

**KONTRIBUSI ANTARA STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 15 PADANG PASIR KOTA PADANG**

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

SKRIPSI



OLEH:

RIDO AGRI

NIM. 89800

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

2011

PERSETUJUAN SKRIPSI

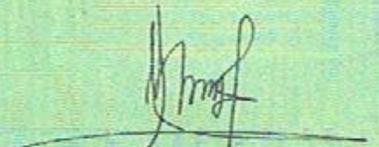
KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 15 PADANG PASIR KOTA PADANG

Nama : Rido Agri
NIM : 89800
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Konsentrasi PGSD Penjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Jenjang program: Strata Satu (S 1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh:

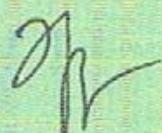
Pembimbing I


Drs. Jaslindo. MS
NIP. 1962026 198602 1 002

Pembimbing II


Dra. Pitnawati. M. Pd
NIP. 19590513 198403 2002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

PENGESAHAN

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL
BELAJAR PENJAS SISWA SEKOLAH DASAR 15
PADANG PASIR KOTA PADANG

Nama : Rido Agri

NIM : 89800

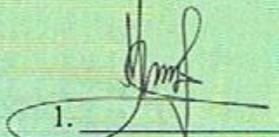
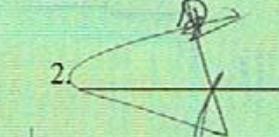
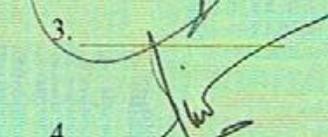
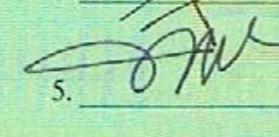
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs.Jaslindo, MS	
2. Sekretaris	Dra. Pitnawati, M.Pd	
3. Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes	
4. Anggota	Drs.Suwirman, M.Pd	
5. Anggota	Dr.H. Syahrial Baktiar, M.Pd	

ABSTRAK

Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Penjasorkes Pada SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang

OLEH : Ridho Agri /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang. Dikarenakan banyak hal diantaranya status gizi, motivasi belajar, tingkat kesegaran jasmani, sarana dan prasarana, namun peneliti hanya melihat pada faktor status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang yaitu kelas V sebanyak 17 orang siswa putra dan 12 orang siswa putri, dan sampelnya berjumlah 17 orang siswa putra kelas V yang dilaksanakan di SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian status gizi diperoleh berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Tingkat kesegaran jasmani melalui tes TKJI untuk umur 10-12 tahun. Hasil belajar siswa yang berupa nilai semester Penjasorkes.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan status gizi dengan hasil belajar siswa putra yang diperoleh $r_{hitung} = 0,579 > r_{tabel} = 0,482$. Kontribusi status gizi dan hasil belajar sebesar 33,52%. 2) Terdapat hubungan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar yang diperoleh $r_{hitung} = 0,511 > r_{tabel} = 0,482$, kontribusi tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar sebesar 26,11%; 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pada siswa putra SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang yang diperoleh $R_{hitung} = 0,693$, kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra adalah sebesar 48,02%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan kurnia serta hidayaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang”.

Penulisan skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak , oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan keredahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Bapak Dr.H. Syarial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Jaslindo. MS selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan, kritik maupun saran kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan sesuai rencana.

4. Ibuk Dra. Pitnawati.M. Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan, kritik maupun saran kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan sesuai rencana.
5. Bapak Drs. Zarwan, M,Kes, Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, dan Bapak Dr.H. Syahrial Baktiar, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kelancaran penelitian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibuk Staf pengajar Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang Khususnya kepada Program studi Ilmu Keolahragaan serta karyawan yang telah membantu penulis selama menuntut Ilmu dikampus ini.
7. Teristimewa kepada orang tuaku, dan kakak serta suaminya yang ku sayangi, yang telah bersusah payah sekuat tenaga untuk memberi bantuan moril maupun materil serta do'a yang tulus kepada penulis. dan Adik ku serta ponakan ku berserta sanak saudara ku yang tersayang yang telah memberikan semangat dan do'a nya.
8. Tak lupa pula penulis sampaikan kepada para sahabat, baik dilingkungan kos maupun teman – teman yang dikampus yang telah membantu memberi dorongan, semangat, kritik dan sarannya dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan petunjuk yang telah Bapak / Ibuk dan rekan – rekan berikan menjadi amal sholeh dan mendapat balasan yang berlipat ganda disisi Allah SWT. Amin . Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan , hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri . Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan

masukan – masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak , guna kesempurnaan skripsi ini untuk masa datang . Semoga Allah SWT senantiasa memberi rahmat dan hidayahNya bagi kita semua. Amin... amin ... ya rabbal' alamin.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasih Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumasan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Hasil Belajar	7
2. Kesegaran Jasmani	11
3. Status gizi.....	13
B. Kerangka Konseptual	15

C. Hipotesis Penelitian	17
-------------------------------	----

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
1. Populasi	18
2. Sampel	18
D. Sumber Data Penelitian.....	19
E. Jenis dan Sumber Data	19
1. Jenis data	19
2. Sumber data.....	20
F. Defendisi Operasional	20
G. Teknik Pengumpulan Data	20
H. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskripsi.....	37
B. Pengujian Hipótesis.....	41
C. Uji Hipótesis	42
D. Pembahasan.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	18
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	19
Tabel 3. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB	21
Tabel 4. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi.....	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variable Tingkat Kesegaran Jasmani	38
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar	40
Tabel 8. Uji Normalitas Data	41
Tabel 9. Hasil Pengujian Hipotesis	42
Tabel 10. Hasil Pengujian Hipotesis	43
Tabel 11. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Komseptual	17
Gambar 2. Posisi star lari 40 meter	24
Gambar 3. Gantung siku tekuk	26
Gambar 4. Sikap permulaan baring duduk	27
Gambar 5. Gerakan baring menuju sikap duduk	28
Gambar 6. Sikap duduk dengan kedua siku menyentu paha	29
Gambar 7. Papan loncat indah	30
Gambar 8. Sikap menentukan raihain tegak	31
Gambar 9. Sikap awalan loncat tegak	32
Gambar 10. Gerakan loncat tegak	32
Gambar 11. Posisi star lari 600 meter	34
Gambar 12. Posisi waktu sampai di garis finis	34
Gambar 13. Variabel status gizi siswa	38
Gambar 14. Histogram distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani	39
Gambar 15 Histogram distribusi frekuensi hasil belajar.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

viii

Lampiran 1. Data menta pengukuran status gizi siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang	49
Lampiran 2. Data menta pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang	50
Lampiran 3. Data menta pengukuran hasil belajar siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang	51
Lampiran 4. Uji normalitas status gizi (X1) siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang	52
Lampiran 5. Uji normalitas kesegaran jasmani (X2) siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang	53
Lampiran 6. Uji normalitas hasil belajar (Y) siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang	54
Lampiran 7. Analisis hubungan antara status gizi (X1) dengan hasil belajar (Y) siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang	55
Lampiran 8. Uji keberartian keefisien korelasi	56
Lampiran 9. Uji kontribusi dilanjutkan terhadap rumus determinasi	57
Lampiran 10. Analisis hubungan antara tingkat kesegaran jasmani (X2)	

Dengan hasil belajar (Y) Siswa SD Negeri 15 Padang Pasir	
Kota Padang	58
Lampiran 11. Uji keberartian koefisien korelasi	59

Lampiran 12. Uji kontribusi di lanjutkan terhadap rumus determinasi	60
Lampiran 13. Analisis hubungan antara gizi (X1) dan tingkat kesegaran jasmani (X2) dengan hasil belajar (Y) Siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang	61
Lampiran 14. Uji kontribusi di lanjutkan terhadap rumus determinasi	62
Lampiran 15. Dokumentasi.....	63

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 dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan 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 pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (UUSPN 2003 : 7)

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan disekolah melalui proses pendidikan,

anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara.

Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia masih relatif rendah ini dibuktikan oleh data yang diperoleh UNP tahun 1996, melalui alat ukur Human Development Indek (HDI) dinyatakan “Mutu Sumber Daya Manusia Indonesia berada pada peringkat 109 dari 174 negara-negara” (Depdiknas 2003 : 30).

Rendahnya kualitas sumber daya manusia Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Keberhasilan penyelenggara pendidikan di suatu Negara dapat dilihat dari sejauh mana tujuan pendidikan tersebut terealisasi. Namun pada dasarnya keberhasilan pendidikan tidak hanya menjadi tanggung jawab dari pemerintah saja, tetapi juga dibutuhkan usaha dari siswa itu sendiri, guru dan orang tua.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktifitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Namun hasil belajar bukanlah suatu produk dari ubahan tunggal. Melainkan merupakan hasil dari berbagai perubahan yang secara sinergis mendukung dalam proses pembelajaran.

Status gizi sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, apabila gizi seseorang baik maka dia akan semangat dalam proses belajar mengajar tanpa rasa lelah, lesu, dan ngantuk saat proses belajar mengajar berlangsung. Karena status

gizi merupakan sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Yang harus dilakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan minum air yang cukup. Yang harus diperhatikan agar mendapat kesegaran jasmani yang baik maka jagalah status gizi dan motivasi belajar dengan baik dengan cara melakukan kegiatan fisik, olahraga teratur, dan memakan makanan bergizi.

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

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal, maupun yang bersifat internal menurut Depdikbud (1993:5). Faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi : sosial budaya, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru, selanjutnya Slameto (1995 : 54) menambahkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kesegaran jasmani, sedangkan menurut Wedya (1991 : 3) gizi salah satu yang dapat menghambat motifasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, kelelahan fisik dan mental.

Dari uraian diatas terlihat bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang

memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional dan menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Berdasarkan observasi yang penulis temui di lapangan bahwa masih terdapat siswa yang bermasalah dalam belajar penjasorkes atau proses belajar penjasorkes kurang berjalan sebagaimana mestinya, ini dapat di lihat dari tingkat kehadiran mereka di lapangan. Beberapa siswa terlihat tidak mengikuti pelajaran penjasorkes, mereka membuat alasan sakit, kurang enak badan dan sebagainya.

Selama proses belajar mengajar berlangsung khususnya mata pelajaran penjasorkes yang penulis amati langsung di lapangan, ditemukan bahwa tingkat hasil belajar siswa SDN 15 Padang Pasir kota Padang mengalami penurunan dalam arti kata rendahnya hasil belajar, hal ini di sebabkan karena kurangnya perhatian orang tua siswa kepada anaknya, atau boleh dikatakan banyak anak-anak yang mengalami kurang gizi sehingga konsentrasi siswa dalam berolahraga rendah, ini menyebabkan menurunnya kesegaran jasmani siswa saat berolahraga.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kesegaran jasmani dan status gizi untuk mencapai hasil belajar yang baik. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti keterkaitan antara kontribusi antara status gizi dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang di kemukakan banyak factor yang mempengaruhi hasil belajar diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Kesegaran jasmani
3. Guru
4. Sarana dan prasarana
5. Perhatian orang tua
6. Kurikulum
7. Motivasi belajar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka untuk memfokuskan penelitaian, peneliti membatasi masalah pada 3 variabel yaitu:

1. Status gizi
2. Kesegaran jasmani
3. Hasil belajar

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan status gizi terhadap hasil belajar siswa?
2. Apakah terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa?
3. Apakah terdapat hubungan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa?
4. Apakah terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar siswa ?

5. Apakah terdapat kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa?
6. Apakah terdapat kontribusi antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa ?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan permasalahan yang di angkat, maka yang ingin di capai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Data status gizi SDN 15 Padang Pasir
2. Data Kebugaran jasmani SDN 15 Padang Pasir
3. Hubungan status gizi terhadap hasil belajar siswa
5. Hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa
6. Hubungan antara status dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa

F. Kegunaan penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penulis, sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) program studi pendidikan olahraga.
2. Bagi siswa, agar siswa mampu memiliki ilmu pengetahuan dan mampu mengaplikasikan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari.
3. Sekolah, sebagai pedoman bagi guru dalam upaya memberikan pembinaan pengetahuan gizi.
4. Fakultas, sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk meningkatkan mutu pendidikan.
5. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dan ilmu.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAN

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Dalam keseluruhan proses belajar pendidikan disekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil tidaknya dalam pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut Slameto (1995 : 2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru. Secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan sedangkan Witherington dalam Sukmadinata (2003 : 155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dinamis prestasi sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Pendapat lain yang dikemukakan Hilgard dan Bower dan Purwanto (2003 : 84) menyatakan bahwa belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan seseorang (misalnya keletihan pengaruh obat atau dasar kecenderungan seseorang (misalnya, keletihan, pengaruh obat dan sebagainya)

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulasi bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu sewaktu sesudah ia mengalami situasi tadi.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar berlangsung secara berkesinambungan dan tidak statis. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan inilah yang disebut hasil belajar.

Menurut Sukma Dinata (2003:179) hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang, penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari prilakunya baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik, disekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf seperti angka 0 – 10 pada pendidikan dasar dan menengah dengan huruf A, B, C, D pada pendidikan tinggi. “Selanjutnya Sukmadinata (2003:179) menambahkan hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi juga kecakapan keterampilan dan mengadakan pembagian kerja.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar di sekolah adalah penguasaan siswa akan mata pelajaran yang ditempuhnya. Aktifitas dan produk yang dihasilkan dari aktifitas belajar ini mendapatkan penilaian.

Tingkat penguasaan pelajaran atau hasil belajar dalam mata pelajaran tersebut disekolah dilambangkan dengan angka-angka atau huruf-huruf 0-10 atau a, b, c, dan d.

b. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Usaha tingkat keberhasilan belajar dipengaruhi oleh banyak faktor , faktor tersebut dapat bersumber dari diri si anak dan diluar diri si anak, namun secara garis besar, hasil belajar seorang siswa menurut Depdikbud (1993:5) dipengaruhi oleh dua faktor seperti internal dan eksternal siswa itu sendiri, selanjutnya kedua faktor akan diuraikan secara rinci.

1) Faktor internal

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

a) Kondisi Fisiologis

Kondisi ini pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan tingkat belajarnya dari pada orang dalam keadaan kelelahan. Anak yang kekurangan gizi akan lekas lelah, mudah mengantuk,dan akan sukar menerima pelajaran. Selain kondisi fisiologis umum, hal yang akan tidak kalah pentingnya adalah kondisi panca indra, terutama penglihatan dan pendengaran.

b) Kondisi Psikologis

Kondisi ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar seperti: minat, kecerdasan, bakat dan kemampuan kognitif.

2) Faktor eksternal

Selain faktor internal yang diuraikan diatas, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Depdikbud (1997:6) menyatakan bahwa faktor eksternal dapat dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu :

a) Faktor lingkungan

Faktor ini dapat saja berupa lingkungan alam dan lingkungan sosial, lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembapan udara, selain itu juga lingkungan sosial baik yang berwujud manusia dan representasinya maupun yang berwujud hal-hal lain, dimana seseorang yang sedang belajar memecahkan soal-soal akan dapat terganggu bila ada orang mondar-mandir disekelilingnya atau keluar masuk keluarnya, atau bercakap-cakap didekat tempat belajarnya.

b) Faktor Instrumental

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

Menurut Depdikbud (1993 : 7) faktor ini dapat berwujud gedung, perlengkapan belajar, yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah dimana didalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh, sejalan dengan hal ini Sukma Dinata (2003 : 162) mengatakan bahwa aspek jasmaniah ini mencakup kondisi dan kesehatan jasmani dan individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa 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 tahun belajar lima atau enam jam terus menerus, tetapi ada juga yang hanya bisa bertahan atau dua jam saja.

Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki fisik yang berbeda, oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani dapat dikatakan erat kaitannya dengan hasil belajar seseorang siswa.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Jasmani

Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo ahli Fisiologi berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *Physiological Fitnes* yaitu

kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas – batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat kreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Disisi lain Soetarman mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perbedaan fisik yang layak (Dirjen Dikti, 1994 : 1995). Sementara itu T. Cholik Muthohir (1999 : 40) sebagai ahli pendidikan jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti.

Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental, sosial budaya dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (Total Fitness).

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas.

3. Status Gizi

a. Pengertian Gizi

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

Kedua fungsi diatas , sudah termasuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dalam perkembangan, diantaranya pengantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Apabilah dalam mekanisme kerja tubuh terpengaruhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh seperti memiliki daya pikir dan daya untuk kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi. Gizi yang baik terkandung dalam setiap jenis makanan tidak lama, karena jenis-jenis makanan itu ada yang mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mendukung mendukung gizi yang rendah.

b. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan seseorang yang sdiakibatkan oleh kosumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam melakukan status

kesehatan manusia. Khususnya yang berhubungan dengan status gizi (khumaidi, 1994:25) untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang mengabulkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk, ideal dan kurus. Lebih tinggi dari batas gemuk, tidak termasuk status gizi sehat dan di golongkan sebagai status gizi lebih (Obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus tidak termasuk status gizi sehat dan di golongkan sebagai keadaan gizi kurang.

A. Kecukupan zat gizi

1. Karbohidrat/ Hidrat Arang

Sebagian besar dari kalori yang terdapat didalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang bisa di sebut dengan zat tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia Menyebutkan Bahwa:

Sumber zat tenaga dalam makanan indonesia terutama di dapat dari zat hidrat arang (55- 67%) di samping sumber zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang di supan secukupnya sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal (Khumaidi 1994:72).

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

2. Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia. Sebab lemak adalah sumber energi yang tinggi, lemak bisa dijadikan sebagai sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk ke peredaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan masuk ke dalam peredaran darah untuk di edarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. (Kuntaraf 1999: 96) menyatakan 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.

3. Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam menunaikan aktifitasnya. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi yang berasal dari protein adalah 10-15 % dari energi total. Berarti jelaslah protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis.

B. Kerangka Konseptual

Komponen yang sangat penting menunjang dalam aktivitas manusia terutama bagi masa pertumbuhan terutama bagi anak usia sekolah. Karena anak usia sekolah merupakan kelompok yang sangat perlu diperhatikan akan kebutuhan gizinya, karena mereka dalam masa pertumbuhan. Kekurang akan kebutuhan gizi

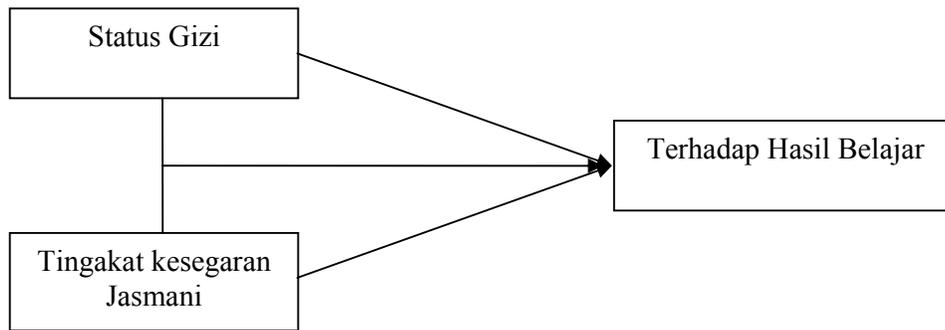
pada masa anak- anak selain akan mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan jasmaninya juga akan menyebabkan keaguan perkembangan mental anak. Kekurangan gizi dalam perse metabolisme dapat berakibat buruk terhadap kesehatan kesegaran jasmani seseorang. Disisi lain kekuarng gizi akan menurunkan kecerdasan seseorang dan daya pikirnya.

Dengan demikian jelas bahwa gizi dan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang. Statu gizi merupakan tingkat kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh makanan yang dimakan yang dampak fisiknya dapat diukur secara antropometri. Dalam hal ini permasalahan belum normal nya status gizi dapat juga menyebabkan berbagai permasalahan yang dapat menggu pada pertumbuhan baik perkembangan otak, tulang dan otot, hal ini dapat terlihat dari bentuk fisik, kemampuan gerak yang kurang serta mudah terserang penyakit.

Berdasarkan pada kajian teori yang dikemukakan pada halaman sebelumnya dapat disimpulkan bahwa status gizi dan tingkat kesegaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Pdang Pasir Kota Padang. Sebab setatus gizi dan tingkat kesegaran jasmani merupakan komponen yang sangat penting dalam menunjang hasil belajar siswa.

Dengan demikian peneliti ingin mengukap kontribusi antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang dapat dilihat pada gambar kerangka konseptual

kontribusi antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa Sekolah dasar Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang dibawa ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat kontribusi antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar siswa, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,579 > r_{tabel} = 0,482$, pada $\alpha = 0,05$. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar. Kontribusi variabel status gizi dengan hasil belajar adalah sebesar 33,52%.
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,511 > r_{tabel} = 0,482$, pada $\alpha = 0,05$. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Kontribusi variabel tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar adalah sebesar 26,11%.
3. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar putra, ini dibuktikan $R_{hitung} = 0,693$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani

terhadap hasil belajar. kontribusi variabel status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar adalah sebesar 48,02%.

B. Saran

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

1. Kepada guru disarankan untuk lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa untuk dapat meningkatkan hasil belajar.
2. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor tingkat kesegaran jasmani anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar.
3. Kepada orang tua untuk lebih memperhatikan gizi anak, agar anak dapat belajar dengan baik.
4. Para siswa untuk tidak jajan di sembarang tempat, agar kebersihan makanan yang akan dikonsumsi lebih terjamin.
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi, tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud 1973, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Depdikbud
- Depdikbud (2003) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta:Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Ichsan. M 1998 *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta Depdikbud
- Lutan Rusli 2001 *Azas-azas Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Dirjen Olahraga
Khumadi. 1994. *Bahan Pangan Olahan*. Jakarta : Balai Pustaka
- Kuntaraf. 1999. *DDK. Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing Hose
- Purwanto 2004 *Psikologi Pendidikan*, Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Sajoto. M 1998 *Pembinaan Kondisi Pisik dan Olahraga*, Jakarta : Depdikbud
- Slamet 1995, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta PT Rineka Cipta
- Sukmadinata 2003 *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung PT Remaja Rosda Karya
- Suwirman (2006) *Dasar-dasar Penelitian*, Padang : FIK-UNP
- Undang-Undang Nomor 20 (2003) *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta Depdikbud 2003
- Sutnita. 2005. *Gizi Masyarakat* Jakarta: Gramedia
- Wedya. 1991. *Pengaruh Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Padang*: FPTK Ikip Padang