

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 07 SINTOGA KECAMATAN
SINTUK TOBOH GADANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**YENNI YOLANDA
NIM. 89823**

**PRODI PENJASKESREK KONSENTRASI PGSD PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 07 SINTOGA KECAMATAN SINTUK TOBOH GADANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Yenni Yolanda
NIM : 89823
Program Studi : Penjaskesrek Konsentrasi PGSD Penjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ali Umar, M. Kes
NIP. 19550309 1986031006

Drs. Nirwandi M,Pd
NIP. 19580914 1981021002

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 : Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 07
Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang
Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Yenni Yolanda

NIM : 89823

Program Studi : Penjaskesrek Konsentrasi PGSD Penjas

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Januari 2011

	Tim Penguji Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Ali Umar, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Nirwandi, M.Pd	2. _____
3. Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes	3. _____
4. Anggota	Dra. Pitnawati, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Drs. Kibadra	5. _____

ABSTRAK

Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

Oleh: YENNI YOLANDA,/2011/ 89823:

Masalah dalam penelitian ini dikarenakan hasil belajar siswa untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SD Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang masih rendah. Faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar tersebut diantaranya adalah status gizi. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 228 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 43 orang, dengan rincian siswa putera 18 orang dan siswa puteri 25 orang. Untuk memperoleh data status gizi digunakan tes antropometri dengan rumus $IMT = BB(Kg)/TB(M)^2$. Sedangkan hasil belajar diperoleh dari rapor semester ganjil. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh $r_{hitung} 0,483 > r_{tabel} 0,468$ untuk siswa putera dan diperoleh $r_{hitung} 0,474 > r_{tabel} 0,396$ untuk siswa puteri, artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Drs. H. Syahrial Bachtiar, 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. Ali Umar, M.Kes dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali

memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, ibuk Dra. Pitnawati, M.Pd dan Bapak Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua ku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Pihak Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Status Gizi	8
2. Hasil Belajar Penjasorkes	14
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21

C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Jenis dan Sumber Data.....	23
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisa Data.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	26
B. Uji Persyaratan Analisis.....	35
C. Uji Hipotesis.....	35
D. Pembahasan.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	22
2. Sampel Penelitian	22
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status Gizi Siswa Putera	27
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status Gizi Siswa Puteri	29
5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putera	31
6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Puteri	33
7. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	35
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X dengan Y	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	20
2. Histogram Status Gizi Siswa Putera	28
3. Histogram Status Gizi Siswa Puteri	30
4. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putera	32
5. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Puteri	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	43
2. Uji Normalitas Data Status Gizi Siswa Putera	44
3. Uji Normalitas Data Status Gizi Siswa Puteri.....	45
4. Uji Normalitas Data Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putera	46
5. Uji Normalitas Data Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Puteri.....	47
6. Uji Hipotesis Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Putera	48
7. Uji Hipotesis Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Puteri.....	49
8. Surat Izin Penelitian	51
9. Dokumentasi Penelitian	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional, diantaranya mendirikan lembaga-lembaga pendidikan berupa pembangunan gedung-gedung sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, menyediakan sarana dan prasarana penunjang jalannya proses pendidikan, meningkatkan tenaga kependidikan (guru), pengadaan buku pembelajaran, pengawasan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran dan pengembangan kurikulum.

Kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) jenjang pendidikan dasar dan menengah dikembangkan oleh sekolah dan komite sekolah berpedoman pada standar kompetensi lulusan dan standar isi serta panduan penyusunan kurikulum yang dibuat oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Struktur kurikulum SD/MI meliputi substansi pembelajaran yang ditempuh dalam satu jenjang pendidikan selama enam tahun mulai kelas 1 sampai dengan kelas VI, memuat delapan mata pelajaran dan ditambah dengan muatan lokal serta pengembangan diri.

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada peserta didik di Sekolah Dasar (SD) adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Alokasi waktu satu jam pembelajaran adalah

35 menit. Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP, 2007:296) mata pelajaran 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 olah raga 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, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif”

Berdasarkan uraian di atas, maka jelaslah bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut bagi peserta didik, terutama sekali adalah untuk meningkatkan aktivitas gerak dan pertumbuhan fisik. Di samping itu juga dapat mengembangkan potensi peserta didik dalam berbagai keterampilan olahraga yang digemarinya dan mampu memelihara kesegaran jasmani dan menanamkan pola hidup sehat serta nilai-nilai seperti sportifitas, bekerjasama dan sebagainya.

Dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru penjasorkes memegang peranan utama dalam proses belajar mengajar, terutama dalam memahami dan mengerti akan tiga tugas utama guru yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran dan memberikan penilaian atau evaluasi tentang hasil belajar siswa. hasil belajar diperoleh siswa setelah mereka mengikuti proses belajar.

Belajar merupakan suatu aktifitas yang dilakukan secara sadar atau mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari, sehingga terjadilah perubahan dalam diri individu. Artinya belajar dikatakan berhasil bila terjadi perubahan dalam diri individu". Sedangkan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar adalah hasil belajar. Sedangkan hasil belajar menurut Sardiman (2007:26) meliputi: "a) hal ikhwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) hal ikhwal personal, kepribadian atau sikap (afektif), c) hal ikhwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik)".

Seorang siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, untuk dapat memperoleh hasil belajar penjasorkes dengan nilai baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain adalah motivasi siswa dalam belajar, sarana dan prasarana, kesegaran jasmani, lingkungan belajar yang kondusif, kemampuan guru dalam mengajar, metoda dan media pembelajaran, sosial ekonomi orang tua, tingkat kesegaran jasmani siswa dan status gizi siswa.

Berdasarkan observasi serta informasi dari guru penjasorkes dan kepala sekolah SD Negeri 07 Sintoga, ternyata hasil belajar siswa untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih banyak yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa pada semester Januari-Juni tahun 2010 yang tertera di rapor mereka. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut mungkin

disebabkan oleh faktor tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah, kemampuan guru dalam mengajar, metoda dan media pembelajaran yang tidak tepat, keadaan sosial ekonomi orang tua siswa, sarana dan prasarana, motivasi siswa masih rendah dan pengadaan buku pembelajaran yang minim dan lingkungan belajar yang kurang kondusif serta status gizi siswa yang kurang atau buruk.

Berpedoman pada penjelasan di atas, banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, maka penulis berpraduga rendahnya hasil belajar penjasokes tersebut disebabkan karena status gizi mereka yang belum terpenuhi. Menurut Sajogyo dalam Gusril (2004;131) menegaskan bahwa "gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya jasmani dan kecerdasannya".

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bila kita hubungan dengan anak-anak yang ada di SD Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman memiliki gizi buruk, maka hal ini akan mengganggu kecerdasan mereka dalam memahami dan mengikuti berbagai keterampilan gerak atau berolahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga. Apa bila kecerdasan anak terganggu tentunya hal ini berakibat tidak baik pada hasil belajar penjasorkes mereka.

Dari penjelasan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mengetahui apakah rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa mungkinkah disebabkan karena rendahnya status gizi siswa. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Motivasi siswa dalam belajar
2. Kemampuan guru penjasorkes
3. status gizi
4. Metoda dan media pembelajaran
5. Kesegaran jasmani
6. Lingkungan belajar yang kurang kondusif
7. Sarana dan prasarana
8. Pengadaan buku pembelajaran
9. Sosial ekonomi orang tua siswa

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes, maka penelitian ini membatasi hanya satu variabel saja yaitu : Status gizi

D. Perumusan masalah

Dari batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yakni sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara status gizi dengan hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat, maka yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.
2. Hasil belajar penjasorkes siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.
3. Hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literature hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.

3. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian di Perpustakaan.
5. Guru penjas sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan dalam mengetahui status gizi penting artinya untuk meningkatkan hasil belajar penjsorkes siswa.
6. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi, karena hal ini dapat dengan mudah menghadapi pembelajaran dan kegiatan lainnya.
7. Orang tua/wali murid sebagai masukan tentang pengetahuan atau pengalaman sehingga lebih memahami dan mengerti akan pentingnya gizi pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak anak.
8. Sekolah dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan gizi anak melalui program peningkatan gizi dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Status gizi

a. Pengertian status gizi

Istilah gizi atau ilmu gizi di Indonesia baru mulai dikenal sekitar tahun 1952-1955. WHO dalam Syafrizar dkk (2009:1) mengartika ilmu gizi sebagai “ilmu yang mempelajari proses terjadi pada organisme hidup untuk mengambil makanan dan mengolah zat-zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi”.

Sementara Rusli Lutan dkk (1991:189) menjelaskan bahwa “makanan yang kita makan sehari-hari kebanyakan merupakan campuran berbagai bahan makanan yang telah diolah. Setiap bahan makanan, kecuali gula dan minyak merupakan campuran antara berbagai zat gizi dengan bahan bukan zat gizi. Bahan yang termasuk zat gizi adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air”.

Berdasarkan dua pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa ilmu gizi merupakan suatu ilmu yang berhubungan proses bagi makhluk hidup untuk memperoleh makanan dan mengolahnya dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh. Sedangkan zat gizi adalah bahan

makanan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air.

Selanjutnya Syafrizar (2009:4) mengatakan status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Status gizi pada dasarnya merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Contoh : Gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbangnya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Dewa Nyoman Supriasa, Bachyar Bakri, dan IbnuFajar (2002 : 18) mengatakan faktor-faktor yang menentukan status gizi yaitu: “1)Konsumsi makanan, 2) Pendapatan keluarga, 3) Kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi, 4) Pantangan-pantangan yang secara tradisional masih diberlakukan, 5) Kesehatan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki gizi buruk atau kekurangan gizi banyak faktor yang menyebabkannya.

Sementara Agus Krisno (2004: 9-10) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang yaitu :

“1) Produk pangan, 2) pembagian makanan atau pangan, 3) akseptabilitas (daya terima), 4) prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, 5) pantangan pada makanan tertentu, 6)

kesukaan terhadap jenis makanan tertentu, 7) keterbatasan ekonomi, 8) kebiasaan makan, 9) selera makan, 10) sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan) dan 11) pengetahuan gizi”.

Gizi kurang menurut Syafrizal dkk (2009:3) adalah “ suatu keadaan tidak sehat yang terjadi karena tidak cukup makanan yang dikonsumsi, sehingga tidak memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dalam jangka waktu tertentu”. Penyebab dari gizi kurang atau buruk tersebut misalnya saja disebabkan oleh kebiasaan makanan (pola makan) atau cara-cara yang dipakai orang pada umumnya untuk memilih bahan makanan yang mereka makan sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, kebudayaan dan sosial.

Faktor lain yang mempengaruhi gizi seseorang adalah pendapatan keluarga yang rendah, menyebabkan tidak terpenuhi kebutuhan gizi. Kemudian tingkat kesehatan, misalnya saja biasanya orang yang terganggu kesehatannya mereka malas makan, hal ini semakin berkurang gizi untuk tubuh. Di samping itu gizi juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya gizi dan makanan yang mana yang mengandung gizi baik. Selanjutnya faktor lain yang mempengaruhi seseorang bisa saja disebabkan karena sanitasi makanan seperti cara menyimpan makanan, menyajikan dan menghidangkan atau menyajikan. Cara menyajikan makanan yang dapat membuat orang berselera makan dan mereka juga

akan memilih-milih jenis makanan mana yang cocok untuk dikonsumsi.

c. Manfaat Status gizi yang seimbang

Di dalam pekerjaan sehari-hari kita memerlukan energy, dimana energy dalam makanan yang kita makan sehari-hari dengan baik akan memberikan semua zat-zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Zat-zat yang dapat memberikan energy adalah karbohidrat, protein, lemak oksidasi zat-zat ini menghasilkan energy yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan aktifitas atau kegiatan. Soekirman (2000 : 53) menyatakan bahwa:

“Energi dibutuhkan tubuh pertama-tama untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut dengan metabolisme basal sebesar 60-70 persen dari kebutuhan energy total. Dalam keadaan istirahat total tetapi tidak tidur dilingkungan suhu yang nyaman dan suasana tenang energy diperlukan tubuh untuk fungsi tubuh lainnya seperti : pencernaan, berjalan, bekerja dan beraktifitas lainnya”,

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa energy sangat diperlukan oleh manusia, dan energy tersebut dapat diperoleh dari makanan yang bergizi. Artinya untuk mendapatkan energy yang cukup diperlukan gizi yang seimbang. Untuk menjaga kesehatan diperlukan adanya keseimbangan antara makanan sumber energy yang kita makan dengan energy yang dikeluarkan terutama bergerak dan beraktifitas.

Menurut Graham lusk (1989) menyatakan bahwa proses pembinaan pola dan gaya hidup sehat adalah dengan gizi yang seimbang, sehingga terdapat keterpaduan pengetahuan nilai, sikap dan perilaku nyata makin banyak kita bergerak seperti olahraga, bekerja keras, dengan mengangkat makin banyak energy yang diperlukan. Sementara Almat sier (2001 : 11-12) akibat dari kekurangan dan tergantung pada zat-zat gizi apa yang kekurangan zat gizi secara umum menyebabkan gangguan pada proses yaitu :

“1) Pertumbuhan, pertumbuhan anak tidak menjadi normal menurut yang seharusnya. 2) Produksi tenaga berkurang, karena kekurangan energy dari aktifitas bergerak. 3) Pertahanan tubuh berkurang sehingga mudah diserang penyakit filek, batuk, dan diare. 4) Struktur dan fungsi otak, kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh kepada mental seseorang. 5) Perilaku bagi anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan perilaku tidak tenang.”

d. Fungsi dan Kegunaan Zat Gizi

Zat gizi menurut fungsinya dapat dikelompokkan atau digolongkan atas dua yaitu , sebagai zat tenaga, yang terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein, sebagai zat pembangun berupa protein, mineral dan air. Dengan demikian dapat dikatakan zat-zat gizi tersebut dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme seperti karbohidrat. Karbohidrat dalam tubuh memegang peranan penting sebagai penyedia sumber tenaga. Bila kita kaitkan dengan kebutuhan tenaga bagi seorang anak Sekolah Dasar yang dalam kegiatan setiap harinya senang melakukan berbagai bentuk aktifitas fisik seperti bermain, melompat kesana-sini, lari. Semua itu

merupakan aktifitas yang membutuhkan sumber tenaga dan diperoleh dari karbohidrat.

Protein merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan berfungsi protein dalam tubuh sangat erat hubungannya dengan hidup sel. Dapat dikatakan bahwa setiap gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsi protein. Achmad Djaeni (1996: 74-75) mengatakan bahwa fungsi protein dalam tubuh antara lain adalah:

“1) Protein sebagai zat pembangun. Protein merupakan bahan pembangun sel-sel tubuh yang membentuk bagian-bagian tubuh seperti otot, kelenjar-kelenjar, hormon, darah, organ-organ tubuh. 2) Protein sebagai zat pengatur, baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam tubuh. Protein mengatur berbagai proses antara lain: protein merupakan bagian dari hemoglobin (Hb), yaitu bagian dari darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan tubuh, sebagai protein plasma berfungsi untuk mengatur tekanan osmosa dan mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan dan saluran darah. Sebagai protein darah berperan dalam mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh. Kekebalan tubuh terhadap penyakit disebabkan oleh adanya zat-zat anti yang juga terbuat dari protein”.

Kemudian zat gizi seperti lemak merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Lemak dan minyak merupakan nutrisi kedua yang digunakan tubuh sebagai bahan bakar untuk menghasilkan energi. Disamping sebagai sumber energi, lemak juga memiliki fungsi lain yang penting, yaitu untuk membentuk komponen struktural membran sel. Kelompok lemak tubuh atau lipid mencakup pula hormon steroid dan vitamin yang larut lemak. Sehingga fungsi lemak bagi tubuh menurut Achmad Djaeni (1996:

101-102). adalah:" a) Lemak sebagai sumber utama energi, b) Lemak sebagai sumber PUFA (*Polynusaturated fattyacid*), c) Lemak sebagai pelarut vitamin-vitamin yang larut lemak (vitamin-vitamin A, D, E dan K).

e. Penilaian status gizi

Berdasarkan atas tujuan penelitian status gizi yang dilakukan, maka beberapa metodologi penelitian dapat diterapkan untuk menilai status gizi. Meliputi penilaian secara langsung berupa antropometri. Antropometri digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi. Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Indeks antropometri yang sering digunakan yaitu Berat Badan menurut Umur (BB/U) dan Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB). Pembanding dalam penilaian status gizi dan pertumbuhan perorangan maupun masyarakat digunakan baku rujukan WHO-NCHS atau National Center for Health (Jelliffe DB dan Jelliffe EF Parice, 1989:115).

2. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

a. Pengertian Belajar

Belajar menurut pandangan Skinner dalam Dimiyati dkk (2006:9) adalah "suatu perilaku, pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responnya menurun". Menurut Slamento (1995:2) belajar

adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa:

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

Dari pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku seseorang, karena adanya pengalaman secara berulang-ulang. Misalnya saja seseorang mengalami suatu kelelahan yang disebabkan oleh sesuatu yang dia lakukan, sehingga dia belajar dari suatu pengalaman tersebut menuju kearah yang lebih baik. Belajar adalah suatu perbuatan yang sangat kompleks sehingga pengertian belajar tidak dapat didefinisikan secara pasti. Dengan demikian dapat diartikan bahwa unsur yang penting tentang pengertian belajar adalah merupakan perubahan tingkah laku, perubahan tingkah laku terjadi didebatkan oleh pengalaman yang berulang-ulang. Kemudian perubahan itu relatif permanen dan perubahan tingkah laku menyangkut berbagai macam aspek kepribadian, baik fisik maupun psikis.

Dalam proses belajar di sekolah sasaran belajar tersebut sering dirumuskan dalam bentuk tujuan pembelajaran, begitu juga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut Depdiknas (2006:513) menjelaskan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni untuk:

“1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani an olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif”.

b. Hasil Belajar Penjasorkes

Pada umumnya orang melakukan tindakan karena mempunyai tujuan. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, maka harus melakukan tindakan itu dengan sungguh-sungguh. Demikian pula dalam hal belajar, seseorang belajar karena ada tujuan yang hendak dicapai, yaitu hasil belajar yang baik. Menurut Suhito (1991:4) dalam Hamalik mengatakan bahwa, “Hasil belajar adalah interaksi antara beberapa faktor yang

mempengaruhi, baik dari dalam individu maupun dari luar individu yang bersangkutan” (Suhito, 1991:4). Sedangkan Woodworth memberikan pengertian “*Achievement is actual ability and can be measured directly use of test*”, yang berarti hasil adalah kecakapan nyata dan dapat diukur dengan menggunakan test-test (Woodworth, 1978:57).

Sementara Gagne dan Briggs (1978: 49-50) mengatakan bahwa “hasil belajar adalah gambaran kemampuan yang diperoleh seseorang setelah mengikuti proses belajar yang dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori yaitu: keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan motorik dan sikap”. Disisi lain Sukma Dinata (2003:179) mengatakan yang dimaksud dengan hasil belajar atau *achievment* adalah “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Selanjutnya Sardiman, (2007:26) mengatakan bahwa hasil belajar tersebut meliputi: “a) hal ikhwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) hal ikhwal personal, kepribadian atau sikap (afektif), c) hal ikhwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik)”.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa dalam proses pembelajaran ada dua dampak yang terjadi, yaitu hasil yang dapat diukur di sekolah, ada tiga hal yang dialami oleh peserta didik. Tiga hal

tersebut secara perencanaan dan programatik terpisah, namun dalam kenyataannya pada diri siswa akan merupakan satu kesatuan yang utuh dan bulat. Ketiganya dalam kegiatan belajar mengajar, masing-masing direncanakan sesuai dengan butir-butir pengajaran (*content*). Semua ini bermuara pada anak didik, maka setelah terjadi proses internalisasi, terbentuklah suatu kepribadian yang utuh, dan diperlukan sistem lingkungan yang mendukung.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat dikatakan sebagai kemampuan siswa dalam belajar, bisa dalam bentuk pengetahuan tentang kesehatan dan perilaku hidup sehat dan berbagai kemampuan dalam keterampilan aktifitas jasmani dan olahraga. Hal ini terlihat adanya perubahan tingkah laku dan penguasaan pengetahuan dan keterampilan atau penampilan (psikomotorik)". Selanjutnya Dimiyati (2006:5) mengatakan bahwa hasil belajar dapat dibedakan atas dua yaitu: "dampak pengajaran dan dan dampak pengiring".

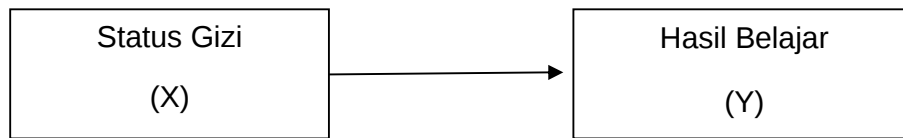
Dampak pengajaran adalah hasil yang dapat diukur seperti tertuang dalam rapor, angka dalam ijazah atau kemampuan melompat setelah latihan. Sedangkan dampak pengiring yaitu terapan pengetahuan dan kemampuan di bidang lain, suatu tranfer belajar".

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dalam penelitian ini, yaitu tentang status gizi sebagai variabel bebas dan hasil belajar penjasorkes siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman sebagai variabel terikat. Syafrizar (2009:4) mengatakan status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Status gizi pada dasarnya merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu.

Sedangkan hasil penjasorkes adalah gambaran kemampuan yang diperoleh seseorang siswa setelah mengikuti proses belajar yang dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori yaitu: keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan motorik dan sikap”. Artinya hasil belajar penjasorkes ini salah satu faktor yang dapat mempengaruhinya adalah status gizi siswa.

Dengan gizi yang buruk atau kurang gizi, seorang siswa akan mengalami gangguan pada kecerdasannya dalam memahami, mengerti dan melakukan keterampilan jasmani dan olahraga dalam pembelajaran penjasorkes tersebut. Untuk lebih jelasnya keterkaitan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes, dapat di lihat pada kerangka konseptual di bawah ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dikemukakan adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa putera Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.
2. Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa puteri Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Siswa putera diperoleh $r_{hitung} 0,483 > r_{tabel} 0,468$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa putera Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.
2. Siswa puteri diperoleh $r_{hitung} 0,474 > r_{tabel} 0,396$, artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara status gizi dengan hasil belajar penjas siswa puteri Sekolah Dasar Negeri 07 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes dalam pembelajaran penjasorkes agar dapat lebih kreatif lagi mencari solusi lain yang mungkin dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa, misalnya meningkatkan motivasi belajar siswa dengan memberikan modifikasi pembelajaran lebih banyak dalam bentuk bermain.

2. Siswa agar lebih rajin dan serius serta motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan.
3. Orang tua/ wali murid, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya karena hal ini dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes mereka.
4. Pihak sekolah, agar memberikan sosialisasi kepada orang tua atau wali murid tentang pengetahuan ilmu gizi dengan bekerjasama dengan instansi terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamtsier, Sunita. 2005. Prinsip Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Nasional Standar Pendidikan. 2007. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta : BSNP Depdiknas.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2007. Padang UNP.
- Depdiknas, 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta.
- Dimiyati, 2006. Belajar dan Pembelajaran, Jakarta : Rineke Cipta.
- Djaeni S. 1996. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Propesi Jilid 1 Dan 2*. Jakarta. Dian ratna.
- Graham Lusk. 1989. Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescent, Adults Indianan: Benchamark Press.
- Gusril. 2004. *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Dirjen olahraga departemen pendidikan nasional.
- Krisno B. 2004. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM PRESS.
- Luthan, Rusli, 1991. Mengajar Untuk Belajar Dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Purwanto. 2003. Menjadi Guru yang Profesional. Bandung: PT. Renaya Roesdakarya.
- Sardiman, 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi Arikunto. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Syafrizar, 2009. Gizi Olahraga. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Yusuf. 2005. Metodologi Penelitian. Padang: UNP Press.