

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS ORKES  
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 18 LUBUK ALUNG  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**SILVIAWATI  
94770**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman  
**Nama** : Silviawati  
**NIM/BP** : 94770/2009  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP: 19590705 198503 1 002**

**Drs. Ali Umar, M.Kes**  
**NIP: 19550309 198603 1 006**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

**Drs.Hendri Neldi, M.Kes.AIFO**  
**NIP: 19620520 198703 1 002**

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas Negeri Padang*

**Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Sekolah Dasar  
Negeri 18 Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Silviawati  
Nim/BP : 94770/ 2009  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Padang, Agustus 2011

<b>Nama</b>	<b>Tim Penguji</b>	<b>Tanda Tangan</b>
Ketua	: Drs. Yulifri, M.Pd	1 _____
Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.kes	2 _____
Anggota	: Atradinal,S.Pd, M.Pd	3 _____
Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	4 _____
Anggota	: Drs.Zainul Johor, M.Pd	5 _____

## **ABSTRAK**

### **Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjas Orkes Pada Siswa SDN 18 Lubuk Alung Kab, Padang Pariaman**

**OLEH : Silviawati /2011**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjas siswa yang disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah status gizi. Untuk melihat bagaimana hubungan status gizi dengan hasil belajar penjas tersebut, maka dilakukan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan status gizi dengan hasil belajar penjas orkes siswa SDN 18 Lubuk Alung.

Jenis penelitian ini adalah korelasional . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar negeri 18 lubuk alung kabupaten padang pariaman yang berjumlah 172 orang. Sampel diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 44 orang.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa status gizi (X) dengan hasil belajar penjas siswa (Y) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Dapat dilihat dari nilai korelasi  $r$ , dimana  $r$  hitung  $0,53 > r$  tabel  $0,297$ . Disini peneliti hanya dapat menyarankan kepada pihak sekolah dan orang tua siswa agar dapat memberikan kecukupan gizi yang baik, memberikan pengetahuan bagaimana memperoleh gizi yang baik dirumah maupun disekolah, hal ini dapat meningkatkan hasil belajar penjas dan memberikan kondisi fisik yang bagus yang tentunya didukung pula dengan kegiatan olahraga yang bermanfaat.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman”**.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas tugas untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada :

1. Bapak Drs.H.Arsil. M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Hendri Naldi, M.Kes, AIFO, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliaan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs.Yulifri,M.Pd selaku pembimbing I dan Drs.Ali Umar,M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberi motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Atradinal,S.Pd, M.Pd, Bapak Nurul Ihsan,S.Pd, M.Pd dan Drs.Zainul Johor,M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dan memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak/ ibuk Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Ibuk Kepala Sekolah Dasar Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yang telah membantu penulis dalam memberikan data penelitian.
8. Kedua Orang Tua yang telah memberikan doa dan dukungan, serta kasih sayangnya kepada penulis.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tak bisa kusebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya Penulis do`akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua amin.

Padang, Agustus 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Gizi .....	7
2. Kecukupan Zat Gizi .....	11
3. Hakekat Hasil Belajar .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Waktu dan Tempat Penelitian .....	21
B. Populasi dan Sampel .....	21
C. Jenis dan Sumber Data .....	23
D. Defenisi Operasional .....	23
E. Teknik Analisis Data .....	26

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	28
1. Deskripsi Variabel Penelitian.....	28
2. Uji Persyaratan Analisis .....	34
3. Analisis Korelasi Pearsons .....	35
B. Pembahasan .....	36

**BAB V KESIMPULAN**

A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	41

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN – LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Siswa di SD Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman .....	23
2. Sampel Penelitian .....	23
3. Interpretasi Koefisien Korelasi .....	28
4. Distribusi Frekuensi Status Gizi .....	29
5. Analisis Deskriptif Status Gizi .....	30
6. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa .....	31
7. Analisis Deskriptif Hasil Belajar Siswa .....	33
8. Uji Korelasi Pearson Correlations .....	36

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Grafik Diagram Batang Status Gizi Siswa .....	30
2. Diagram Analisis Deskriptif Hasil Belajar Siswa .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Status Gizi .....	44
2 Data Hasil Belajar .....	45
3 Data Status Gizi dan Hasil Belajar .....	46
4 Uji Normalitas Status Gizi .....	47
5 Uji Normalitas Hasil Belajar .....	49
6 Uji Korelasi .....	50
7 Timbangan Berat Badan Siswa .....	52
8 Tinggi Badan Siswa .....	53
9 Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	54
10 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan .....	55
11 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah .....	56

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat di lihat dalam Undang-undang No 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi Warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab “.( Depdiknas, 2003: 7 )

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut sekolah dasar sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di sekolah dasar adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ( penjasorkes ).

Pembelajaran Pendidikan jasmani di tingkat Pendidikan dasar dan menengah menurut kurikulum 2006 antara lain difokuskan pada, ‘Pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan keterampilan gerak ‘ ( Pusat Kurikulum ;1 )

Berdasarkan fokus pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ( Penjasorkes ) di atas dapat di kata kan bahwa pengembangan

aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran .

Dengan demikian agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran penjasorkes dengan baik di sekolah. Maka siswa harus mendapatkan kecukupan akan gizi yang sangat di perlukan oleh tubuh . Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjasorkes di sekolah. Kondisi jasmani yang bugar /segar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Bagi siswa, akan mempengaruhi kondisi psikis siswa dalam belajar yang pada akhirnya akan bermuara pada hasil belajar yang di capai .

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi kesekolah , yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat – zat seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air dan yang paling penting di perhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut . Sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan kurang gizi. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental “. ( Wedya, 1991 : 3)

Secara sederhana dapat di jelaskan pengertian gizi yaitu segala asupan yang diperlukan agar tubuh menjadi sehat. Gizi di perlukan oleh

tubuh manusia untuk kecerdasan otak dan kemampuan fisik. Gizi di peroleh dari asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Sejumlah penelitian kesehatan menunjukkan bahwa asupan gizi pada siswa dapat menyebabkan kondisi seperti anak yang lesu, letih, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga dalam proses belajar di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik. Fenomena di lapangan dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 18 Lubuk Alung Kec. Lubuk Alung Kab. Padang Pariaman banyak kita lihat anak yang lesu, letih, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik, dengan demikian hasil yang di capai tidak sesuai dengan tujuan yang diharab kan. Faktor - faktor yang di duga sebagai penyebabnya adalah : gizi anak, kondisi lingkungan, pengetahuan orang tua, latar belakang ekonomi, motivasi dan tidak lepas dari metode guru. Berbagai faktor tersebut akan berpengaruh pada hasil belajar yang di peroleh.

Berdasarkan kenyataan di atas maka penulis ingin mengetahui dan meneliti mengenai hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi dengan judul : Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kab Padang Pariaman “.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka banyak faktor – faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes SD Negeri 18 Lubuk Alung Kec. Lubuk Alung Kab. Padang Pariaman sebagai berikut :

1. Kondisi Lingkungan
2. Pengetahuan orang tua
3. Latar belakang ekonomi
4. Motivasi belajar
5. Metode mengajar
6. Status gizi
7. Hasil belajar

## **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah penelitian ini adalah : Status gizi dan hasil belajar penjasorkes.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah :

1. Bagaimanakah status gizi siswa di SD Negeri 18 Lubuk Alung Kec. Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman
2. Bagaimana hasil belajar penjas siswa SD Negeri 18 lubuk alung Kec. Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

3. bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes diSD Negeri 18 Lubuk Alung Kec Lubukj Alung Kab. Padang Pariaman

#### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah diatas adalah untuk Mengetahui :

1. Status gizi anak di SD Negeri 18 Lubuk Alung Kec Lubuk Alung Kab Padang Pariaman
2. Hasil belajar penjaskes Siswa di SD Negeri 18 Lubuk Alung Kec Alung Kab Padang Pariaman
3. Hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Lubuk Alung Kec Lubuk kab pd pariaman

#### **F. Kegunaan penelitian**

Dengan memperhatikan tujuan penelitian ini yang telah dikemukakan diatas , maka penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Sebagai bahan pedoman bagi siswa SD Negeri 18 Lubuk Alung Kec Lubuk Alung Kab Padang Pariaman
2. Sebagai masukan bagi siswa SD Negeri 18 Lubuk Alung Kab Padang Pariaman
3. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang baik dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak .

4. sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang .
5. Sebagai bahan bacaan dan literature { sumber } dalam bacaan di pustaka fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang .

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakekat Gizi**

###### a. Pengertian Gizi

Khumadi, ( 1994 ) menjelaskan bahwa: Zat gizi itu adalah zat zat yang diperoleh dari bahan makanan yang di makan oleh kita. Tiap tiap makanan yang di makan oleh kita mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Selanjutnya Sunita ( 2001 : 3 ) Mengungkapkan “ Ikatan Kimia yang di perlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses proses kehidupan. Nilai gizi tersebut bergantung dari jenis dan bahan makanannya.

Khumadi ( 1994:5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi :Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari hari.

Berdasarkan kedua kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa , maka untuk 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 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-jenis makanan itu ada yang mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mengandung gizi yang rendah.

#### b. Status gizi

Khumadi (1994; 6) mengemukakan bahwa: Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk, ideal dan kurus. Lebih tinggi dari batas gemuk, tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang.

Menurut Riyadi (1995:13) tinggi badan merupakan data antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif tidak sensitif

terhadap masalah defisiensi gizi dalam waktu yang pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan baru akan nampak pada saat yang cukup lama, berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu.

Berdasarkan keadaan diatas maka, untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi seimbang, maka kualitas berbagai unsure gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsure gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusumah ( 1997 : 84 – 89 ) antara lain mengemukakan :

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

Berdasarkan kutipan diatas dapat diartikan bahwa karbohidrat , protein dan lemak sangat penting bagi arti kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malas. Tanpa protein yang cukup akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit hati, kerja ginjal makin berat , dan penurunan kalsium tulang. Otot-otot yang berkembang dengan baik

akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktifitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik. Tulang atau rangka tubuh kita juga sangat penting untuk menghasilkan kekuatan tubuh dengan baik. Begitu juga kalau cadangan lemak dalam tubuh kita berlebihan, akan menyebabkan kegemukan yang dapat menyebabkan penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya. Disamping karbohidrat, protein dan lemak yang cukup atau seimbang, tubuh kita juga membutuhkan vitamin misalnya ;vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan, memelihara kesehatan kulit, memelihara system respirasi, dan melindungi tubuh dari infeksi. Vitamin B 1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lender, memelihara system syaraf, otot dan jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan pegeraan dan pemeliharaan tulang dengan penyerapan kalsium dan fodfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat syaraf .kekurangan atau kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh.

Wirakusumah (1997:83-93) antara lain menjelaskan :

“(1) kekurangan vitamin A akan mengakibatkan kornea dan Konjuktiva menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan.(2) Kekurangan vitamin B 1 mengakibatkan penyakit biri-biri, Kehilangan nafsu makan,kerusakan system syaraf,kelemahan otot Gangguan fungsi jantung dan system pernapasan, kerusakan Pencernaan.(3) kekurangan vitamin D dapat menyebabkan Kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit..”

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa vitamin sebagian dari unsur gizi haruslah dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Status gizi yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang terlalu kegemukan, dan sebaliknya jika status gizi terlalu rendah dapat pula mengakibatkan orang terlalu kurus. Dengan demikian status gizi berpengaruh pada komposisi tubuh dalam hal ini Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi(1997 :6) mengemukakan :

“Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa Lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas Massa otot (40-50%) tulang (16-18%), dan organ - organ Tubuh(29-39) Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya Terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan Makin kecil persentase lemak makin baik kinerja seseorang,”.

## **2. Kecukupan Zat gizi**

### **a. Karbohidrat /Hidrat Arang**

Sebagian besar dari kalori yang terdapat didalam 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 didapat dari zat hidrat arang (995-67%) disampinh sumber zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus disuplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang di gunakan oleh tubuh untuk bergerak

seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga. Karbohidrat bersumber dari tumbuh tumbuhan seperti padi padian, umbi umbian, sagu, beras, gandum, ubijalar, singkong, beras dan kentang

b. Lemak

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 ke peredaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan masuk ke dalam peredaran darah untuk diedarkan ke seluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntatif (1999:96) mengatakan bahwa "satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E dan K, sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan "Selanjutnya Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:74) menyebutkan bahwa : lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari"

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

Sementara itu jumlah lemak yang dimakan diusahakan serendah mungkin agar tidak mengakibatkan terjadinya efek samping negatif yang

diinginkan. Namun demikian untuk mereka yang memerlukan energi tinggi sehari harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung kalori. Porsi makanan yang seperti ini tidak bisa dihabiskan, sehingga energi yang masuk tidak bisa dihabiskan, sehingga energi yang masuk tidak bisa memenuhi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu mereka yang membutuhkan sedikit energi kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil bila disbanding dengan mereka yang memerlukan banyak jumlah lemak yang lebih besar.

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tertinggi, Menurut Kuntaraf, dkk ( 1999:96) mengatakan bahwa:” Kebutuhan makanan rata rata 2046 kalori perhari, sedikit 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram perhari.

#### c. Protein

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

utama. Tetapi protein adalah sebagai alternative kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis.

Protein didalam tubuh sangat dibutuhkan sebagai sumber energi cadangan. Menurut Kuntaraf, dkk (1999:99) mengatakan bahwa” lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein”.

## **2 . Hakekat hasil belajar penjasorkes.**

### **a. Hasil belajar**

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

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

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

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku 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 menurut Wtherington dalam Sukmadita (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola pola respon yang baru berbentuk ketrampilan, sikap kebiasaan , pengetahuan dan kecakapan, Pendapat lain yang dikemukakan oleh Higrard dan Bower dalam Purwato (2003:84) menyatakan bahwa:

“Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang Terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh Pengalamannya yang berulang ulang dalam situasi Dimana perubahan tingkah lak itu tidak dapat dijelaskan Atau dasarkecendrunganresponpembawaan,kematangan, Atau keadaan keadaan sesaat seseorang (misalnya Kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)”.

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah situasi stimulus dengan ingatan mempengaruhi siiswa aedemikian rupa sehingga tingkah laku dari waktu sebelum ia mengalami situasi kewaktu sesudah ia mengalami situasi yang lain.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun enisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan didalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti dari belajar.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran

yang diajarkan disekolah./ Dalam perguruan tinggi nilai dilambangkan dengan huruf A,B,C,D dan E sedangkan pendidikan dasar dan menengah dilambangkan dengan angka-angka atau huruf seperti 0-10.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar

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

1. Menurut depdikbud (1993:6) faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:
  - a. kondisi Fisiologis
 

kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang sehat jasmani nya akan berbeda belajar nya dengan orang yang sedang kelelahan .

Anak anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajar nya kemampuan belajar nya dibawah anak anak yang baik gizi nya, selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera yaitu penglihatan dan pendengaran.
  - b. kondisi psikologis

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

2) Faktor eksternal

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

a. Faktor-faktor lingkungan

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

b. Faktor Instrumental

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

c. Pengertian Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan aktivitas manusia berupa sikap, isi dan arah untuk menuju

kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Depdikbut RI).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan ataupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Menurut menteri).

Kesehatan dan menteri pemda Olahraga no 207 Thn) Balei dan Field mendefinisikan pendidikan jasmani adalah sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dan belajar organik, neupro, muscular, intelektual ,social kebudayaan, ekonomi dan etika aebagai akibat yang timbul melalui pilihan dan aktifitas kekuatan ototyng agak baik.

Nixon dan Cozen mendefinisikan pendidikan jasmani aalah sebagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan penggunaan system aktivitas kekuatan otot untuk belajar sebagai akibat peran serta kegiatan ini.

Menurut j.b Nash pendidikan jasmani adalah sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan untuk mengembangkan fitness,organic, control neuoro Muscular, kekuatan intelektual dan control emosi.

### **Aspek-aspek pendidikan jasmani**

1. Alat mencapai tujuan pendidikan
2. Alat membantu perkembangan dan pertumbuhan anak
3. Alat komunikasi emosional

Tujuan pendidikan jasmani :

1. meningkatkan kesegaran jasmani untuk meningkatkan produktivitas anak dalam belajar agar berprestasi.
2. untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi anak didik.
3. Untuk menanamkan nilai disiplin, kerjasama, sportifitas dan percaya diri secara individu ataupun secara bersama dari anak didik.
4. menanamkan prinsip-prinsip sehat pencegah penyakit dalam kehidupan sehari-hari./

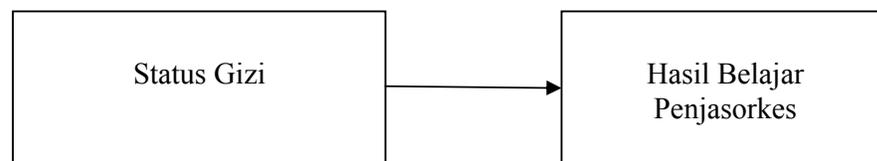
### **D. Kerangka Konseptual**

Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti karena setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik dia itu pasti memakan makanan yang bergizi dan seimbang. Bagi murid SD yang sedang tumbuh dan berkembang peranan gizi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan belajar sehingga dengan gizi yang baik mereka akan mendapatkan hasil belajar yang baik pula terutama pada mata pelajaran penjasorkes disekolah.

Proses belajar seseorang akan terganggu, jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu ia juga akan cepat lelah, kurang semangat, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan kelainan kelainan fungsi alat indra serta tubuhnya, selain cacat juga mempengaruhi belajar.

Mengingat pentingnya peran gizi bagi murid SD di sekolah, hal yang paling penting adalah mengkonsumsi makanan yang bergizi dan makanan yang seimbang, sehingga dengan memakan makanan yang bergizi dan seimbang dan membantu memperbaiki gizi seseorang yang berujung baik pada hasil belajarnya khususnya pada mata pelajaran penjasokes.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan yang berarti, dimana semakin baik gizi seseorang maka semakin baik juga hasil belajarnya terutama pada mata pelajaran penjasorkes, dan sebaliknya semakin buruk gizi seseorang maka akan lebih buruk pula hasil belajarnya. Keterkaitan antara dengan hasil belajar penjasorkes tersebut dapat digambarkan dalam bagan berikut :



**gambar . Kerangka Konseptual**

#### **d. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis penelitian ini adalah ; Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 18 Lubuk Alung Kec. Lubuk Alung Kab. Padang Pariaman .

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dan hasil belajar siswa SD Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman maka dapat diambil kesimpulan :

1. Status gizi siswa SD Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan cukup baik dengan tingkat capaian hanya sebesar 70,45% artinya status gizi siswa SD Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman sudah cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan lagi
2. Hasil belajar yang diperoleh siswa SD Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebesar 70,45%, termasuk dalam kategori cukup baik, artinya tingkat capaian hasil belajar siswa SD Negeri Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman sudah cukup baik namun masih perlu ditingkatkan lagi.
3. Berdasarkan hasil analisis korelasi yaitu terdapat hubungan yang berarti antara status gizi terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 18 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yang dapat dilihat dari analisis korelasi dengan nilai  $r$  hitung = 0,53 >  $r$  table = 0,297. hal ini berarti

bahwa status gizi sangat berpengaruh pada pencapaian hasil belajar, apabila bagus status gizi seseorang maka baik pulalah hasil belajarnya.

4. Untuk meningkatkan hasil belajar, maka perlu diiringi dengan peningkatan status gizi.
5. Ternyata  $R_{hitung} 0,53 > R_{tabel} 0,297$  dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar siswa SDN 18 Lubuk Alung.

### **B. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka penelitian mengemukakan beberapa saran sebagai kepada berbagai pihak sebagai berikut

1. Para guru-guru siswa SD Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan manfaat gizi baik bagi tubuh melalui pelajaran maupun melalui program-program khusus tentang gizi
2. Kepada semua pihak-pihak terkait terutama orang tua diharapkan dapat membantu mengarahkan, memotivasi, membimbing dan memberikan penyuluhan kepada siswa SD Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman khususnya tentang arti pentingnya gizi bagi kebutuhan tubuh, sehingga siswa SD Negeri 18 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman termotivasi untuk mengkonsumsi makan-makan yang cukup kandungan gizinya.
3. Para pengambil kebijakan, diharapkan dapat membantu mengembangkan pola pembelajaran dan peningkatan mutu gizi bagi siswa SD Negeri 18

Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman khususnya dengan melakukan analisis terhadap kebutuhan gizi terhadap tubuh.

4. Peneliti mengharapkan agar pihak sekolah lebih memperhatikan status gizi siswa dalam pembelajaran, memberikan pengarahan tentang pengaruh buruk apabila kecukupan gizi tidak terpenuhi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Nyoman. (1995) *Kesehatan dan Gizi Jakarta Gramedia.*
- Prayitno, Elida.1973. Pengantar Psikologi Pendidikan , Padang : PMTK IKIP  
Padang.
- Purwanto.1994. Psikologi Pendidikan. Bandung. PT Remaja Rusda Karya
- Roberg,dkk.1978.Penuntun Ilmu Gizi Jakarta Gramedia
- Soegeng, Santoso.1995. Kesehatan dan Gizi Jakarta Gramedia
- Wedya, 1991. Pengaruh gizi terhadap Hasil Belajar Siswa Padang FPTK IKIP  
Padang
- Wirakusuma 1991 Ilmu gizi. Jakarta. Bratara Karya Aksara
- Slamento.1995. Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhi Jakarta PT.  
Rineka Cipta
- Khumadi.1994. Bahan Pangan dan Olahan, Jakarta Balai Pustaka
- Kuntaraf,dkk.2000. Makanan Sehat. Bandung : Indonesia Publising House
- I.Dewa.(2002) Penilaian Status Gizi. EGC:Jakarta
- Depdikbud .2003.Psikologi Pendidikan Jakarta Depdikbud
- Depdikbud. 1993.Psikologi Pendidikan Jakarta Depdikbud
- Depertemen Kesehatan Republik Indonesia 1994 : Gizi Olahraga Sehat, Bugar  
Dan Berprestasi Jakarta Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Bafirman.1989. Pembinaan Kesegaran Jasmani, Padang : FPOK IKIP Padang