusia.jumlah air sekitar 73% dari bagian tubuh seseorang tanpa jaringan lemak (lean body mass).Bagi manusia, air berfungsi sebagai bahan pembangun setiap sel tubuh.ciran tubuh manusia memiliki fungsi yang sangat vital, yaitu untuk mengontrol suhu tubuh dan menyediakan lingkungan yang baik untuk metabolisme (Baliwati, 2004: 62-63).Zat-zat di atas sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan pertumbuhan dan perkembangan.

**b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi**

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsinya dalam jangka waktu yang cukup lama.Keadaan gizi juga merupakan keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan

fisiolaogik akibat tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh (Sapariasa, 2002:18). Status gizi berhubungan dengan sel-sel tubuh dan pengganti atas zat-zat makanan. Agus Krisno (2004:9-10) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah 1) produk pangan, 2) pembagian makanan atau pangan, 3) aksestabilitas (daya terima), 4) prasangka buruk pada makanan tertentu, 5) pantangan pada makanan tertentu, 6) kesukaan terhadap makanan tertentu, 7) keterbatasan ekonomi, 8) kebiasaan makanan, 9) selera makan, 10) sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan) dan 11) pengetahuan gizi. Sedangkan menurut Baliwati (2004:70-72) secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah faktor ekonomi dan harga serta faktor sosio-budaya dan religi seperti yang akan dijelaskan berikut ini:

#### 1) Faktor ekonomi dan harga

Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk kebutuhan makanan. Selain pendapatan, faktor ekonomi yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah harga pangan dan harga nonpangan. Perubahan harga dapat berpengaruh terhadap besarnya permintaan pangan.

## 2) Faktor sosio-budaya dan religi

Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan digunakan untuk dikonsumsi. Aspek sosio-budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat istiadat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut (Baliwati, 2004:70-71). *Children's food consumption behavior model*, dikemukakan oleh Lund dan Burk (dalam Baliwati, 2004:72) bahwa konsumsi pangan anak tergantung pada adanya sikap, pengetahuan dan tiga motivasi utama terhadap pangan yaitu kebutuhan biologis, psikologis dan sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah. Masalah gizi perlu mendapatkan perhatian yang serius terutama pada masa anak-anak.

Selain faktor-faktor tersebut di atas, menurut Sjahmien Moehji (2003:58) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi anak adalah (1) anak-anak dalam usia ini umumnya sudah bisa memilih dan menentukan makanan apa yang disukai dan mana yang tidak disukai, (2) kebiasaan jajan, (3) sering setiba di rumah karena terlalu lelah bermain di sekolah, anak-anak tidak ingin makan lagi.

Kebiasaan-kebiasaan tersebut perlu diperhatikan, terutama kebiasaan jajan pada waktu sekolah. Peran orang tua untuk mengarahkan anak mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan gizi

seimbang memang sangat penting. Kebiasaan dan pola makan yang tidak mendukung terciptanya gizi baik perlu mendapat perhatian, karena kesehatan anak masa kini adalah cerminan kesehatan masa depan.

Menurut Baliwati (2004:64-66) kebutuhan pangan dan gizi berbeda antar individu, karena dipengaruhi oleh beberapa hal berikut:

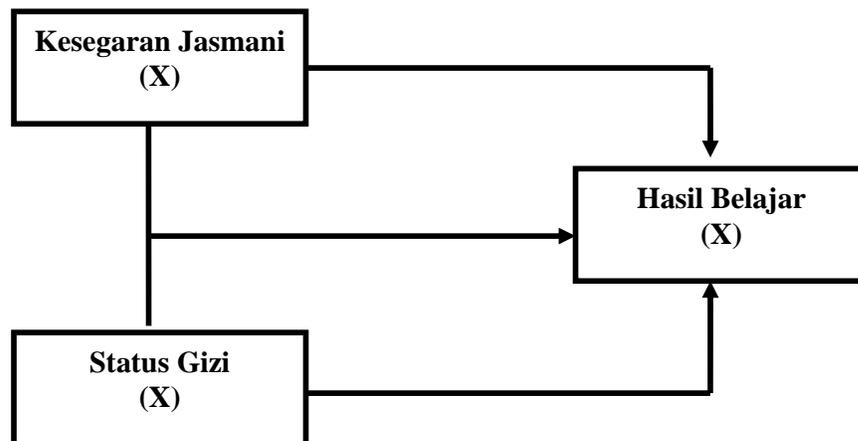
- 1) Tahap perkembangan, meliputi kehidupan sebelum lahir, sewaktu bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia. Dalam tahap ini zat gizi dimanfaatkan untuk mengganti/memperbaiki jaringan yang rusak. Dengan demikian, kebutuhan energi menurun dan protein meningkat.
- 2) Faktor fisiologis tubuh. Pada masa ini, zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan organ tubuh.
- 3) Keadaan sakit dan dalam penyembuhan.
- 4) Aktifitas fisik yang tinggi, sehingga semakin banyak memerlukan energi.
- 5) Ukuran tubuh (berat dan tinggi badan)

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi tersebut akan saling berinteraksi satu sama lain sehingga berimplikasi kepada status gizi seseorang. Status gizi seimbang sangat penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan kesejahteraan manusia (Agus Krisno, 2004:14)

## B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang dipaparkan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa salah satu faktor yang berhubungan terhadap hasil belajar siswa SMPN 26 Padang adalah kesegaran jasmani dan status gizi. Dalam penelitian ini yang dibahas adalah kesegaran jasmani dan status gizi sebagai variabel bebas dan hasil belajar sebagai variabel terikat.

Untuk memperjelas variabel-variabel yang diteliti serta keterkaitan antar variabel tersebut dapatlah penulis gambarkan sebagai berikut :



**Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian**

## C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis penelitian adalah “Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dan status gizi dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 26 Padang”.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar dengan pengaruh sebesar 54, 1%.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara gizi dengan hasil belajar dengan pengaruh sebesar 29, 9%.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dan gizi terhadap hasil belajar dengan pengaruh sebesar 64%

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang penulis ajukan adalah:

1. Kepada guru agar meningkatkan hasil belajar menjadi lebih baik
2. Kepada siswa agar meningkatkan kebugaran jasmani dan gizi
3. Kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lanjutan untuk melihat faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. 2003. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta
- Achmad Djaeni Sediaoetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jilid I*. Jakarta: Dian Ratna
- . 1999. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jilid I* Jakarta: Dian Ratna
- Agus Krino B. 2004. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMMPRESS
- Ahadi, Muchtar. 1989. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. FPOK IKIP
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FPOK UNP
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, Jilid I*. Jakarta: Bimatama Raya
- Baliwati, Yayuk Farida. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Bogor: Penebar Swadaya
- Darwia. 1992. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud. 2007. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP Dirjen Diknasmen 2006. Pedium Pengembangan Silabus Penjas SD Hadi 1993. Manajemen Penelitian*. Jakarta: Melton Putra
- Depdikbud. 1993. *Hasil belajar Dipengaruhi oleh Faktor Eksternal dan Internal*. Jakarta: Depdikbud
- Kemenegpora. 2005. *Dirjen Pemuda dan Olahraga. Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Pelajar*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Lutan, R. Hartono & Tomoliyus. 2001. *Pendidikan Kebugaran Sepanjang Hayat*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Said, Hasnan. 1982. *Menuju Hidup Sehat dan Segar*. Jakarta: PN Balai Pustaka
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT RajaGrafindo Persada.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Citpa