

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN
STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA SD ANGKASA I LANUD PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**RIRI AFRITA SARI
Nim 89971**

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

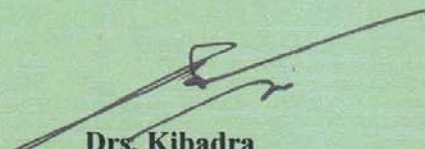
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi
Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Angkasa I
Lanud Padang
Nama : Riri Afrita Sari
BP/NIM : 2007 / 89971
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

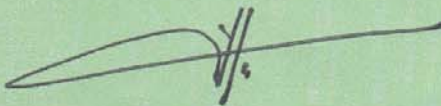
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Kibadra
NIP.19570118 198503 1003

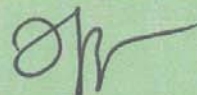
Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*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 : HubunganTingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi
Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Angkasa I
Lanud Padang

Nama : Riri Afrita Sari

Bp/Nim : 2007/89971

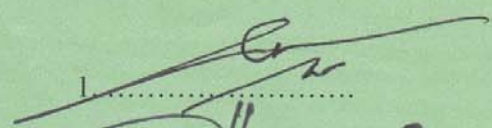
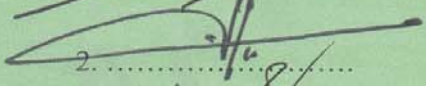
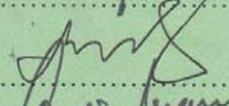
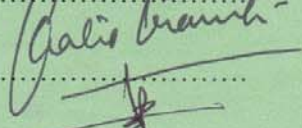
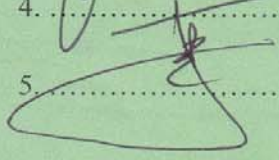
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Kibadra	1. 
2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO	3. 
4. Anggota : Dr. H. Chalid Marzuki, M.A	4. 
5. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Angkasa I Lanud Padang

OLEH : RIRI AFRITA SARI, / 89971/2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Penjasorkes, diduga disebabkan karena rendahnya tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa putra Sekolah Dasar Angkasa I Lanud Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini semua siswa putra SD Angkasa I Lanud Padang dari kelas I sampai kelas VI berjumlah 213 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang. Data status gizi diperoleh dari skor ambang batas BMI, Data kesegaran jasmani diambil dengan TKJI umur 10-12 tahun, sedangkan hasil belajar siswa diambil dengan nilai raport semester I. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*.

Dari analisis data status gizi diperoleh hasil $r_{hitung} = 0,563 < r_{tabel} = 0,444$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis diperoleh kontribusi antara status gizi terhadap hasil belajar siswa sebesar 31,69%. Dari analisis data kesegaran jasmani diperoleh hasil $r_{hitung} = 0,535 > r_{tabel} = 0,444$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis $r_{hitung} = 0,648 > r_{tabel} = 0,44$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis data status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 37,08% terhadap hasil belajar siswa.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa di SD Angkasa I Lanud Padang**".

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam 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. Prof Dr. H. Z. Mawardi Efendi, M.Pd sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. DR. H. Syarial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Kibadra dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak sekali memberikan bimbingan pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

5. Drs. Deswandi, M.Kes, DR. H. Chalid Marzuki, M.A dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak Sekolah SD Angkasa I Lanud Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian pada instansi pendidikan tersebut.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu penulis untuk melakukan penelitian pada instansi pendidikan tersebut.

Akhir kata, penulis do'akan semoga, semua amal yang diberikan kepada, penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita, semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin ... Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Hakekat Status Gizi	14
3. Kecukupan Zat Gizi.....	17
4. Hasil Belajar Penjasorkes Siswa.....	24
5. Tujuan dan Fungsi pendidikan Jasmani.....	29
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Jenis dan Sumber Data	35
D. Teknik Pengumpulan Data	35
E. Instrumen/Alat Pengumpulan Data Penelitian	38
F. Teknik Analisa Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif	42
B. Analisis Data	46
C. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	----

LAMPIRAN	57
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pupulasi Penelitian.....	34
2. Sampel Penelitian.....	34
3. Kategori Ambang Batas BMI Untuk Indonesia.....	39
4. Nilai TKJI Untuk Putra Umur 10-12 tahun	40
5. Norma Penilaian Hasil Belajar.....	40
6. Norma Tes Kesegaran Jasmani	42
7. Distribusi tingkat kesegaran jasmani (X1)	44
8. Distribusi Status gizi	45
9. Distribusi Frekwensi Hasil Belajar Putera	45
10. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Lari cepat 40 meter.....	36
3. Tes Sit Up.....	37
4. Tes Loncat Tegak.....	37
5. Tes Angkat Tubuh.....	38
6. Histogram Hasil Kesegaran Jasmani.....	43
7. Histogram Hasil Data Status Gizi	44
8. Histogram Hasil Data Belajar Siswa	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Belajar SD Angkasa I Lanud Padang.....	57
2. Data Status Gizi Siswa SD Angkasa I Lanud Padang	58
3. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Angkasa I Lanud Padang.....	59
4. Tabel Uji Normalitas Kesegaran Jasmani (X_1)	60
5. Tabel Uji Normalitas Status Gizi (X_2)	61
6. Tabel Uji Normalitas Hasil Belajar (Y)	62
7. Hasil TKJI 2010	63
8. Daftar Nilai Kritis untuk Uji Liliefor	66
9. Nilai-nilai r Product Moment.....	67
10. Nilai-nilai untuk Distribusi F	68
11. Foto Dokumentasi	72
12. Surat Izin Penelitian	76
13. Surat Balasan Izin Penelitian Dari Yayasan Ardhya Garini	77
14. Surat Balasan Izin Penelitian Dari Sekolah SD Angkasa I Lanud Padang	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang, sementara itu dalam undang-undang Sistem Pendidikan nasional pada Bab II pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN 2003 : 7)

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

pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dimasa yang akan datang.

Untuk menjawab tantangan di masa yang akan datang, maka peningkatan sumber daya manusia (SDM) melalui proses pendidikan yang berkualitas, menjadi kebutuhan yang sangat diperlukan. Kebijakan untuk meningkatkan mutu pendidikan menjadi sasaran utama yang di upayakan demi tercapainya manusia indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, jasmani dan rohani. Rendahnya kualitas SDM dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai keperguruan tinggi.

Gusril (2006:3) Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikanya ke jenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satunya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes).

Depdiknas (2007:1) “Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional”. Ditegaskan oleh Mutohir (1995:1), “Penjas berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan hingga menjadi manusia yang utuh”. Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.

Siswa yang hendak mengikuti mata pelajaran penjasorkes disekolah sebelumnya harus mengkonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung nutrisi yang seimbang bagi tubuhnya. Makanan yang baik untuk anak adalah makanan-makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut; sebab apabila tidak seimbang antara pemasukan dan pengeluaran tenaga apabila hal ini berlangsung lama maka akan menimbulkan kasus gizi buruk dan hal ini akan menghambat tercapainya hasil belajar yang maksimal.

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi pada anak, keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi yang dikonsumsi. Tubuh manusia memerlukan zat gizi juga untuk memperoleh energi guna melakukan aktifitas fisik sehari-hari, untuk memulihkan tubuh dan juga untuk pertumbuhan fisik bagi mereka yang masih dalam usia pertumbuhan.

Saat ini indonesia tengah menghadapi status gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi. Kekurangan atau kelebihan gizi yang diterima oleh tubuh seseorang akan menimbulkan dampak negatif, untuk itu diperlukan perbaikan konsumsi pangan dan peningkatan status gizi sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia yang sehat, kreatif dan produktif.

Sekolah Dasar merupakan bagian dari pendidikan dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didik untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. SD Angkasa I Lanud terletak dikomplek TNI AU kecamatan Padang

Utara kota Padang. Sebagai salah satu lembaga pendidikan maka lembaga pendidikan ini berupaya untuk mencapai tujuan pendidikan nasional secara optimal dengan melakukan pembenahan-pembenahan disegala sisi, diantaranya dapat dilihat dari proses belajar mengajar pada mata pelajaran penjasorkes yang mengalami penambahan waktu dari 2 jam pelajaran menjadi 4 jam pelajaran pada masing-masing kelas tinggi, seperti kelas 4,5 dan 6.

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara yang penulis lakukan di lapangan, pada waktu siswa SD Angkasa I Lanud Padang mengikuti proses pembelajaran penjasorkes ternyata kebanyakan dari siswa perempuan mencari-cari alasan agar ia tidak mengikuti proses belajar penjasorkes. Beberapa diantara mereka ada yang beralasan panas, sakit, tidak enak badan dan sebagainya. Begitu juga dengan siswa laki-laki beberapa diantara mereka ada yang mencuri-curi waktu untuk bermain game di handpone mereka. Jika dilihat dari sikap dan tingkahlaku siswa dalam proses belajar mengajar penjasorkes, maka penulis berpraduga sikap dan kebiasaan siswa akan berpengaruh pada hasil belajar penjasorkes, bahkan penulis cenderung mengatakan hasil belajar penjasorkes siswa rendah.

Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa I Lanud Padang, berkemungkinan di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, motivasi belajar siswa rendah, kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga membuat mereka malas belajar penjasorkes. Bertitik tolak dari uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengetahui secara mendalam, apakah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa, salah satunya disebabkan motivasi belajar siswa.

Dengan demikian judul penelitian ini yaitu: “Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa I Lanud Padang

B. Identifikasi Masalah

Bersarkan latar belakang masalah diatas, maka banyak faktor yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa I Lanud Padang yaitu:

1. Sumber daya manusia
2. Motivasi belajar
3. Sarana prasarana belajar
4. Status gizi
5. Lingkungan
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah hasil belajar dan identifikasi masalah diatas, maka banyak faktor yang mempengaruhinya, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi masalah:

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. sStatus Gizi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan maka perumusan masalah yang diajukan adalah: Apakah terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes pada SD Angkasa I Lanud Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Angkasa I Lanud Padang
2. Untuk mengetahui status gizi siswa SD Angkasa I Lanud Padang
3. Untuk mengetahui hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa I Lanud Padang
4. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa I Lanud Padang

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang
2. Sebagai pedoman bagi pihak sekolah SD Angkasa I Lanud Padang untuk memperhatikan pola tingkah anak didik disekolah, maupun dilingkungan luar sekolah dalam keseharian mereka.

3. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memperhatikan pola konsumsi anak sehari-hari sehingga energi yang dibutuhkan siswa dapat dipenuhi
4. Sebagai bahan acuan dan literatur (sumber) bacaan di perpustakaan FIK UNP.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. 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".

Kesegaran jasmani merupakan hal yang dipengaruhi oleh aktifitas sehari-hari. Semakin banyak latihan dan aktifitas yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Latihan olahraga yang baik akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Disamping itu kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau aktifitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan-kegiatan yang lainnya yang membuat tubuh

bergerak aktif. Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh tanpa didasari oleh kesegaran jasmani yang lebih.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan ”komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

- 1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh
- 2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan”

Selanjutnya Moeloek dalam Arsil (1999:14) mengatakan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi: (1)daya tahan (2)kekuatan otot (3)daya otot (4)kelenturan (5)kecepatan (6)kelincahan (7)keseimbangan (8)koordinasi (9)ketepatan.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melaksanakan pekerjaan tersebut. Menurut Fardi (1989:18) mengemukakan bahwa “daya tahan dapat diartikan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan suatu kerja fisik yang cukup berat secara terus menerus tanpa merasakan lelah sebelum waktunya.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seluruh tubuh melakukan aktifitas untuk jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Disini sangat nampak bahwa daya tahan jantung paru (kardiovaskuler) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan-jaringan otot yang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Manurut Wahjoedi (2001:59-60) kelentukan adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi dan ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut dipengaruhi oleh: elastisitas otot, tendon dan ligamen disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri”.

Komposisi tubuh (body composition) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang, dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin rendah persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga seperti renang, atletik pada nomor lari, sepak bola, dan sebagainya. Menurut Robinson, dalam Arsil (1999:82) kecepatan gerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

Dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak dalam melawan beban, dan waktu menghasilkan kerja mekanik.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat neuromuscular seperti: gerakan berdiri dengan dua tangan (hand stand). Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat melakukan gerakan tertentu.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerak menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Wahjoedi (2001:62) koordination atau koordinasi adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan gerak secara tepat, cermat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan”. Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian diatas, terlihat unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dari sistem neuromuscular serta keterampilan gerak dasar. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan pada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya. Tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas metabolik seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot.

c. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang berada pada tingkat kesehatan yang sempurna dan mampu melakukan kegiatan atau aktifitas fisik sehari-hari dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Irianto (2004:27-83) ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari: “latihan daya tahan paru jantung, kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh dan lain sebagainya, yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram”.

Hal yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, oksigen harus diproduksi dan disalurkan ke organ-organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya.

Kemampuan tubuh untuk melakukan hal-hal tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka tubuhnya akan mudah untuk melakukan

pengambilan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Sedangkan orang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka tubuhnya akan kesulitan dalam melakukan pengambilan oksigen.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang seperti yang dapat kita lihat tiap hari minggu pagi, bermacam-macam jenis olahraga seperti: jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang yang bahkan dapat dilakukan setiap hari yang tidak terlalu menyita waktu aktifitas rutin seseorang setiap harinya.

Dari uraian diatas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur, tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang khususnya kapasitas kerja otot jantung, instrumen yang bisa digunakan diantaranya adalah cooper test/balke test (lari 40 m dan lari 12 menit) bisa juga menggunakan bleep test/tes lari bolak balik sejauh 20 meter dengan mengikuti irama yang dipandu oleh kaset, dan banyak lagi jenis test yang bisa digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani atau kapasitas kerja otot jantung. Dalam melakukan penelitian nanti insya Allah penulis menggunakan test lari 40 m, 600 m, baring duduk, loncat tegak, angkat tubuh.

2. Hakekat Status Gizi

a. Pengertian

Status gizi terdiri dari kata “status dan gizi”. Status menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah keadaan atau kedudukan (misalnya tentang badan) (2002:491) sementara itu, yang dimaksud dengan gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan (2002:479). Dengan demikian dari aspek bahasa status gizi diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi tubuh, bagi pertumbuhan dan kesehatan.

Pusat pengembangan kualitas jasmani (2001:141) memberikan definisi status gizi yang lebih jelas lagi yaitu: suatu keadaan atau status yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang. Berpedoman pada kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa status gizi adalah keadaan yang mengatakan tingkat kecukupan gizi seseorang yang dipengaruhi oleh kualitas makanan yang dikonsumsi.

b. Arti Penting Status Gizi

Untuk mempertahankan kehidupan melakukan aktifitas atau pekerjaan sehari-hari kita membutuhkan energi. Energi merupakan kemampuan untuk melakukan usaha atau kegiatan. Dengan kata lain seumur hidupnya manusia membutuhkan energi. Dalam hal ini Wirakusumah menjelaskan:

“Energi diperlukan untuk melangsungkan aktifitas dalam kehidupan. Kebutuhan energi sebagian besar tergantung dari kegiatan fisik seperti melakukan pekerjaan sehari-hari, olahraga dan sebagainya. Dalam keadaan diam, tenang, duduk dan tidur sekalipun energi tetap diperlukan. Energi tersebut diperlukan untuk kerja internal, yaitu kerja jantung, paru-paru, gerak peristaltik usus, dan mempertahankan suhu tubuh. Energi yang diperlukan tersebut bekerja sepanjang waktu selama manusia itu hidup, disebut energi metabolisme Basal (EMB) (1997:82)”.

Berdasarkan hal yang selama ini dipahami bahwa energi sangat diperlukan oleh manusia. Untuk mendapatkan energi yang cukup diperlukan gizi yang seimbang. Sumber energi yang dibutuhkan tubuh berasal dari makanan. Makanan yang dikonsumsi haruslah mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat yang cukup. Sumber utama energi bagi tubuh yaitu berasal dari karbohidrat.

Wirakusumah menjelaskan “kekurangan energi dapat menyebabkan terganggunya seluruh fungsi metabolisme tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan lesu (1997:84). Dengan kata lain, jika tubuh kekurangan zat gizi maka tubuh tidak akan mampu beraktifitas secara maksimal”.

Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi seimbang maka kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang. 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 kwashiorkor dan marasmus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala edema kaki, wajah malas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal dan liver makin berat, serta penurunan kalsium tulang (3)cadangan lemak yang berlebih dalam tubuh menyebabkan kegemukan yang menyebabkan beberapa penyakit yaitu: jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit-penyakit degeneratif lainnya”(1997:84-89).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa karbohidrat, protein, dan lemak sangat penting artinya bagi kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup maka orang akan merasa lapar, lesu, dan malas. Tanpa protein yang cukup

akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit liver, kerja ginjal makin berat dan penurunan kalsium tulang. Otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan aktifitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan tulang dalam tubuh tidak akan berlangsung dengan baik.

Disamping itu tubuh juga membutuhkan vitamin, misalnya vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, pertumbuhan, memelihara kesehatan kulit, memelihara sistem respirasi dan melindungi tubuh dari berbagai infeksi. Vitamin B1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lendir, memelihara sistem syaraf otot dan jantung.

Vitamin D berfungsi untuk membantu pertumbuhan, pengerasan dan pemeliharaan tulang dengan mengontrol penyerapan kalsium dan fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot syaraf dan urat syaraf. Kekuranga atau kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusumah antara lain menjelaskan:

“(1)kekurangan vitamin A akan menyebabkan kornea dan konjungtiva mata menjadi kering dan dapat menyebabkan kebutaan. Kelebihan vitamin A dapat menyebabkan keracunan (2)kekurangan vitamin B1 menyebabkan penyakit beri-beri, kehilangan nafsu makan, kerusakan syaraf, lemah otot, kelemahan fungsi jantung dan sistem pernafasan dan kerusakan sistem pencernaan (3)kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit” (1997:89-93).

Dengan demikian dapat dipahami bahwa vitamin sebagai bagian dari unsur gizi, haruslah dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Kelebihan kadar gizi dalam tubuh dapat menyebabkan kegemukan dan apabila

kekurangan unsur gizi maka akan menyebabkan badan menjadi kurus. Dengan demikian, kandungan gizi dalam tubuh berpengaruh pada komposisi tubuh. Dalam hal ini pusat kesehatan 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).

3. Kecukupan Zat Gizi

a. Karbohidrat atau 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 energi dan memberi rasa kenyang. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebut 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 maka barulah cadangan lemak berubah menjadi tenaga. karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, gandum dan jagung.

b. Lemak

Lemak mempunyai peranan yang juga sangat penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tinggi. Lemak bisa dijadikan

sumber energi apabila karbohidrat sudah habis, untuk bisa masuk kedalam peredaran darah, lemak harus dipecah menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan masuk kedalam peredaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga.

Kuntaraf (1999:96) mengatakan bahwa “satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori, lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E, dan K sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan”. Selanjutnya Departemen kesehatan RI menyebutkan bahwa “lemak merupakan sumber zat tenaga kedua disamping karbohidrat, lemak dibutuhkan oleh tubuh $\pm$ 20% dari total kalori perhari” (Depkes, 1994:73).

Berdasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa makanan sumber lemak merupakan sumber energi tertinggi yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktifitas yang banyak atau berat. Sementara itu, jumlah lemak yang dimakan diusahakan serendah mungkin agar tidak mengakibatkan terjadinya efek samping negatif yang tidak diinginkan.

Namun demikian untuk orang yang memerlukan banyak energi setiap hari sulit untuk memenuhi kebutuhannya bila makanan yang mengandung lemak sedikit, karena volume makanannya menjadi sangat besar namun sedikit mengandung kalori. Porsi makan 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 kebutuhan jumlah lemak. Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tertinggi, menurut Kuntaraf dkk, mengatakan bahwa “kebutuhan makanan rata-rata 2040 kalori per hari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak, berarti sedikitnya membutuhkan 46 gram perhari” (1999:96).

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 protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai zat pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak.

Menurut Sukmaniah dan prastowo “Besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energi total”. (1992:27). Berarti jelaslah bahwa protein bukan merupakan sumber energi yang utama. Tetapi protein adalah alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis.

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

d. Mineral

Menurut Auliana (2001:29) mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh, unsur-unsur mineral adalah unsur-unsur

kimia selain karbon (C), Hidrogen (H), oksigen (N) dalam tubuh berfungsi sebagai unsur esensial bagi fungsi normal sebagai enzim dan sangat penting dalam pengendalian komposisi cairan tubuh.

Zat Besi, berfungsi sebagai zat warna darah, terdapat pada butir-butir sel darah merah. Digunakan untuk membawa zat asam dari paru-paru keseluruh tubuh, zat asam ini digunakan untuk pembakaran zat makanan, zat besi terdapat didalam bahan makanan seperti hati, daging, kuning telur, sayuran hijau dan kacang-kacangan

Zat kalsium, berguna untuk pembekuan darah pada luka dan membantu saraf-saraf untuk denyut jantung. Sumber kalsium terdapat pada susu, teri kering, sayuran hijau pada daun kelor, bayam, kangkung, sawi hijau, kacang panjang, dan buah melinjo. Kalsium merupakan bagian penting bagi tulang dan gigi. Bila kekurangan kalsium maka tulang dan gigi akan menjadi rapuh, jadi dalam masa pertumbuhan tubuh memerlukan lebih banyak kalsium.

e. Vitamin

L.Syafi'i (1999:11), menyatakan terdapat berbagai macam vitamin yang dibutuhkan tubuh, seperti vitamin A, D, E dan K, vitamin B1, B2 dan C.

- 1) Vitamin A, berfungsi untuk menjaga kesehatan mata dan sel epitel sebagai sumber vitamin A dapat diperoleh dari hati, susu, minyak ikan, sayuran hijau dan buah-buahan yang berwarna hijau.
- 2) Vitamin D, berfungsi untuk pertumbuhan serta memelihara tulang dan gigi. Makanan yang mengandung banyak vitamin D adalah hati, telur, minyak ikan dan sumber vitamin yang larut dalam lemak.

- 3) Vitamin E, fungsi vitamin E adalah membantu proses reproduksi. Sumber vitamin E adalah padi-padian, biji-bijian, kacang-kacangan dan kuning telur.
- 4) Vitamin K, berfungsi membantu proses pembentukan darah, makanan yang menghasilkan vitamin K adalah daun-daunan hijau, jagung, hati, dan lain-lain.
- 5) Vitamin B1, berfungsi untuk metabolisme hidrat arang yaitu untuk memelihara jaringan saraf, makanan sebagai sumber vitamin B1 adalah daging, biji-bijian, kacang-kacangan, dan lain-lain
- 6) Vitamin B2, berfungsi untuk menjaga fungsi jaringan saraf dan kesehatan kulit, sumber vitamin B2 diperoleh dari telur dan daging
- 7) Vitamin C, berfungsi membantu proses oksidasi, reduksi, hiter seluler, penyerapan zat besi, sumber vitamin C adalah buah-buahan dan sayur-sayuran

f. Air

Auliana (2001:33) mengemukakan bahwa air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak akan bisa digantikan oleh senyawa apapun. Tubuh manusia mengandung kira-kira 60-70% air. Air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, melumasi persendian dan mengurangi resiko pembekuan batu ginjal. Kebutuhan air dalam tubuh dapat dipenuhi dari air minum, makanan cair, serta sayur dan buah-buahan.

Suryanto, dkk, (2005:14) menyatakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi status gizi bagi anak-anak adalah sebagai berikut:

1) Faktor Internal

(1)keadaan infeksi, adanya kaitan bahwa infeksi dan infeksi bawaan mempengaruhi status gizi bagi anak, (2)konsumsi pangan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi seseorang, untuk itu jumlah zat gizi yang diperlukan melalui konsumsi pangan harus mencukupi kebutuhan tubuh untuk melakukan kegiatan

2) Faktor Eksternal

- a) Faktor ekonomi, peranan kemiskinan merupakan penyebab penyakit klep (kurang kalori dan protein). Hal ini merupakan masalah bagi negara-negara miskin, terutama problema bagi golongan termiskin dalam masyarakat negara tersebut. Kenyataan tentang kemiskinan ditekankan dalam laporan Oda Advisory Commite On Protein pada tahun 1974 menganggap bahwa merupakan dasar penyakit KKP.

Tidak jarang terjadi petani miskin harus menjual tanah miliknya untuk mencukupi kebutuhan hidupnya sehari-hari, lalu ia menjadi penggarap yang menurunkan lagi penghasilannya, atau ia meninggalkan desa untuk mencari nafkah dikota besar. Dengan penghasilan yang tetap rendah, ketidak mampuan menanam bahan makanan sendiri, ditambah pula dengan timbulnya banyak penyakit infeksi karena kepadatan tempat tinggal memberikan dampak timbulnya gejala KKP lebih cepat.

- b) Faktor pendidikan dan pengetahuan mengubah kebiasaan mereka dalam menanam bahan makanan, cara menghidangkan makanan, supaya mereka mendapat makanan yang lebih baik mutunya. Tingkat pengetahuan

seseorang akan sangat berpengaruh terhadap cara menangani masalah kesehatan dan mencerna pengetahuan.

3) Faktor kesediaan pangan

Ketersediaan pangan merupakan kondisi yang mencakup makanan dan minuman. Ketersediaan pangan sangat mempengaruhi kebiasaan individu, baik pada tingkat masyarakat maupun secara nasional.

4) Pola makan

Pola makan adalah kebiasaan memilih dan mengonsumsi bahan makanan oleh sekelompok individu. Pola makan dapat memberikan gambaran mengenai kualitas makanan pada sekelompok masyarakat. Di Indonesia masyarakat dengan pola makan nasi sebagai makanan pokok, keluarga dengan pola makan jagung atau sagu sebagai makanan pokok, dan sebagainya.

Pola makan menggambarkan kebiasaan makan, tentang arti makan, frekuensi makan setiap hari, waktu makan, kebiasaan menyajikan makanan selingan, makan bersama, pembagian makanan antar anggota keluarga dan sebagainya.

5) Lokasi tempat tinggal

Keadaan alam dan budaya merupakan suatu faktor yang sangat berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang, perlu diperhatikan sikap makan, penyebab penyakit, kelahiran anak dan produk pangan..

4. Hasil Belajar Penjasorkes Siswa

a. Pengertian Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar yang di alami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut Slameto (1995:2) “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”. Sedangkan Witherington dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa “belajar adalah suatu perubahan dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru terbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.

Menurut Gagne dalam Ratna Willias Dahar (1984) “belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah prilakunya akibat pengalaman”. Dalam rangka merubah perilaku tersebut banyak hal yang harus dipersiapkan oleh guru dan siswa agar proses pembelajaran bisa berjalan, misalnya, guru mempersiapkan rancangan pembelajaran, metode yang digunakan dalam mengajar, konsentrasi yang penuh dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, pola fikir, pengetahuan, pengalaman dan sikap sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Hal ini bisa diperoleh dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, keluarga dan lain sebagainya.

b. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan suatu yang di peroleh, dikuasai atau dimiliki siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Hasil belajar dapat berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keberhasilan dalam belajar dapat dilihat dari prestasi belajar yang dicapai siswa. Ada empat istilah yang harus diketahui untuk keberhasilan belajar siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian, dan evaluasi. Prayitno (1989:33) menyatakan bahwa, “seseorang dikatakan berhasil dalam belajar apabila telah terjadi perubahan tingkah laku pada dirinya dan perubahan ini terjadi karena latihan dan pengalaman yang dilaluinya”.

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. Benyamin Bloom dalam sudjana (1991:22) membagi hasil belajar dalam tiga dimensi yaitu;

- 1) Dimensi kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari aspek yakni; pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis dan sintesis.

- 2) Dimensi efektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yaitu; penerimaan, reaksi, penilaian, organisasi dan internalisasi.
- 3) Dimensi psikomotor berkenaan dengan hasil belajar , keterampilan dan kemampuan bertindak yang terdiri dari enam aspek yaitu; gerakan reflex, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, ketepatan, gerakan keterampilan, kompleks dan gerakan akspresif.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang diperoleh oleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran baik di sekolah maupun diluar sekolah yang bisa dilihat dari tiga dimensi, yaitu dimensi kognitif, dimensi afektif dan psikomotor.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Depdikbut (1993:6-7) adalah sebagai berikut:

1) *Faktor internal*

a) Kondisi fisiologis

Pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang dalam keadaan segar akan berbeda hasil belajarnya dengan orang yang sedang dalam keadaan lelah.

b) Kondisi psikologis

Beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, kemampuan kognitif dan kemampuan motorik.

2) *Faktor eksternal*

a) *Faktor lingkungan*

Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembapan udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada siang hari.

b) *Faktor instrument*

Faktor insrumen adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya di rencanakan sesuai hasil belajar yang diharapkan. Faktor-faktor diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah di rencanakan.

Faktor-faktor ini dapat berwujud gedung, perlengkapapan belajar, alat-alat praktikum dan sebagainya. Slamet (1995:54) mengemukakan bahwa “salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah penting adalah faktor jasmani, dimana didalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh”.

Dari pendapat di atas dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar sangat banyak sekali yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor biologis dan psikologis merupakan hal yang sangat penting sekali yang harus di jaga dan dikembangkan dengan baik.

d. Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (Penjasorkes)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya di kaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, budi pekerti, seni, psikomotor serta life skill. Dengan ditertibkannya Undang-Undang Nomor 20

Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional dan Peraturan pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran penghayatan nilai-nilai, serta pembinaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

5. Tujuan dan Fungsi pendidikan Jasmani

a. Tujuan pendidikan jasmani

Mata pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan keterampilan gerak dasar
- 4) 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.

b. Fungsi pendidikan jasmani**1) Aspek Organik**

- a) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan keterampilan.
- b) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu: rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2) Aspek Neuromuskuler

- a) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
- b) Mengembangkan gerak dasar lokomotor, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, melangkah, mendorong.
- c) Mengembangkan gerak dasar non lokomotor, seperti: mengayun, melengok, menekuk, menggantung.

3) Aspek Kognitif

- a) Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan pengambilan keputusan.
- b) Mengembangkan kemampuan penggunaan taktik dan strategi dalam aktivitas yang terorganisir.

4) Aspek Sosial

- a) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.
- b) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam kelompok.

5) Aspek Emosional

- a) Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani.
- b) memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas..
- c) Melepaskan ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.

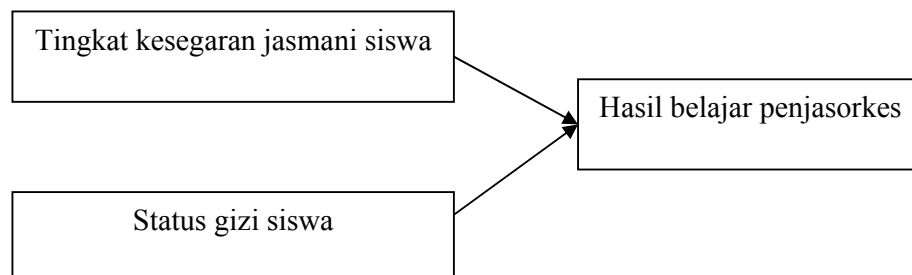
6) Aspek Rehabilitas

Rehabilitas terhadap cacat fisik dan penyakit fisik yang bersifat sementara.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, dinyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa tentu saja akan berkaitan dengan hasil belajar siswa, karena jika bagus tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa maka untuk mencapai hasil belajar akan lebih efisien maupun efektif.

Untuk lebih jelasnya hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa dengan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes tersebut dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teoritis yang telah dikemukakan di atas, hipotesis penelitian diajukan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa I Lanud Padang Kecamatan Padang Utara
2. Terdapat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Angkasa I Lanud Padang Kecamatan Padang Utara?
3. Terdapat hubungan status gizi,kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Angkasa I Lanud Padang Kecamatan Padang Utara?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis di dapat $r_{hitung} = 0,563$, dan $r_{tabel} = 0.444$. karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar sangat dipengaruhi oleh kesegaran jasmani.
2. Berdasarkan hasil analisis di dapat $r_{hitung} = 0,535$, dan $r_{tabel} = 0,444$, karena $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang berarti antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa
3. Berdasarkan hasil analisis didapat $r_{hitung} = 0,609$ dan $r_{tabel} = 0.444$. karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa.
4. Berdasarkan perhitungan kontribusi $= r^2 \times 100\%$ dengan $r_{hitung} = 0,563$ di dapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa sebesar 31,69% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
5. Berdasarkan perhitungan kontribusi $= r^2 \times 100\%$ dengan $r_{hitung} = 0,535$ di dapat 28,62% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
6. Berdasarkan perhitungan kontribusi $= r^2 \times 100\%$ dengan $r_{hitung} = 0,609$ di dapat hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-

sama memberikan hubungan yang berarti terhadap hasil belajar siswa didapat $F_{hitung} (5,01) > \text{nilai } F_{tabel} (3,59)$, kontribusinya sebesar 37,08%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan hasil belajar Siswa yaitu sebagai berikut:

1. Para guru disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek tingkat kesegaran jasmani dan status gizi dalam menjalankan proses pembelajaran, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang peningkatan hasil belajar siswa.
2. Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, peneliti menyarankan pada para guru penjas untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kesegaran jasmani.
3. Kepala SD, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.
4. Guru, diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja
5. Para orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Suryanto,dkk. 2005. *Prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi*. Padang: Suka Bina Press UNP
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994, *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Depdikbud. 2003. *Tes kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani.
- Depdikbud. 2003. Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Depdiknas (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. UNP
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional*
- Gusril. 2006. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Dipartemen Pendidikan Nasional.
- Kuntaraf, dkk.1999. *Makanan Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House
- Lutan, Rusli. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Muthohir,2009.Model Pengembangan motorik Siswa SD:Sukabina
- Prayitno Elida. 1973. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang : PMTK IKIP
- Prayitno. 1989. *Motivasi Belajar*. Jakarta: P2LPTK
- Purwanto. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rusda karya
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, *Penilaian kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*, Jakarta, 1977
- Ratna Willias Dahar. (1984).*Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sadoso. 1980. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga* Jakarta: Debdikbud Dirjen Dikti PPL PTK.