HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA DI SMP NEGERI 22 PADANG

SKRIPSI

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

Oleh

JOKO WIRONTORO SAPUTRO
NIM. 85488

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

2011

PERSETUJUAN SKRIPSI

Hubungan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 22 Padang

Nama	:	Joko Wirontoro Saputro
NIM	:	85488
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Qalbi Amra, M.Pd	Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 008	NIP.19601225 198403 2 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620502 198723 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

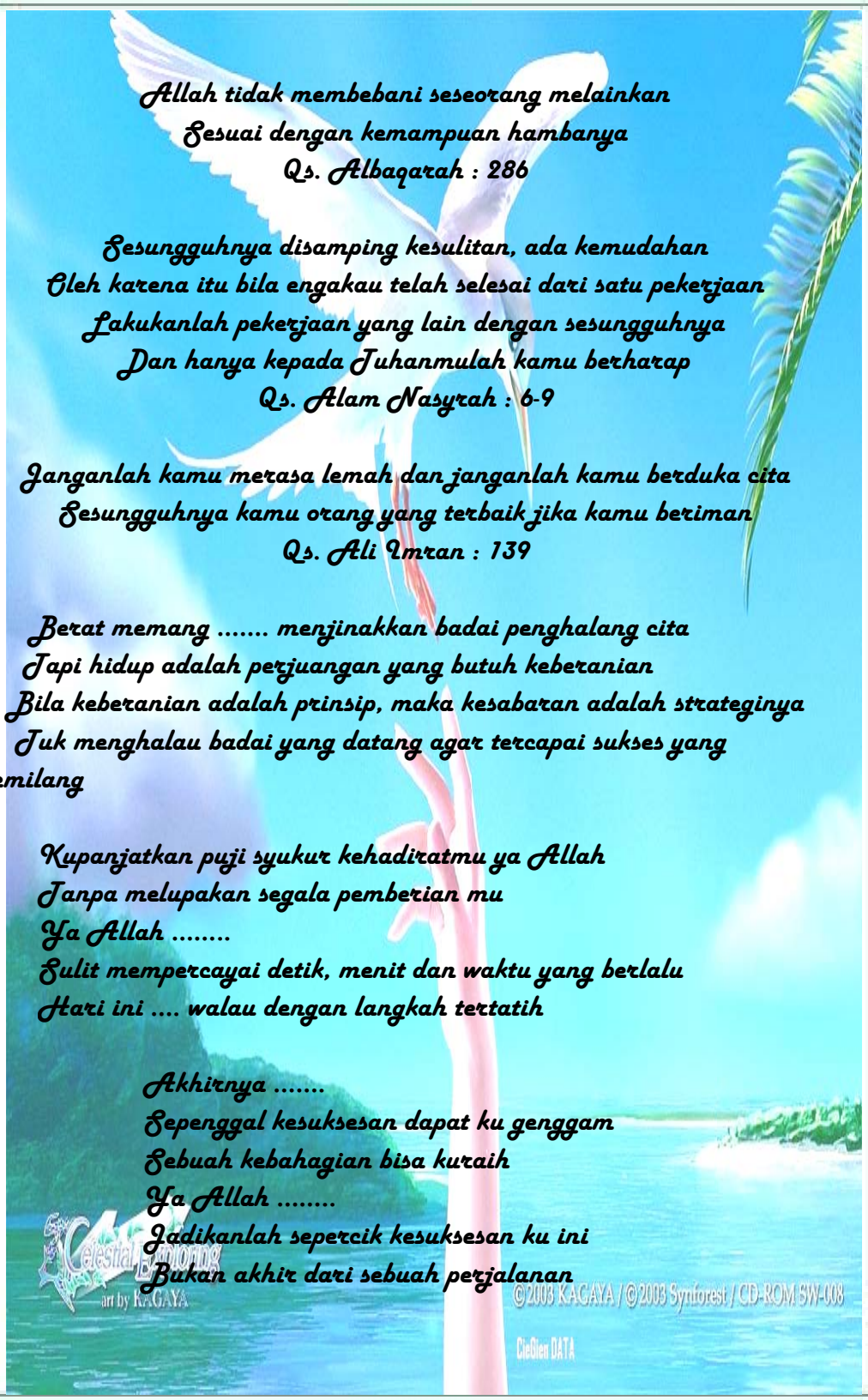
Judul	**: Hubungan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 22 Padang**
Nama	: Joko Wirontoro Saputro
NIM	: 85488
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	**Tanda Tangan**
Ketua	**: Drs. Qalbi Amra, M.Pd**	**1. . .....**
Sekretaris	**: Dra. Darni, M.Pd**	**2. .....**
Anggota	**: Drs. Ali Umar, M.kes**	**3. .....**
Anggota	**: Drs. Jonni, M.Pd**	**4. .....**
Anggota	**: Dra. Erianti, M.Pd**	**5. .....**

بسم الله الرحمن الرحيم



Allah tidak membebani seseorang melainkan
Sesuai dengan kemampuan hambanya
Qs. Albaqarah : 286

Sesungguhnya disamping kesulitan, ada kemudahan
Oleh karena itu bila engakau telah selesai dari satu pekerjaan
Lakukanlah pekerjaan yang lain dengan sesungguhnya
Dan hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap
Qs. Alam Nasyrah : 6-9

Janganlah kamu merasa lemah dan janganlah kamu berduka cita
Sesungguhnya kamu orang yang terbaik jika kamu beriman
Qs. Ali Imran : 139

Berat memang ..... menjinakkan badai penghalang cita
Tapi hidup adalah perjuangan yang butuh keberanian
Bila keberanian adalah prinsip, maka kesabaran adalah strateginya
Tuk menghalau badai yang datang agar tercapai sukses yang gemilang

Kupanjatkan puji syukur kehadiratmu ya Allah
Tanpa melupakan segala pemberian mu
Ya Allah .....
Sulit mempercayai detik, menit dan waktu yang berlalu
Hari ini .... walau dengan langkah tertatih

Akhirnya .....
Sepenggal kesuksesan dapat ku genggam
Sebuah kebahagian bisa kuraih
Ya Allah .....
Jadikanlah sepercik kesuksesan ku ini
Bukan akhir dari sebuah perjalanan

Celestial Empire art by KAGAYA
©2003 KAGAYA / ©2003 Syniorest / CD-ROM SW-008
CleGien DATA

Namun .....

Awal dalam menelusuri jalan yang masih panjang

Dengan segenap kerendahan hatiku ku persembahkan

Karya ini buat ayahnda (Jamhur G.P) dan

Ubunda Tersayang (Wasnita)

Untaian do'a mu adalah permataku

Terima kasih yang tak terhingga atas segala pengorbanan

Dan tetesan keringatmu dalam membesarkan dan mewujudkan cita-citaku

Untaian terima kasih untuk adik-adikku yang tersayang yang selalu mendukung dan menjadi motivasi buat Abang untuk menyelesaikan kuliah ini (Sudharta Angriawan, Tri Tatang Suhendra) dan spesial adikku Sania Ayu Amelia terima kasih atas dukungan dan pengertiannya.

Spesial ku persembahkan untaian terima kasihku ini

Buat seseorang yang sangat special.....

karena kasih sayang dan cinta yang kau berikan membuat aku bisa mencapai cita-cita

Dan cinta yang kita idamkan... tersanjung aku untuk mengucapkan terima kasih

Terima Kasihku

Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku pembimbing 1, skaligus penasehat akademik, Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing 2 yang dengan sabar selalu memberikan bimbingnya, Drs. Ali Umar,M.Kes,Drs Jonni M.Pd, Dra.Erianti M.Pd ,yang telah memberi masukan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini serta menjadi ilmu yang bermanfaat bagi saya kedepannya, mudah-mudahan dibalasi dengan pahala yang berlipat ganda oleh Allah SWT, amin....

Celestial Exploring
art by KAGAYA
©2003 KAGAYA / ©2003 Synforest / CD-ROM SW-008
CleSien DATA

Terima kasih sebagai ungkapan berbagi bahagia
Ku persembahkan buat sahabat karibku yaitu Wiwid (maksih atas segala bantuannya, perhatiannya, dan motivasinya slama ini, semoga menjadi orang yang kreatif dan berkarier), Zulfa (semoga meraih mimpi, cita-cita dan cinta yang nyata, amin....., Azizil (semoga sukses berkarir), Yudi (capek nyusul Ndan, jan mangangak juo.....), Jais (smoga adek kita cepat sembuh, amin....), Ronal (semoga semakin ganteng), Rivo (semoga dapet jodoh), Feng, Wita , Fajri (semoga dapat menjadi Bupati Pariaman ndan...), Heru (berjuang trus ndan, cepat nusul dan selalu berd'a untuk lebih baik...., Ulham, Novid, semua personil Batalyon 702 Maha Bhakti UNP beserta seluruh senior, Skomen Maha Ruyung dan Konas Menwa Indonesia, pelatih DIKSAR di AAU Adisucipto Jogja, dan juga pelatih DIKPOLMFN di PUS Dik PCM AD Cimahi Bandung, sluruh sekan-rekan seperjuangan Hand Ball Mahasiswa FIK UNP(berjaung terus, smoga meraih hasil yang maksimal di Kejurnas Jakarta) dan sluruh Mahasiswa FIK UNP angkatan 07Penjaskesrek. Mohon maaf bagi smua telah berjasa dapa penulis yang tidak bias disebutkan satu persatu, mudah-mudahan dibalasi oleh Allah SWT dengan berlipat ganda, amin.....

Kusadari dalam ketidak sempurnaan ini ya Allah
Masih terlalu jauh jalan untuk ditempuh
Untuk mencapai sebuah titik kedamaian. Dan kebahagian yang tersimpan. Jadikanlah ini langkah awal bagiku
Untuk mencapai hari esok yang lebih cemerlang
Amin.....

Padang, Februari 2011

Joko Wirontoro Saputro. S.Pd

ABSTRAK

Hubungan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 22 Padang

OLEH : Joko Wirontoro Saputro, /85488/ 2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, diantaranya adalah kesegaran jasmani dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.

Jenis penelitian adalah *korelasional.* Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP Negeri 22 Padang yang berjumlah sebanyak 897 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan TKJI dan status gizi menggunakan tes antropometri. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai rapor semester siswa. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes, diterima kebenarannya secara empiris. Hipotesis kedua terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes, diterima kebenarannya secara empiris. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 22 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. Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Dra. Darni, 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.
2. Drs. Ali Umar, M.Kes. Drs. Jonni, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini.

3. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kedua orang tua dan saudara-saudara yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil buat penulis.
6. 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, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar Penjasorkes 8

2. Kesegaran Jasmani 12

3. Status Gizi 19

B. Kerangka Konseptual 29

C. Hipotesis Penelitian 30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 31

B. Tempat dan Waktu Penelitian 31

C. Populasi dan Sampel 31

D. Jenis dan Sumber Data 33

E. Defenisi Operasional 34

F. Teknik Pengumpulan Data 35

G. Teknik Analisa Data 42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data..... 44

1. Kesegaran jasmani..... 44

2. Status gizi..... 46

3. Hasil belajar penjasorkes 47

B. Uji Persyaratan Analisis 49

C. Uji Hipotesis 50

D. Pembahasan..... 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 57

B. Saran 57

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian 32
2. Sampel Penelitian 33
3. Klasifikasi Status Gizi 41
4. Distribusi Hasil Data Kesegaran jasmani 44
5. Distribusi Hasil Data Status gizi 46
6. Distribusi Hasil Data Hasil Belajar Penjasorkes 48
7. Rangkuman Uji Normalitas Data 49
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y 50
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y 51

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Konseptual 30
2. Lari 50 Meter 36
3. Gerakan Gantung Angkat Tubuh 37
4. Gerakan Awal Baring Duduk 60 Detik 38
5. Gerakan Awal Loncat Tegak 39
6. Posisi Saat Peserta Melewati Finish 40
7. Histogram Hasil Data Kesegaran jasmani 45
8. Histogram Hasil Data Status gizi 47
9. Histogram Hasil Data Hasil Belajar penjasorkes 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentan Hasil Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 22 Padang 61

Lampiran 2. Data Mentah Status Gizi Siswa SMPN 22 Padang 62

Lampiran 3. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani (X_1) 63

Lampiran 4. Uji Normalitas Status Gizi (X_2) 64

Lampiran 5. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar (Y) 65

Lampiran 6. Uji Hipotesis X_1Y 66

Lampiran 7. Uji Hipotesis X_2Y 68

Lampiran 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Umur 13-15 Tahun 70

Lampiran 9. Nilai-nilai “r” Product Moment 71

Lampiran 10. Kriteria Penilaian Tingkat Hubungan Signifikan 72

Lampiran 11. tabel nilai dalam distribusi “t” 73

Lampiran 12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors 74

Lampiran 13. dokumentasi 75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa: ’’Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”, (Depdiknas,2003:98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: “Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih”.

Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri,orang lain,dan lingkungan.Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahragadilingkungan yang bersih sebagai informasi untuik mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran,terampil, serta memiliki sikap yang positif”.

(Pusat Kurikulum BALITBANG DEPDIKNAS 2006:649) Kesegaran jasmani menurut Gatchell dalam Gusril (2004:2), menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi–fungsi fisiologis, yang kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran penyeluruh (total fitness), yang member.ikan kesanggupan kepada seseorang untuk

menjalankanyang hidup produktif dan dapat menguasai diri dari pada tiap perubahan fisik (phisical stress) yang layak. Berarti kesegaran jasmani merupakan cermin diri dari kemampuan fungsi sistim – sistim dalam tumbuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Pentingnya pencapaian tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam bentuk hasil belajar yang tinggi.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SMP Negeri 22 Padang cenderung rendah. Dilihat dari nilai standar dan hasil belajar penjasorkes siswa rendah dari hasil rapor. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut mungkin disebabkan banyak faktor, diantaranya adalah motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dilaksanakan secara efektif dan efisien, kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana pembelajaran, lingkungan belajar, metoda dan media pembelajaran, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani, serta pengawasan dan perhatian orang tua terhadap anaknya dalam belajar. Keberhasilan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru Pendidikan Jasmani dalam menguasai setiap materi pembelajaran sesuai dengan apa yang ada di dalam kurikulum.

Berdasarkan pengamatan penulis dan observasi yang penulis lakukan di lapangan dalam proses pembelajaran penjasorkes di SMP

Negeri 22 Padang, ternyata banyak terlihat anak yang lesu , lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga sebagian mereka dalam pembelajaran terkesan tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan serius. Di samping itu ada siswa yang terlihat mukanya pucat atau kurang sehat, hal ini mungkin disebabkan karena mereka kurang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan juga penulis menduga faktor yang menjadi penyebabnya adalah gizi anak.

Dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik tingkat kesegaran jasmani penting artinya dimiliki siswa, karena kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kemudian gizi juga sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan anak dalam belajar, dengan perut kosong atau kurang gizi mana mungkin anak bisa serius dalam belajar. Hal ini akan dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes mereka, karena dalam pembelajar penjasorkes banyak menuntut kerja fisik.

Dari uraian di atas, benar atau tidaknya rendahnya hasil belajar penjasorkes di sebabkan oleh faktor antara lain tingkat kesegaran dan satatus gizi mereka yang kurang baik, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin untuk melakukan suatu penelitian dengan judul : “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes Siswa SMP Negeri 22 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani
2. Kemampuan guru dalam mengajar
3. Status Gizi
4. Metode pemeblajaran
5. Kondisi Lingkungan
6. Pengawasan dan perhatian Orang Tua
7. Latar Belakang Ekonomi
8. Media pembelajaran
9. Motivasi Belajar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes dan terbatasnya dana dan waktu maka penulis membatasi atas beberapa variabel saja yaitu:

1. Kesegaran Jasmani
2. Status Gizi

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.
3. Apakah terdapat hubungan antara Kesegaran Jasmani dan Status Gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.
2. Hubungan Status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.
3. Hubungan tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh Strata Satu (S1) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebagai pedoman untuk meningkatkan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara bervariasi dan berkualitas.
3. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya meningkatkan kesegaran jasmani dan lebih memperhatikan gizi terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
4. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang bergizi bagi anak-anaknya.
5. Mahasiswa sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.
6. Kepustakaan sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa hasil pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan Evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar.

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku didalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Menurut Slamento (1995:2) belajar adalah “suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan

lingkungannya". Sedangkan Purwanto (2003:84) mengatakan bahwa:

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

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi pola pikir siswa sedemikian rupa sehingga perbuatanya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu waktu sesudah ia mengalami situasi. Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan yang berikutnya, Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan yang berikutnya, perubahan ini disebut hasil belajar.

Sardiman, (2007:26) mengatakan bahwa hasil belajar tersebut meliputi: "a) hal ikhwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) hal ikhwal personal, kepribadian atau sikap (afektif), c) hal ikhwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik)". Dengan demikian hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat diartikan sebagai ikwal dari ilmu

pengetahuan, keterampilan atau penampilan psikomotorik secara konsep dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf , seperti angka 10-100 pada pendidikan dasar dan menengah, huruf A, B, C, D, dan E pada perguruan tinggi. Keberhasilan belajar banyak dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari diri dan dari luar dirinya.

Selanjutnya Depdikbud (1993:6) menjelaskan bahwa hasil belajar dapat di pengaruhi oleh dua faktor yaitu “faktor eksternal dan faktor Internal siswa itu sendiri. Selanjutnya kedua faktor ini dapat diuraikan secara rinci, antara lain : Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu 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 dibawah anak-anak yang baik gizinya, selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indra yaitu penglihatan dan pendengaran. Beberapa

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

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: Faktor-faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial. Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cendrung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada sore hari. Faktor instrumental adalah faktor yang pengadaan dan penggunaanya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai untuk mencapai tujuan belajar yang direncanakan.

Aspek-aspek pendidikan menurut J.b Nash (1984) “(1). Alat pencapai tujuan pendidikan, (2). Alat pembantu perkembangan dan pertumbuhan anak, (3). Alat komunikasi, emosional anak“. Tujuan pendidikan (J.b Nash, 1984) “ (1). Meningkatkan produktivitas dalam belajar agar berprestasi, (2). Untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi anak didik, (3). Untuk menanamkan nilai disiplin, kerja sama, sportifitas dan percaya diri secara individu ataupun secara bersama dari anak didik“.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian 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-paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal”.

Selanjutnya Kemudian sadoso (1980:105) memberikan pendapat bahwa kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Sedangkan Lutan (2001:7) menyatakan kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”.

Morehouse dan Miller menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk sesuatu tugas atau aktivitas 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. Fox dan

kawan-kawan (1987: 6) Mengatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan 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.

b. Komponen - Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Sudarno (1992:56) Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu: (1) Daya tahan otot (*Muscle Endurance*), (3) Kekuatan otot (*Muscle strength*), (4) Kelentukan (*Flexiblity*), (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 olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen 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 umumnya

diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan secara cepat. Menurut Darwis (1992: 116) Daya tahan adalah Kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian daya tahan merupakan kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Istikomah (2004: 21- 22) fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Depdikbud (1997: 1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

> "1) Manfaat secara biologis, memperkuat sendi-sendi dan ligament, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (ketahanan kardiorespirasi), memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah. mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula, memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas. 2) Manfaat secara psikologis, mengendorkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur. 3) Manfaat secara sosial, persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar. 4) Manfaat secara kultural, kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui latihan-latihan kesegaran jasmani secara teratur dan benar, banyak mendatangkan manfaat pada tubuh. Manfaat tersebut misalnya saja dapat memperkuat sendi-sendi dan meningkatkan kemampuan kerja paru-paru, jantung, mengurangi kadar gula, lemak tubuh, mengendorkan ketegangan mental dan menghargai lingkungan hidup serta membiasakan pola hidup sehat.

e. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani

Sasaran dan tujuan peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tiap orang berbeda-beda, karena disesuaikan

dengan beberapa hal yaitu pekerjaan, keadaan dan usianya. Menurut Engkos Kosasih (1984: 10) sasaran dan tujuan kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu:

> “1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan yaitu: Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Kesegaran jasmani olahragawan untuk meningkatkan prestasi. Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerjanya. Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan atau tempur. 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan yaitu: Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi. Kesegaran jasmani untuk ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran. 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu: Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Kesegaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik”.

f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus memperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Menurut Depkes. RI, (1994: 9) yang dikutip oleh Haryono (2002: 20) tingkat kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap, diantaranya keturunan, umur dan jenis

kelamin. Sedangkan faktor dari luar antara lain kegiatan badan, kelelahan lingkungan dan kebiasaan merokok.

Arma Abdullah (1994:139) mengemukakan bahwa untuk memperoleh kesegaran jasmani adalah dengan program kegiatan yang terus menerus, makan makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup. Sedangkan menurut Abdulkadir Ateng (1992: 65-66) yang dikutip oleh Haryono (2002: 20- 21) kesegaran jasmani yang tinggi tidak dapat dicapai semata-mata hanya dengan melakukan aktifitas fisik tetapi harus pula memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

> "1) Pemeriksaan kesehatan secara berkala, imunisasi terhadap penyakit menular dan pemeliharaan tubuh oleh dokter apabila diperlukan gizi yang memadai Makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup. 2) Gizi yang memadai, makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup. 3) Pemeliharaan Gigi, kesehatan mulut merupakan hal yang sangat penting bagi kesegaran jasmani, pemeliharaan gigi secara berkala sangat diperlukan, pemeliharaan gigi yang rusak dan terpeliharanya fungsi mengunyah dari gigi. 4) Latihan sangat penting, akan tetapi latihan perlu dipilih yang sesuai dengan kondisi usia, kondisi individual dan penerapannya, baik waktu serta berat ringannya latihan. 5) Pekerjaan, pekerjaan yang cocok dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan penting bagi kesegaran jasmani. 6) Rekreasi dan bermain, meningkatkan kesegaran jasmani perlu santai dan bermain serta berekreasi dalam suasana yang menyenangkan, pergaulan yang baik dan menenangkan pikiran. 7) Relaksasi dan Istirahat, cukup tidur, istirahat, relaksasi adalah hal-hal yang penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani.

Menurut Depkes. RI, (1994: 10) yang dikutip oleh Haryono (2002: 21) faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh,

kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu normal. Pada pemanasan reaksi kimia untuk kontraksi otot, relaksasi otot, lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Tidak kalah pentingnya adalah status kesehatan dan status gizi. Ketersediaan gizi dalam tubuh akan berpengaruh terhadap kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik pengertian bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik perlu didukung oleh beberapa faktor antara lain adalah kegiatan badan atau olahraga yang dilakukan secara teratur, adanya pemenuhan akan zat gizi yang berasal dari makanan yang dimakan setiap harinya, pengaturan istirahat yang cukup dan pemeliharaan kesehatan yang baik. Kesegaran jasmani dan kesehatan badan adalah merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia, dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan turut menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukan setiap harinya.

Hal ini diakibatkan karena berkurangnya tingkat kelelahan maupun angka sakit. Kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia, dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan turut menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukan setiap harinya. Menurut Cooper (dalam Sudarno SP,

1992: 6) seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

3. Status Gizi

a. Pengertian Gizi

Khumadi (1994:5) menjelaskan bahwa : Zat gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan-bahan makanan yang kita makan. Tiap-tiap makanan yang kita makan mempunyai nilai yang penting bagi tubuh. Dari kutipan diatas jelas bahwa gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh. Khumadi (1994:5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi, yaitu: Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam proses pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Kedua fungsi tersebut merupakan proses memelihara 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 terpenuhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya dan melakukan kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi.

b. Status Gizi

Khumadi (1994:6) mengemukakan bahwa: “Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan 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 3 macam penampilan fisik, yaitu: gemuk, ideal, dan kurus. Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam status gizi sehat dan digolongkan dalam status gizi lebih (*obesitas*) . Lebih dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang“.

Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi yang seimbang, maka berbagai kualitas unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusuma (1997:84-89) antara lainya 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 : edermi 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, tekan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit lainya".

Di samping karbohidrat, protein dan lemak yang cukup dan 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 syaraf, otot dan jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat syaraf. Kekurangan atau kelebihan Vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusuma (1997:83-93) menjelaskan: " (1) Kekurangan vitamin A akan mengakibatkan *kornea* dan *konjungtifa* 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 pernafasan, kerusakan pencernaan. (3) Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit".

Dengan demikian dapat dipahami 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. Dengan demikian status gizi sangat berpengaruh pada komposisi tubuh.

c. Kecukupan Zat Gizi

1) Karbohidrat

Sebagian besar kalori yang terdapat 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 (1994:72) Menyebutkan bahwa : “Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama terdapat dalam hidrat arang (55-67%) disamping zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus di suplay secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal.

Berdasarkan kutipan di atas 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

Mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak bisa dijadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecah menjadi bentuk emulasi dan inilah yang akan masuk kedalam peredaran darah untuk diedarkan 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 dibutuhkan tubuh lebih kurang 20% dari total kalori.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa lemak merupakan sumber energi tertinggi setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak. Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tertinggi, menurut Kuntaraf, dkk (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. Menurut Sukmanah dan Prastowo (1992:27) mengatakan bahwa “ Besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energi total”.

Berarti jelasnya protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternative kedua penghasilan energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein dalam tubuh sangat dibutuhkan sebagai sumber energi cadangan. Menurut Kuntaraf, dkk (1999:99) mengatakan “ Lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein“.

d. Pengukuran Satus Gizi

Menurut Asmira Sutarto (1980:72), cara yang digunakan untuk mengetahui apakah seseorang dalam keadaan gizi yang

baik atau jelek dapat dilakukan dengan: “1) Antropometri gizi yaitu dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan. 2) Standart baku antropometri, 3) Kartu Menuju Sehat. 4) Pemeriksaan klinis. 5) Perhitungan konsumsi makanan. 6) Pemeriksaan morfologis. 7) Pemeriksaan biokimia”.

Antropometri gizi adalah penentuan status gizi yang melibatkan pengukuran berat badan dan tinggi badan (Mu’rifah dan Asmira,1980:51). Melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan diketahui indeks masa tubuh (body mass indeks) selanjutnya dengan diketahui nilai BMI dari seseorang akan dapat diberikan status gizi dari seseorang tersebut.

e. 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 fisiologik akibat tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh (Supariasa, 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) akseptabilitas (daya terima), (4) prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, (5) pantangan pada makanan tertentu, (6) kesukaan terhadap jenis

makanan tertentu, (7) keterbatasan ekonomi, (8) kebiasaan makan, (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 memenuhi kebutuhan makanan. Selain pendapatan, faktor ekonomi yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah harga pangan dan harga barang 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, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut (Baliwati, 2004: 70-71).

Children’s food consumption behaviour 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 dini 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 di 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 cermin kesehatan masa depan. Menurut Baliwati (2004: 64-66) kebutuhan pangan dan gizi berbeda antar individu, karena dipengaruhi oleh beberapa hal berikut:

> “a) 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. b) Faktor fisiologis tubuh. Pada masa ini, zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan organ tubuh. c) Keadaan sakit dan dalam penyembuhan. d) Aktifitas fisik yang tinggi, sehingga semakin banyak memerlukan energi. e) 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).

Selanjutnya macam-macam Penyakit Akibat Kekurangan Gizi (AKG). Penyakit-penyakit yang berhubungan dengan gizi, dapat dibagi dalam beberapa golongan: Penyakit Gizi Lebih (Obesitas), biasanya penyakit ini bersangkutan dengan kelebihan energi (karbohidrat, protein dan lemak) di dalam hidangan yang dikonsumsi relatif terhadap kebutuhan atau penggunaannya. Penyakit Gizi Kurang (malnutrition, undernutrition), pada penyakit ini, kesalahan pangan terutama terletak dalam ketidak seimbangan komposisi hidangan. Penyakit Metabolisme Bawaan (imborn errors of metabolism), kelompok penyakit ini diturunkan dari orang tua kepada anaknya secara genetik (melalui genes) dan bermanifestasi sebagai kelainan dalam proses metabolisme zat gizi tertentu. Penyakit Keracunan Makanan (food intoxication). Pada keracunan makan,

gejala yang timbul dengan segera setelah mengkonsumsi makanan tersebut, atau tidak lama setelah itu, dalam waktu beberapa jam saja. Pada umumnya gejala-gejala yang terjadi mengenai saluran pencernaan, seperti mulas, rasa sakit di perut, mual, dan muntah (Achmad Djaeni, 1996: 26-29).

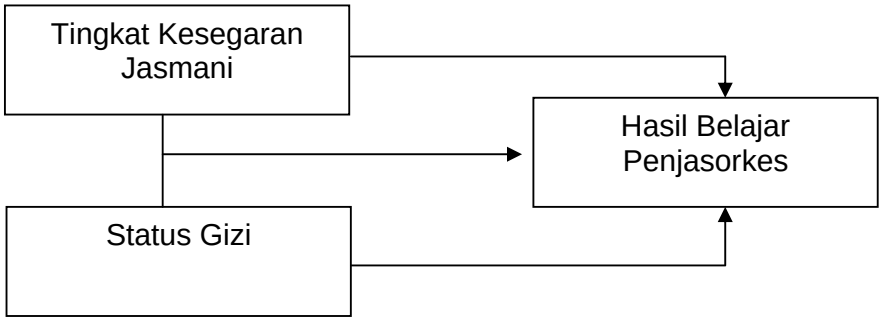
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu kesegaran jasmanidan status gizi sebagai variabel bebas dan hasil belajar penjasorkes sebagai variabel terikat. Artinya dapat dikatakan bahwa tingkat keberhasilan belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah setelah melalui proses belajar. Di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf dan tertera dirapor siswa.

Keberhasilan belajar banyak dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari diri dan dari luar dirinya. Seseorang yang tidak memiliki kesegaran yang baik akan mudah lelah dan capek sewaktu melakukan aktivitas sebelum waktunya. Sehingga disini jelas merupakan kerugian yang sangat berarti dalam efisiensi waktu kerja atau belajar mereka akan mudah jatuh sakit dan tidak konsentrasi dalam menghadapi proses belajar mengajar, emosional yang tidak stabil, jadi hal ini jelas berdampak langsung terhadap hasil belajar. Begitu juga dengan status gizi mereka, anak-anak yang

memiliki gizi yang baik, tentu akan dapat mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik. Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama.

Dari uraian di atas, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani dan status gizi dapat mempengaruhi dan mempunyai hubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Untuk lebih jelasnya keterkaitan antara variabel tersebut dapat dilihat pada gambar 1 kerangka konseptual berikut ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Hipotesis

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama- sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 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. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani (X_1) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SMP Negeri 22 Padang, diterima kebenarannya secara empiris.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (X_2) dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SMP Negeri 22 Padang, diterima kebenarannya secara empiris.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani (X_1) dan status gizi (X_2) secara bersama-sama denagan hasil belajar penjasorkes siswa di SMP Negeri 22 Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Beradasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SMP Negeri 22 Padang agar:

a. Lebih kreaktif memberikan materi pembelajaran dalam bentuk permainan, sehinngga siswa lebih banyak aktif bermain dan berolahraga. Hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani. dalam meningkatkan hasil belajar .
b. Dapat memberikan arahan dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya status gizi atau makanan yang bergizi dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.

2. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat menganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar mereka.
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

Abduelah, Arma 1994. Pembuatan dan Pelaksanaan Alat Evaluasi Keterampilan Olahraga. Depdikbud. Jakarta

Abdul Kadir Ateng. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Arikunto, Suharsini. 1998. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.

Asmira Sutarto. 1980. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta.

Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2007. Padang UNP.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia 1994: *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta Direktorat Bina Gizi masyarakat.

Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan.* Jakarta : Depdikbud.

Depdikbud.1997 (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum* 1994. Jakarta: Depdikbud

Depdiknas, 2003. *Pedoman penyelenggaraan pendidikan terpadu*. Jakrta: Depdiknas.

Depdiknas, 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta.

Djaeni S. 1996. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Propesi Jilid 1 Dan 2*. Jakarta. Dian ratna.

Engkos kosasih. 1984. *Kesehatan Hubungan Dengan Olahraga*. Jakarta. PT karya UNIPRESS.

Fox. Edward L,Kirby,Kirby,Timothy E dan Fox,Ann Roberts. 1987. *Bases of Fitnesh*, New York: Macmillan Publishing Company.

Getchel, Bud. 1983. Phisical Fitness A Way of Life, New York:Jhon Willey And Sons.

Khumadi, 1994, *Bahan Pangan dan Olahan*, Jakarta Balai Pustaka.

Krisno B. 2004. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM PRESS.