

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SD N 05
KECAMATAN KOTO TIMUR
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



**OLEH
SATRA SUHANDRI
NIM 94914**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan pendidikan Olah Raga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Judul : Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SD N 05 KecamatanV Koto Timur Padang Pariaman.
Nama : **SATRA SUHANDRI**
NIM : 94914
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Edwarsyah M.Kes	1.
2. Sekretaris	Dra.H Rosmaneli. M.Pd	2.
3. Anggota	Drs. Ediswal. M.Pd	3.
4. Anggota	Atradinal SPd. M.Pd	4.
.		
5. Anggota	Drs. Qalbi Amra. M.Pd	5.

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa di SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman

Nama : Satra Suhandri
BP/NIM : 2009 / 94914
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Edwarsyah M.Kes
NIP.19591231 198803 1 019

Dra. Romaneli, M.Pd
NIP. 1957021 198403 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1002

ABSTRAK

Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani Terhadap hasil Belajar Siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman

OLEH : Satra Suhandri /2011

Penelitian ini berawal dari Status gizi siswa SDN 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman masih kurang bagus. Hal ini terlihat banyak siswa yang hasil belajarnya yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman.

Penelitian ini merupakan penelitian analisis korelasi, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman, berjumlah 121 orang yang terdiri dari 59 putra dan 62 orang putri. Untuk penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive stratified sample* yang berjumlah 27 orang siswa Putra. Pengambilan data status gizi dilakukan dengan menggunakan pengukuran antropometri, Pengambilan data kebugaran jasmani dilakukan menggunakan tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010, sedangkan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 05 Kecamatan Koto Timur Padang Pariaman, diambil nilai ujian akhir semester.

Hasil analisis bersama-sama ($X_{1,2}Y$) menunjukkan bahwa ke dua variabel memiliki hubungan signifikan terhadap hasil belajar siswa, $P = 0.025 < 0.05\alpha$, koefisien korelasi $(r_{x_1,2y})_{hit} = 0.515 > r_{tab} 0.381$, menunjukkan hubungan (korelasi) ke dua variabel sangat kuat dan searah. Selanjutnya berdasarkan kekuatan hubungan ke dua variabel di atas, maka nilai persamaan regresi dapat digambarkan sebagai berikut $Y = -12.727 + 0.476X_1 + 2.460X_2$, $F_{hit} 4.320 > F_{tab} 4.24$, $T_{hit} 2.212 > T_{tab} 2.052$. Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan (H_a) dapat diterima. Selanjutnya diperoleh nilai determinasi (r^2) sebesar 0.265. Artinya bahwa status gizi dan komponen tingkat kebugaran jasmani secara bersama-sama sebagai *independent* variabel dapat menerangkan variabilitas (Hubungan) sebesar 26.5% terhadap *dependent* variabel yaitu hasil belajar siswa. Sedangkan sisanya diterangkan oleh variabel lain. Hasil analisis dapat dilihat pada lampiran.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman ” dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui sejauh mana “Hubungan Status Gizi Dan Kesegaran Jasmmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman”.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat konstruktif dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini di masa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Syahril B, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.

3. Drs.Edwarsyah , M.Kes dan Dra. Rosmaneli,M.Pd selaku Pembimbing I dan II, yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan kesempatan, dorongan semangat dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Qalbi Amra, M.Pd, Atradinal, Spd. Mpd dan Drs. Ediswal, M.pd, selaku dosen penguji yang telah memberi saran dan nasehat serta ide-ide kreatif dan bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
6. Kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Rekan-rakan Mahasiswa FIK UNP, yang telah meberikan semangat dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda, Amin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Gizi	8
2. Hakekat Kesegaran Jasmani	14
3. Hakekat Hasil Belajar	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	28
C. Sumber Data Penelitian	29
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Defenisi Operasional	30

F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Instrumen/Alat Pengumpulan Data Penelitian	37
H. Teknik Analisa Data	39

BAB 1V HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
C. Analisis dan Hasil Penelitian	45
D. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Saran	51
B. Kesimpulan	52

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	28
2. Jumlah Sampel Penelitian	28
3. Kategori Status Gizi	37
4. Skor Status Gizi	37
5. Kategori Nilai Tes KJI SD Kelas 4,5	38
6. Norma Tes KJI SD Kelas 4,5	38
7. Deskripsi Data Penelitian	41
8. Distribusi Frekuensi Skor Status Gizi	41
9. Distribusi Frekuensi Skor Kesegaran Jasmani	42
10. Distribusi Frekuensi Skor Hasil Belajar	43
11. Uji Normalitas	44
12. Hasil Pengujian Hipotesis	44
13. Hasil Pengujian Homogenitas	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Posisi Star Lari 40 Meter	32
3. Posisi Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	33
4. Posisi Tes Baring Duduk 30 Detik.....	35
5. Posisi Tes Loncat Tegak	35
6. Posisi Tes Lari 600 Meter	36
7. Histogram Variabel Status Gizi	42
8. Histogram Kesegaran Jasmani	43
9. Histogram Data Hasil Belajar	44

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
1. Rekap Data Kesegaran Jasmani Siswa Putra	54
2. Rekap Data Status Gizi Putra	56
3. Rekap Data Hasil Belajar	57
4. Deskripsi dan Uji Normalitas.....	59
5. Uji Homegenitas	60
6. Uji Hipotesis	62
7. Dokumentasi Pelaksanaan Tes.....	73
8. Surat Izin Penelitian	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

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

Pengembangan sumber daya manusia melalui pembelajaran di sekolah dapat dilakukan pada pelajaran penjasorkes di sekolah. Peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, ketersediaan guru, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan asupan zat gizi yang

seimbang yang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan dari dalam tubuh.

Penduduk desa yang bermayoritas bermata pencarian sebagai petani dan pekerja Tukang Ojek. Mereka bekerja setiap hari dari pagi hingga petang. Karena kesibukan yang dialami oleh orang tua tersebut untuk memenuhi kebutuhan hidup, maka timbul kebiasaan yaitu orang tua di desa kurang memperhatikan kebutuhan gizi anaknya. Misalnya anak-anak yang tidak dibiasakan untuk sarapan pagi, hanya diberi uang saku untuk membeli makanan di sekolah. Membiasakan mengkonsumsi makanan yang dijual di warung, sementara keseimbangan gizi dan kebersihan kurang diperhatikan.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi. Sebelum pergi ke sekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air dan yang penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi salah. "Gizi salah dapat menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak berlipat apatis, kelelahan fisik serta mental". (Wedya, 1991:3)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SD dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani.

Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk :

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

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

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

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

Berkaitan dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 05 kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman diperoleh informasi yang beragam. Menurut pengamatan penulis status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa masih kurang. Hal ini didasarkan atas kemampuan dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes atau berolahraga tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melakukan gerakan-gerakan latihan jasmani atau olahraga yang diberikan. Pendapat dan informasi dari guru mata pelajaran lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah, semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), bahkan sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran, sehingga menurut observasi penulis dengan guru penjas, bahwa hasil belajar Penjasorkes rendah.

Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian sehingga didapat informasi dan data yang akurat, serta dapat mencari solusi pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Latar belakang sosial dan ekonomi orangtua.
2. Tingkat Kebugaran Jasmani

3. Minat siswa
4. Lingkungan belajar dapat mempengaruhi kesegaran jasmani
5. Status Gizi
6. Sarana dan prasarana Penjasorkes
7. Guru Penjas
8. Hasil belajar pejasorkes siswa

C. Pembatasan Masalah

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

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

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu:.

1. Bagaimanakah status gizi Siswa di SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman.
2. Bagaimanakah kesegaran jasmani siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman

3. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui status gizi terhadap hasil belajar siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman
3. Mengetahui hubungan status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar Penjasorkes SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang.
3. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran.

4. Sekolah, bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dalam pelaksanaan mata pelajaran Penjasorkes.
5. Dinas Pendidikan Kota Padang sebagai masukan pada mata pelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
6. Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Gizi

Zat gizi itu adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dimakan oleh kita (Khumaidi, 1994). Tiap-tiap makanan yang dimakan oleh kita mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Selanjutnya Sunita (2001:3) mengungkapkan “Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Nilai gizi tersebut bergantung dari jenis dan bahan makanannya

Secara umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai fungsi sebagai berikut :

“(1) Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan. (2) Untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari”. (Khumaidi, 1994)

Kedua fungsi diatas, sudah termasuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, diantaranya penggantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpengaruhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir dan daya untuk kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi.

Gizi yang baik terkandung dalam setiap jenis makanan tidak sama, karena jenis-jenis makanan itu ada yang mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mengandung gizi yang rendah.

a. Status Gizi

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

Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi seimbang, maka kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusumah antara lain mengemukakan :

“(1) kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas; (2) kekurangan protein mengakibatkan kwashi-orkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala: edema kaki, wajah melemas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang. 3) cadangan lemak berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya.”
Achmad Djani (1996 : 26 – 29)

Berdasarkan kutipan diatas dapat diartikan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi arti kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malas. Tanpa protein yang cukup akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit hati, kerja ginjal makin berat, dan penurunan kalsium tulang. Otot-otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktivitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik. Kekurangan atau kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusumah antara lain menjelaskan :

“(1) kekurangan vitamin A akan mengakibatkan kornea dan konjuktiva menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan.(2) kekurangan vitamin B1 mengakibatkan penyakit biri-biri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem syaraf, kelemahan otot gangguan fungsi jantung dan sistem pernapasan, kerusakan pencernaan. (3) kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit.”(1997: 83-93)

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

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

b. Kecukupan Zat gizi

1) Karbohidrat/ Hidrat Arang

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

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

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan oleh tubuh untuk bergerak seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga.

Karbohidrat bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, beras, jagung, gandum, ubi jalar, singkong, talas, dan kentang.

2) Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak bisa dijadikan sebagai sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk ke peredaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan masuk ke dalam peredaran darah untuk diedarkan ke seluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntaraf (1999 : 96) mengatakan bahwa:

”Satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E dan K, sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan”. Selanjutnya Departemen Kesehatan Republik

Indonesia menyebutkan bahwa : Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari” (Depkes 1994:74)

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

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

Menurut Kuntaraf, dkk (1999: 96) mengatakan bahwa :

”Kebutuhan makanan rata-rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalo haruslah berasal dari lemak, ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram perhari.

2) Protein

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

sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. 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 alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani, biasanya perhatian kita kepada perkembangan otot yang hebat, sebab hal yang demikian memang menyenangkan untuk dipandang disamping memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya. Selanjutnya banyak pendapat para ahli mengemukakan batasan tentang kesegaran jasmani, menurut Sadoso (1980:105) "Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Rusli Lutan (2001:7) menyatakan "Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas". Hasnam Said (1982:9) mengemukakan "ketentuan-ketentuan dari segar yaitu kemampuan kerja fisik yang memuaskan, berat badan yang normal, Fleksibilitas (keluasan gerak dari persendian tubuh dan mampu mengurangi ketegangan)".

Lebih lanjut Nurhasan (2001: 131) mendefenisikan:

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

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

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

"Tingkat jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut (1)Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya, (2)Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan masih mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, (3)Mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4)Memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, (5)Memiliki kecekatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6)Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus".

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

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

1) Status gizi

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

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55 - 60 %, lemak diberikan 25-30 % dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/ kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10 - 15 % dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan (Lamb dalam Asril, 1999: 10).

2) Hereditas

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobik dikarenakan oleh perbedaan genotipe dan faktor lingkungan (Nutrisi, Latihan) sebagai penyebab lainnya. (Sundet, Magnus dan Tumbs dalam Sharkey 2003:80)

2) Kondisi Fisik

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

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

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

a) Daya tahan

Daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atas dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal. Daya tahan umum adalah kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh. Sedangkan daya tahan otot lokal adalah:

Kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju" (Syafruddin, 2006:69).

Dari daya tahan dicapai dengan kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative* atau *Sofast oxidative-glycolitie* atau *FOG*) cocok untuk tugas tersebut,

kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan (Sharkey, 2003:163).

b) Kekuatan (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:167) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkat pelaksanaan kerja.

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

c) Kecepatan (*speed*)

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

Kemudian berdasarkan kebutuhan dari bermacam-macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan atas : (1) Kecepatan reaksi;

Kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat (Jonathan dan. Krempel, 1981 dalam Syafruddin 2006:56), (2) Kecepatan aksi; Kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem syaraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal (Letzelter, 1978 dalam Syafruddin 2006:60).

d) Kelentukan (*flexibility*)

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

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

e) Kelincahan/ Ketangkasan (*Agility*)

“Ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan sangat dipentingkan dalam dunia olahraga tapi juga sangat

diperlukan dalam situasi kerja dan rekreasi karena ketangkasan diasosiasikan dengan keterampilan tertentu, tidak satu pun tes memperkirakan ketangkasan pada semua situasi. Berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan". (Sharkey, 2003:168).

f) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi-lingkaran dalam telinga dan dari reseptor otot merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi performa olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil. (Sharkey, 2003:168).

g) Koordinasi

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

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

3) Latihan

Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratory dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga, (Sharkey 2003:82).

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

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

4) Jenis Kelamin

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

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

5) Usia

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

3. Hakikat Hasil Belajar

a. Hasil Belajar

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

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

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran.

Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar.

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

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

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah situasi stimulus dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga tingkah laku dari waktu sebelum ia mengalami situasi dan sesudah ia mengalami situasi itu.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti dari belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan ini disebut hasil belajar.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Dalam perguruan tinggi nilai dilambangkan dengan huruf A,

B, C, D dan E sedangkan pendidikan dasar dan menengah dilambangkan dengan angka-angka atau huruf seperti 0-10.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar Penjasorkes

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

1) Faktor Internal

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

a. Kondisi Fisiologis

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

b. Kondisi Psikologis

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

2) Faktor eksternal

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

a. Faktor-faktor Lingkungan

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

b. Faktor Instrumental

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

c. Pengertian Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

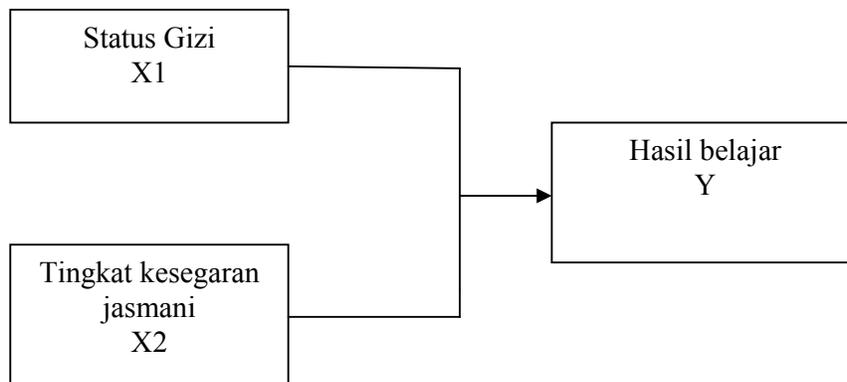
Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan aktivitas manusia berupa sikap, isi dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Menurut Depdikbud RI)

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

B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan apa yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat membantu seseorang menyelesaikan pekerjaan atau aktifitas yang perlu dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sesuai dengan judul penelitian ini maka yang akan dilihat adalah Status Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa dan Hasil Belajar siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman. untuk lebih jelasnya tentang konseptual di atas maka berikut ini digambarkan kerangka konseptual penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teoritis yang telah dikemukakan di atas, hipotesis penelitian diajukan sebagai berikut : "Terdapat Hubungan yang signifikan antara Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa terhadap Hasil Belajar siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat Hubungan antara status gizi dan Kesehatan Jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SDN 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Status gizi Tidak memiliki hubungan yang signifikan serta tidak ber hubungan yang berarti terhadap hasil belajar penjas siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman. Besar koefisien korelasinya adalah 0,339
2. Kesehatan Jasmani Terdapat Hubungan yang signifikan dan memberikan hubungan yang berarti terhadap hasil belajar penjas siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur besar koefisien korelasi 0,419
3. Hasil analisis bersama-sama ($X_{1,2}Y$) menunjukkan bahwa ke dua variabel memiliki hubungan signifikan terhadap hasil belajar siswa, $P = 0.025 < 0.05\alpha$, koefisien korelasi $(r_{x1,2y})_{hit} = 0.515 > r_{tab} 0.381$, menunjukkan hubungan (korelasi) ke dua variabel sangat kuat dan searah. Selanjutnya berdasarkan kekuatan hubungan ke dua variabel di atas, maka nilai persamaan regresi dapat digambarkan sebagai berikut $Y = -12.727 + 0.476X_1 + 2.460X_2$, $F_{hit} 4.320 > F_{tab} 4.24$, $T_{hit} 2.212 > T_{tab} 2.052$. Dengan demikian hipotesis kerja yang

diajukan (H_a) dapat diterima. Selanjutnya diperoleh nilai determinasi (r^2) sebesar 0.265. Artinya bahwa status gizi dan komponen tingkat kebugaran Jasmani secara bersama-sama sebagai independent variable dapat menerangkan variabilitas sebesar 26.5% terhadap dependent variable yaitu hasil belajar siswa

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dan hasil penelitian di atas, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SD N 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman agar dapat lebih kreatif dalam belajar penjas, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi guru SDN 05 Kecamatan V Koto Timur Padang Pariaman, diharapkan merencanakan program pembelajaran yang menekankan pada tujuan tercapainya pembelajaran efektif dan efisien, sehingga mendapatkan hasil yang baik pada masa yang akan datang.
3. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman dan kebutuhan gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak.