

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
PADA SISWA di SMPN 2 LINGGO SARI BAGANTI
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

***Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan***



Oleh

**QADRI ZURAHMAN SY
NIM. 85508**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

ABSTRAK

Qadri Zurahman Sy (85508): Hubungan Antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan memiliki Status Gizi dalam klasifikasi normal sedangkan untuk Hasil Belajar Penjasorkesnya sudah mencapai dalam klasifikasi sedang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengungkap seberapa jauh hubungan variabel Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu siswa kelas VIII A saja. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus Korelasi Product Moment, Uji Persyaratan Analisisnya meliputi Uji Normalitas menggunakan Uji *Lilliefors* dan uji Linearitas menggunakan Regresi Linear.

Hasil analisis diperoleh koefisien korelasi Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes sebesar $r_{hitung} 0,54 > r_{tabel} 0,339$, dan uji keberartian $t_{hitung} 3,63 > t_{tabel} 1,70$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Sehubungan dengan temuan ini beberapa upaya disarankan kepada para guru untuk memperhatikan Status Gizi siswa agar dapat meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes yang baik.

PENGESAHAN

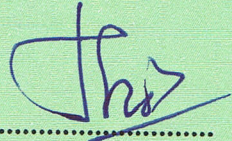
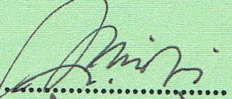
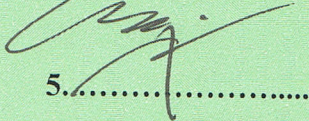
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Pada Siswa di SMPN 2 Linggo Sari
Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Qadri Zurahman SY
NIM : 85508
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2011

Tim penguji

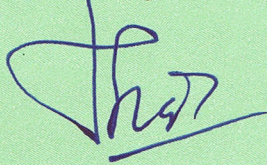
	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. H. Imam Sodikoen, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Maidarman, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Afrizal, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. M. Ridwan	5. 

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes
Pada Siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten
Pesisir Selatan.
Nama : Qadri Zurahman SY
NIM : 85508
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

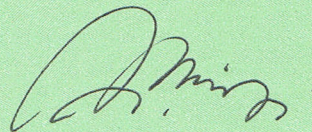
Padang, Mei 2011

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Imam Sodikoen, M. Pd
Nip. 130218310000

Pembimbing II



Drs. Hermanzoni, M. Pd
NIP. 196104141986031005

Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Kepelatihan



Drs. Yendrizal, M. Pd
NIP. 196111131987031004

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Pada Siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan “. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Progran Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Syahril B, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M. Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. H. Imam Sodikoen, M.Pd Selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I, yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd Selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis dan memberikan masukan dalam pembuatan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd, Drs. Ridwan M. Pd, Drs. Afrizal, M. Pd selaku tim Penguji yang telah memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
 6. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 7. Kepala Dinas Pendidikan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin penelitian di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
 8. Kepala Sekolah, Guru Penjasorkes dan Guru-Guru Di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
 9. Teristimewa Kedua orang tuaku, Ayahanda Syamwil Nur dan Ibunda Yulidas, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
 10. Sahabat-sahabat dekat yang telah membantu dan memberi semangat dalam kelancaran skripsi ini.
 11. Seluruh Personil Resimen Mahasiswa Mahabhakti UNP yang telah membantu dan memberikan semangat dalam kelancaran skripsi ini.
 12. Seluruh rekan-rekan Pendidikan Kepelatihan Khususnya Bp 2007, yang sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita.
 13. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan para sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
- Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang

bermanfaat dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin...

Padang, Mei 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	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Hasil Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Hakekat Hasil Belajar Penjasorkes.....	7
2. Hakekat Status Gizi	13
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Definisi Operasional Variabel	27
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Instrumen Penelitian.....	27
H. Teknik Analisis Data	29

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Status Gizi	31
2. Hasil Belajar Penjasorkes	33
B. Uji Persyaratan Analisis	34
C. Uji Hipotesis	36
D. Pembahasan	39

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Klasifikasi Status Gizi.....	28
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Status Gizi siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan	31
5. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	33
6. Uji normalitas Data Status Gizi siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	35
7. Uji normalitas Data Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir selatan.....	35
8. Analisis pengujian linearitas.....	36
9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Status Gizi Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	36
10. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	37
11. Analisis Korelasi Antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Penelitian.....	22
2. Histogram Status Gizi siswa SMPN 2 linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	32
3. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1. Data Mentah Status Gizi dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	45
2. Lampiran 2. Uji Normalitas Status Gizi (X) Siswa Putera SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	46
3. Lampiran 3. Uji Normalitas Hasil Belajar Penjasorkes (Y) Siswa Putera SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	47
4. Lampiran 4. Uji Normalitas Status Gizi (X) Siswa Puteri SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	48
5. Lampiran 5. Uji Normalitas Hasil Belajar Penjasorkes (Y) Siswa Puteri SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	49
6. Lampiran 6. Uji Normalitas Status Gizi Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	50
7. Lampiran 7. Uji Normalitas Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	52
8. Lampiran 8. Tabel Pembantu Analisis Korelasi Variabel X dan Y Siswa Putera SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	54
9. Lampiran 9. Tabel Pembantu Analisis Korelasi Variabel X dan Y Siswa Puteri SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	55
10. Lampiran 10. Tabel Pembantu Analisis Korelasi Variabel X dan Y Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	56
11. Lampiran 11. Analisis Pengujian Hipotesis X dan Y Siswa Putera SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	58
12. Lampiran 12. Analisis Pengujian Hipotesis X dan Y Siswa Puteri SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	59
13. Lampiran 13. Analisis Pengujian Hipotesis X dan Y Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	60

14. Lampiran 14. Analisis Persamaan Regresi Linear Sederhana Variabel Status Gizi dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.....	61
15. Lampiran 15. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	66
16. Lampiran 16. Tabel dari Harga Kritik dari <i>Product – Moment</i>	67
17. Lampiran 17. Daftar Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UU RI Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional, pada pasal 3 menyatakan bahwa: "Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi pendidik yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab", (Depdiknas, 2003:98). Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran khususnya mata pelajaran Penjasorkes karena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, Penjasorkes juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Pembelajaran pendidikan tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama menurut tujuan umum KTSP 2006 adalah meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti

pendidikan lebih lanjut dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih serta meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Pada saat melakukan penelitian di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, Peneliti dibantu oleh guru Penjasorkes dan dibantu juga oleh teman-teman yang sama-sama kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 5 orang. Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, Dilihat dari Hasil Belajar Penjasorkes siswa yang diambil dari guru Penjasorkes ternyata Hasil Belajar siswa tergolong cukup baik dan mempunyai Status Gizi yang normal. Hal ini disebabkan oleh : motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes dilaksanakan belum begitu efektif dan efisien dikarenakan siswa masih ada yang kurang bersemangat dalam mengikuti proses belajar mengajar disekolah, kemampuan guru dalam mengajar masih sangat terbatas dikarenakan sarana dan prasarana pembelajaran yang masih kurang sehingga guru untuk memberikan materi

pembelajaran tidak bisa diberikan kepada siswa seutuhnya, lingkungan belajar yang masih banyak dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yang mana SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang terletak di Kecamatan dan disana masih banyak anak-anak sebaya yang tidak sekolah sehingga banyak godaan dari pihak luar yang mengganggu aktivitas anak-anak yang sekolah dan bisa ikut-ikutan untuk jadi malas, selanjutnya Status Gizi serta pengawasan dan perhatian orang tua terhadap anaknya dalam belajar masih belum begitu maksimal, dikarenakan rata-rata orang tua siswa pekerjaannya adalah petani sehingga untuk memberikan asumsi gizi hanya seadanya dan belum bisa terpenuhi seutuhnya. Dalam pembelajaran Penjasorkes banyak menuntut kerja fisik sehingga siswa memang sangat membutuhkan asumsi gizi yang baik, walaupun demikian siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan sudah memiliki Status Gizi yang normal dan Hasil Belajar Penjasorkes yang sudah cukup baik .

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh lagi apakah terdapat hubungan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes dalam proses pembelajaran yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi dengan judul : “ Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Pada Siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah Status gizi berhubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes ?
2. Apakah Kondisi lingkungan berhubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes ?

3. Apakah Perhatian Orang Tua berhubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes ?
4. Apakah Latar belakang ekonomi berhubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes ?
5. Apakah Media pembelajaran berhubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes ?
6. Apakah Motivasi belajar berhubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat pada identifikasi di atas, maka penulis membatasi pada satu masalah saja, yaitu Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Pada Siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan adalah :

1. Bagaimana Hasil Belajar Penjasorkes siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan ?
2. Bagaimana Status Gizi siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Apakah terdapat hubungan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes pada siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang :

1. Status Gizi siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

2. Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir selatan
3. Besar kecilnya hubungan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

F. Manfaat Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Padang
2. Sebagai bahan pertimbangan Kepala Sekolah dalam merumuskan kurikulum di sekolah.
3. Guru Penjasorkes untuk dapat meningkatkan kualitas pembelajaran Penjaorkes.
4. Sebagai pedoman bagi siswa Supaya lebih memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi.
5. Sebagai masukan bagi siswa untuk dapat meningkatkan hasil belajar Penjasorkes.
6. Sebagai acuan bagi Orang Tua Untuk dapat memberikan makanan yang bergizi bagi anak-anaknya.
7. Sebagai salah satu bahan acuan bagi Mahasiswa untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.
8. Fakultas Sebagai bahan untuk pengembangan khasanah ilmu bagi peneliti selanjutnya.

9. Sebagai bahan referensi Perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Hasil Belajar Penjasorkes

a. Pengertian Hasil Belajar Penjasorkes

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. Elida Prayitno (1973 : 35) mengatakan : Hasil belajar yaitu sesuatu yang diperoleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya belajar. Hasil belajar dapat memberikan informasi kepada lembaga dan kepada siswa itu sendiri, bagaimana dan sampai dimana dan 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 itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar.

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Menurut Wetherington dalam Sukmadinata (2003 : 155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan,

pengetahuan dan kecakapan. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Hilgard dan Bower dalam Purwanto (2003 : 84) menyatakan bahwa :

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

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi pola pikir siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu sampai sesudah ia mengalami situasi itu. Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan yang berikutnya, perubahan itu disebut hasil belajar.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa hasil pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar.

Agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik di sekolah, kecukupan akan gizi sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pembelajaran di sekolah.

Lebih lengkapnya (Wedya, 1991 : 3). Menjelaskan bahwa :

“Sebelum pergi ke sekolah siswa perlu mengkonsumsi makanan terutama makanan yang terbaik adalah makanan yang banyak mengandung zat – zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air. Hal terpenting yang diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental”.

Sardiman (2004:26) 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). Dengan demikian hasil belajar dapat diartikan sebagai ikwal dari ilmu pengetahuan, keterampilan atau penampilan psikomotorik secara konsep dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

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

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang, dimana kepribadian itu akan tumbuh jika seseorang itu bisa melakukan aktivitas pendidikan sesuai dengan yang keinginannya.

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

Baley dan Field mendefinisikan Pendidikan Jasmani adalah proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dan belajar organik, neupro, musculer, intelektual, sosial kebudayaan, ekonomi dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihan dan aktivitas kekuatan otot.

Menurut J.b Nash Pendidikan Jasmani adalah sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan untuk mengembangkan fitness, organik, kontrol neuromusculer, kekuatan intelektual dan kontrol emosi.

Aspek-aspek pendidikan menurut J.b Nash (1984) :

1. Alat pencapai tujuan pendidikan
2. Alat pembantu perkembangan dan pertumbuhan anak
3. Alat komunikasi, emosional anak

Tujuan pendidikan (J.b Nash, 1984) :

1. Meningkatkan produktivitas dalam belajar agar berprestasi
2. Untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi anak didik
3. Untuk menanamkan nilai disiplin, kerja sama, sportifitas dan percaya diri secara individu ataupun secara bersama dari anak didik.

4. Menanamkan prinsip-prinsip sehat dan pencegahan penyakit

b. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Penjasorkes

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Di sekolah Hasil Belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf, seperti angka 10-100 pada pendidikan dasar dan menengah, huruf A, B, C, D, dan E pada perguruan tinggi. Keberhasilan belajar banyak dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari diri dan dari luar diri siswa misalnya : motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes dilaksanakan belum begitu efektif dan efisien dikarenakan siswa masih ada yang kurang bersemangat dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, kemampuan guru dalam mengajar masih sangat terbatas dikarenakan sarana dan prasarana pembelajaran yang masih kurang sehingga guru untuk memberikan materi pembelajaran tidak bisa diberikan kepada siswa seutuhnya, lingkungan belajar yang masih banyak dipengaruhi oleh lingkungan sekitar misalnya : Anak-anak sebaya yang tidak sekolah sehingga banyak godaan dari pihak luar yang mengganggu aktivitas anak-anak yang sekolah dan bisa ikut-ikutan untuk jadi malas. Selanjutnya Depdikbud (1993:6) menjelaskan bahwa hasil belajar dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor Internal siswa itu sendiri. Selanjutnya kedua faktor ini dapat diuraikan secara rinci, antara lain :

1. Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993:6) faktor internal yang mempengaruhi Hasil Belajar siswa dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu :

a) Kondisi Fisiologis

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

b) Kondisi Psikologis

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

2. Faktor Eksternal

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

a) Faktor Lingkungan

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

b) Faktor Instrumental

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

2. Hakekat Status Gizi

a. Pengertian Gizi

Khumadi (1994:5) menjelaskan gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dimakan oleh kita. Tiap-tiap makanan yang dimakan oleh kita mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Selanjutnya Sunita (2001:3) mengungkapkan ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan, nilai gizi tersebut bergantung dari jenis dan bahan makanannya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa, untuk memelihara tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, di antaranya pergantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh, apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpengaruh dengan baik maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh seperti : memiliki daya pikir dan daya untuk kegiatan sehari-hari cukup tinggi.

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

b. Fungsi Status Gizi

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

Khumadi (1995:5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi : untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi yang seimbang, maka berbagai kualitas unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusuma (1997:84-89) antara lain mengemukakan : “(1). Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas. (2). Kekurangan protein akan mengakibatkan *kwashiorkor* dan *meramus* (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala : edemi kaki wajah melemas, rambut pirang dan rontok,

otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang. (3). Cadangan lemak dalam tubuh yang berlebihan mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit lainnya”.

Di samping karbohidrat, protein dan lemak yang cukup dan seimbang, tubuh kita juga membutuhkan vitamin, misalnya : Vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan, memelihara kulit, memelihara sistem reparasi, dan melindungi tubuh dari infeksi. Vitamin B1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lendir, memelihara sistem syaraf, otot dan jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat syaraf. Kekurangan atau kelebihan Vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusuma (1997:83-93) menjelaskan: “ (1) Kekurangan vitamin A akan mengakibatkan *kornea* dan *konjungtiva* menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan. (2) Kekurangan vitamin B1 mengakibatkan penyakit biri-biri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem syaraf, kelemahan otot, gangguan fungsi jantung dan sistem pernafasan, kerusakan pencernaan. (3) Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit”.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa vitamin merupakan bagian dari unsur gizi yang harus dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Status gizi yang berlebihan dapat pula menyebabkan seseorang terlalu kegemukan dan sebaliknya bila status gizi terlalu rendah dapat pula menyebabkan orang terlalu kurus. Dengan demikian status gizi sangat berpengaruh pada komposisi tubuh.

c. Pengukuran Status Gizi

Menurut Asmira Sutarto (1980:72), cara yang digunakan untuk mengetahui apakah seseorang dalam keadaan gizi yang baik atau jelek dapat dilakukan dengan: “1) Antropometri gizi yaitu dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan. 2) Standar baku antropometri, 3) Kartu Menuju Sehat. 4) Pemeriksaan klinis. 5) Perhitungan konsumsi makanan. 6) Pemeriksaan morfologis. 7) Pemeriksaan biokimia.

Antropometri gizi adalah penentuan Status Gizi yang melibatkan pengukuran berat badan dan tinggi badan (Mu'rifah dan Asmira,1980:51). Melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan diketahui indeks masa tubuh (Body Masa Indeks) selanjutnya dengan diketahui nilai BMI dari seseorang akan dapat diberikan status gizi dari seseorang tersebut.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Keadaan gizi juga merupakan keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh (Supariasa, 2002: 18). Status Gizi berhubungan dengan sel-sel tubuh dan pengganti atas zat-zat makanan. Agus Krisno (2004: 9-10) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi seseorang adalah :

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)
11. Pengetahuan Gizi

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan sangat berpengaruh terhadap gizi yang dikonsumsi oleh seseorang karena kalau tubuh telah mengonsumsi makanan dengan baik maka akan mendapatkan hasil yang baik juga untuk ukuran gizi seseorang tapi jika seseorang mengonsumsi gizi yang kurang dengan keterbatasan yang dimiliki maka hasil gizi yang diterima oleh tubuh pun juga kurang baik.

Sedangkan menurut Baliwati (2004: 70-72) secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah faktor ekonomi dan harga serta faktor sosio-budaya dan religi seperti yang akan dijelaskan berikut ini. 1) Faktor ekonomi dan harga. Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan. Selain pendapatan, faktor ekonomi yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah harga pangan dan harga barang non pangan. Perubahan harga dapat berpengaruh terhadap besarnya permintaan pangan. 2) Faktor sosio-budaya dan religi. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan digunakan untuk dikonsumsi. Aspek sosio-budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut (Baliwati, 2004: 70-71).

Children's food consumption behaviour model, dikemukakan oleh Lund dan Burk (dalam Baliwati, 2004: 72) bahwa konsumsi pangan anak tergantung pada adanya sikap, pengetahuan dan tiga motivasi utama terhadap pangan yaitu kebutuhan biologis, psikologis dan sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah. Masalah gizi perlu mendapatkan perhatian yang serius terutama pada masa anak-anak.

Selain faktor-faktor tersebut di atas, menurut Sjahmien Moehji (2003: 58) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi anak adalah :

1. Anak-anak dalam usia dini umumnya sudah bisa memilih dan menentukan makanan apa yang disukai dan mana yang tidak disukai,
2. Kebiasaan jajan,
3. Sering setiba di rumah karena terlalu lelah bermain di sekolah, anak-anak tidak ingin makan lagi. Kebiasaan-kebiasaan tersebut perlu diperhatikan, terutama kebiasaan jajan pada waktu di sekolah.

Peran orang tua untuk mengarahkan anak mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan gizi seimbang memang sangat penting. Kebiasaan dan pola makan yang tidak mendukung terciptanya gizi baik perlu mendapat perhatian, karena kesehatan anak masa kini adalah cermin kesehatan masa depan. Menurut Baliwati (2004: 64-66) kebutuhan pangan dan gizi berbeda antar individu, karena dipengaruhi oleh beberapa hal berikut:

- “a) Tahap perkembangan, meliputi kehidupan sebelum lahir, s 19 bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia. Dalam tahap gizi dimanfaatkan untuk mengganti/memperbaiki jaringan yang rusak. Dengan demikian, kebutuhan energi menurun dan protein meningkat. b) Faktor fisiologis tubuh. Pada masa ini, zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan organ tubuh. c) Keadaan sakit dan dalam penyembuhan. d) Aktivitas fisik yang tinggi, sehingga semakin banyak memerlukan energi. e) Ukuran tubuh (berat dan tinggi badan)”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi tersebut akan saling berinteraksi satu sama lain sehingga berimplikasi kepada status gizi seseorang. Status gizi seimbang sangat penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan kesejahteraan manusia (Agus Krisno, 2004: 14).

Selanjutnya macam-macam Penyakit Akibat Kekurangan Gizi (AKG). Penyakit-penyakit yang berhubungan dengan gizi, dapat dibagi dalam beberapa golongan: Penyakit gizi Lebih (Obesitas), biasanya penyakit ini bersangkutan dengan kelebihan energi (karbohidrat, protein dan lemak) di dalam hidangan yang dikonsumsi relatif terhadap kebutuhan atau penggunaannya. Penyakit Gizi Kurang (malnutrition, undernutrition), pada penyakit ini, kesalahan pangan terutama terletak dalam ketidak seimbangan komposisi hidangan. Penyakit Metabolisme Bawaan (inborn errors of metabolism), kelompok penyakit ini diturunkan dari orang tua kepada anaknya secara genetik (melalui genes) dan bermanifestasi sebagai kelainan dalam proses metabolisme zat gizi tertentu. Penyakit Keracunan Makanan (food intoxication). Pada keracunan makan, gejala yang timbul dengan segera setelah mengkonsumsi makanan tersebut, atau tidak lama setelah itu, dalam waktu beberapa jam saja. Pada umumnya gejala-gejala yang terjadi mengenai saluran pencernaan, seperti mual, rasa sakit di perut, mual, dan muntah (Achmad Djaeni, 1996: 26-29).

e. Kecukupan Zat Gizi

1) Karbohidrat

Sebagian besar kalori yang terdapat dalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:72) Menyebutkan bahwa : Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama terdapat dalam hidrat arang (55-67%), zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus disuplay secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal.

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

2) Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak bisa dijadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecah menjadi bentuk emulasi dan inilah yang akan masuk ke dalam 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. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:74) menyebutkan bahwa : Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan tubuh lebih kurang 20% dari total kalori.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa lemak merupakan sumber energi tertinggi setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak. Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tertinggi, menurut Kuntaraf (1999 : 96) mengatakan bahwa: Kebutuhan makanan rata-rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak. Ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram perhari.

3) Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam melakukan aktivitasnya. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Di dalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Menurut Sukmaniah, S dan Murni B. P Prastowo (1992:27) mengatakan bahwa Besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energi total, berarti jelas bahwa protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternative kedua penghasilan energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein dalam tubuh sangat dibutuhkan sebagai sumber energi cadangan. Menurut Kuntaraf (1999:99) mengatakan lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein.

B. Kerangka Konseptual

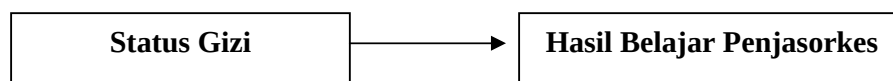
Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes

Berdasarkan kajian teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu Status Gizi sebagai variabel bebas dan Hasil Belajar Penjasorkes sebagai variabel terikat, maka dapat dikatakan bahwa tingkat keberhasilan belajar Penjasorkes dapat ditentukan melalui Status Gizinya. Artinya, siswa yang Status Gizinya tinggi cenderung Hasil Belajar Penjasorkesnya juga tinggi. Di sekolah Hasil Belajar Penjasorkes dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf dan tertera di rapor siswa.

Keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Salah satu faktor tersebut dapat bersumber dari diri dan dari luar dirinya, misalnya dari Status Gizi mereka. Anak-anak yang memiliki gizi yang baik, tentu akan dapat mengikuti pembelajaran Penjasorkes dengan baik dan Hasil Belajar Penjasorkesnya akan tinggi.

Dari uraian di atas, maka jelaslah bahwa Status Gizi mempunyai hubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes. Untuk lebih jelasnya keterkaitan antara variabel tersebut dapat dilihat pada gambar 1 Kerangka Konseptual berikut ini :

Hubungan Status Gizi (X) dengan Hasil Belajar Penjasorkes (Y)



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Status Gizi siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan dalam klasifikasi normal.
2. Hasil Belajar Penjasorkes siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan dalam klasifikasi sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes pada siswa di SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Status Gizi, dari 34 orang siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan menunjukkan bahwa Status Gizi 7 orang (25%) berada pada kategori kurus sekali, 11 orang (35%) berada pada kategori kurus, 14 orang (45%) berada pada kategori normal, 2 orang (10%) berada pada kategori obesitas, sedangkan untuk kategori gemuk tidak ada.
2. Hasil Belajar Penjasorkes, dari 34 orang siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan bahwa 10 orang (29%) berada pada kategori kurang, 10 orang (29%) berada pada kategori rendah, 8 orang (24%) berada pada kategori sedang, 5 orang (15%) berada pada kategori cukup, dan 1 orang (3%) berada pada kategori tinggi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} (3,63) > t_{tabel} (1,70)$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima .

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

1. Sekolah dapat memperhatikan Status Gizi siswa agar siswa mendapatkan Hasil Belajar Penjasorkes yang baik.
2. Siswa agar memperhatikan Gizi untuk mendapatkan Hasil Belajar Penjasorkes yang baik.
3. Siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar Penjasorkes.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes.

Lampiran 1.**Data mentah Status Gizi dan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan**

No	Nama siswa putera	Putera		Nama siswa puteri	Puteri	
		Gizi	HB		Gizi	HB
1	Satrio putra	15.24	79	Fira	18.59	80
2	Erian	16.18	85	Febrini	21.64	70
3	Rikis ramadani	16.8	70	Gesnefi yunita	15.91	75
4	Jefri nurdianto	17.06	81	Fera	17.77	75
5	Reski mayani	17.58	75	Anisa putri	18.19	80
6	M. Qodri	18.02	90	Edyu yanti	19.91	75
7	M. Rafi	18.38	83	Rani rajuni	19.48	75
8	Dendi yuliamad	18.96	72	Cica selvia	15.22	85
9	Arif	19.23	80	Nofri yenti	17.57	70
10	Bima aldren	19.5	70	Widya ralita	18.9	85
11	Jumadil	20.3	75	Wangi R	17.01	85
12	Nul basri	21.49	77	Erni sefrika	28.89	80
13	Mundriyanto	30.26	85	Nora efrawati	18.31	75
14				Yulita rafli	19.17	80
15				Rada islami	17.44	70
16				Putri nengsi	16.94	80
17				Mona lisa	14.7	70
18				Elfura N	19.44	70
19				Wita fatimah	21.33	70
20				Watsita	17.78	75
21				Refi gusnita	21.11	70

Lampiran 2

Uji Normalitas Status Gizi (X) Siswa Putera SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

No	X	F	Zi	peluang	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	15.24	1	-1.04	0.2508	0.2492	0.0769	0.1723
2	16.18	1	-0.79	0.2852	0.2148	0.1538	0.0610
3	16.8	1	-0.63	0.2357	0.2643	0.1154	0.1489
4	17.06	1	-0.56	0.2123	0.2877	0.3077	0.0200
5	17.58	1	-0.42	0.1628	0.3372	0.3846	0.0474
6	18.02	1	-0.30	0.1179	0.3821	0.4615	0.0794
7	18.38	1	-0.21	0.0832	0.4168	0.5385	0.1217
8	18.96	1	-0.05	0.0199	0.4801	0.6154	0.1353
9	19.23	1	0.02	0.008	0.5080	0.6923	0.1843
10	19.5	1	0.09	0.0438	0.5438	0.7692	0.2254
11	20.3	1	0.31	0.1217	0.6217	0.8462	0.2245
12	21.49	1	0.62	0.2324	0.7324	0.9231	0.1907
13	30.26	1	2.96	0.4985	0.9985	1.0000	0.0015
		13					
mean	19.15						
std	3.75						
		0.5					

Dengan $n = 13$ dan taraf nyata $= 0.05$ didapat nilai $I_{tabel} = 0.234$ berarti $I_{hitung} < I_{tabel}$, sehingga hipotesis nol diterima (H_a ditolak) bahwa data populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal

Lampiran 3.

Uji Normalitas Hasil Belajar Penjasorkes (Y) Siswa Putera SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

No	X	F	Zi	peluang	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	70	1	-1.39	0.4177	0.0823	0.1154	0.0331
2	70	1	-1.39	0.4177	0.0823	0.1154	0.0331
3	72	1	-1.07	0.3577	0.1423	0.2308	0.0885
4	75	1	-0.58	0.219	0.2810	0.3462	0.0652
5	75	1	-0.58	0.219	0.2810	0.3462	0.0652
6	77	1	-0.26	0.1026	0.3974	0.4615	0.0641
7	79	1	0.06	0.0239	0.4761	0.5385	0.0624
8	80	1	0.22	0.0871	0.4129	0.6154	0.2025
9	81	1	0.39	0.1517	0.6517	0.6923	0.0406
10	83	1	0.71	0.2612	0.7612	0.7692	0.0080
11	85	1	1.03	0.3485	0.8485	0.8846	0.0361
12	85	1	1.03	0.3485	0.8485	0.8846	0.0361
13	90	1	1.84	0.4671	0.9671	1.0000	0.0329
		13					
mean	78.62						
std	6.19						
		0.5					

Dengan $n = 26$ dan taraf nyata $= 0.05$ didapat nilai $I_{\text{tabel}} = 0.234$ berarti $I_{\text{hitung}} < I_{\text{tabel}}$, sehingga hipotesis nol diterima (H_a ditolak) bahwa data populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal

Lampiran 4

Uji Normalitas Status Gizi (X) Siswa Puteri SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

No	X	F	Zi	peluang	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)- S(Zi)
1	14.7	1	-1.40	0.4192	0.0808	0.0476	0.0332
2	15.22	1	-1.22	0.3888	0.1112	0.0952	0.0160
3	15.91	1	-0.99	0.3389	0.1611	0.1154	0.0457
4	16.94	1	-0.64	0.2384	0.2616	0.1905	0.0711
5	17.01	1	-0.61	0.2291	0.2709	0.2381	0.0328
6	17.44	1	-0.47	0.1808	0.3192	0.2857	0.0335
7	17.57	1	-0.42	0.1628	0.3372	0.3333	0.0039
8	17.77	1	-0.36	0.1406	0.3594	0.3810	0.0216
9	17.78	1	-0.35	0.1368	0.3632	0.4286	0.0654
10	18.19	1	-0.21	0.0832	0.4168	0.4762	0.0594
11	18.31	1	-0.17	0.0675	0.4325	0.5238	0.0913
12	18.59	1	-0.08	0.0319	0.4681	0.5714	0.1033
13	18.9	1	0.03	0.012	0.5120	0.6190	0.1070
14	19.17	1	0.12	0.0478	0.5478	0.6667	0.1189
15	19.44	1	0.21	0.0832	0.5832	0.7143	0.1311
16	19.48	1	0.22	0.0871	0.5871	0.7619	0.1748
17	19.91	1	0.37	0.1443	0.6443	0.8095	0.1652
18	21.11	1	0.77	0.2794	0.7794	0.8571	0.0777
19	21.33	1	0.85	0.3023	0.8023	0.9048	0.1025
20	21.64	1	0.95	0.3289	0.8289	0.9524	0.1235
21	28.89	1	3.41	0.4997	0.9997	1.0000	0.0003
		21					
Mean	18.82						
Std	2.95						
		0.5					

Dengan $n = 21$ dan taraf nyata $= 0.05$ didapat nilai $l_{tabel} = 0.190$ berarti $l_{hitung} < l_{tabel}$, sehingga hipotesis nol diterima (H_a ditolak) bahwa data populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal

Lampiran 5.

Uji Normalitas Hasil Belajar Penjasorkes (Y) Siswa Puteri SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

No	X	F	Zi	peluang	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	70	1	-1.10	0.3643	0.1357	0.1905	0.0548
2	70	1	-1.10	0.3643	0.1357	0.1905	0.0548
3	70	1	-1.10	0.3643	0.1357	0.1905	0.0548
4	70	1	-1.10	0.3643	0.1357	0.1905	0.0548
5	70	1	-1.10	0.3643	0.1357	0.1905	0.0548
6	70	1	-1.10	0.3643	0.1357	0.1905	0.0548
7	70	1	-1.10	0.3643	0.1357	0.1905	0.0548
8	75	1	-0.18	0.0714	0.4286	0.5476	0.1190
9	75	1	-0.18	0.0714	0.4286	0.5476	0.1190
10	75	1	-0.18	0.0714	0.4286	0.5476	0.1190
11	75	1	-0.18	0.0714	0.4286	0.5476	0.1190
12	75	1	-0.18	0.0714	0.4286	0.5476	0.1190
13	78	1	-0.18	0.0754	0.4246	0.4476	0.0230
14	80	1	0.75	0.2734	0.7734	0.7619	0.0115
15	80	1	0.75	0.2734	0.7734	0.7619	0.0115
16	80	1	0.75	0.2734	0.7734	0.7619	0.0115
17	80	1	0.75	0.2734	0.7734	0.7619	0.0115
18	80	1	0.75	0.2734	0.7734	0.7619	0.0115
19	85	1	1.68	0.4535	0.9535	0.9524	0.0011
20	85	1	1.68	0.4535	0.9535	0.9524	0.0011
21	85	1	1.68	0.4535	0.9535	1.0000	0.0465
		21					
Mean	75.95						
Std	5.39						
		0.5					

Dengan $n = 21$ dan taraf nyata $= 0.05$ didapat nilai $l_{tabel} = 0.190$ berarti $l_{hitung} < l_{tabel}$, sehingga hipotesis nol diterima (H_a ditolak) bahwa data populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal.

Lampiran 6

Uji Normalitas Status Gizi siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

No	X	F	Zi	peluang	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	14.7	1	-1.32	0.4066	0.0934	0.029412	0.0640
2	15.22	1	-1.15	0.3749	0.1251	0.058824	0.0663
3	15.24	1	-1.15	0.3749	0.1251	0.088235	0.0369
4	15.91	1	-0.94	0.3264	0.1736	0.117647	0.0560
5	16.18	1	-0.86	0.3051	0.1949	0.147059	0.0478
6	16.8	1	-0.67	0.2486	0.2514	0.176471	0.0749
7	16.94	1	-0.62	0.2324	0.2676	0.205882	0.0617
8	17.01	1	-0.60	0.2258	0.2742	0.235294	0.0389
9	17.06	1	-0.59	0.2224	0.2776	0.264706	0.0129
10	17.44	1	-0.47	0.1808	0.3192	0.294118	0.0251
11	17.57	1	-0.43	0.1664	0.3336	0.323529	0.0101
12	17.58	1	-0.42	0.1628	0.3372	0.352941	0.0157
13	17.77	1	-0.37	0.1443	0.3557	0.382353	0.0267
14	17.78	1	-0.36	0.1406	0.3594	0.411765	0.0524
15	18.02	1	-0.29	0.1141	0.3859	0.441176	0.0553
16	18.19	1	-0.24	0.0948	0.4052	0.470588	0.0654
17	18.31	1	-0.20	0.0793	0.4207	0.5	0.0793
18	18.38	1	-0.18	0.0714	0.4286	0.529412	0.1008
19	18.59	1	-0.11	0.0438	0.4562	0.558824	0.1026
20	18.9	1	-0.02	0.008	0.492	0.588235	0.0962
21	18.96	1	0.00	0	0.5	0.617647	0.1176
22	19.17	1	0.07	0.0279	0.5279	0.647059	0.1192
23	19.23	1	0.09	0.0359	0.5359	0.676471	0.1406
24	19.44	1	0.15	0.0596	0.5596	0.705882	0.1463
25	19.48	1	0.16	0.0636	0.5636	0.735294	0.1717
26	19.5	1	0.17	0.0675	0.5675	0.764706	0.1872
27	19.91	1	0.30	0.1179	0.6179	0.794118	0.1762
28	20.3	1	0.42	0.1628	0.6628	0.823529	0.1607
29	21.11	1	0.67	0.2486	0.7486	0.852941	0.1043
30	21.33	1	0.74	0.2704	0.7704	0.882353	0.1120
31	21.49	1	0.79	0.2852	0.7852	0.911765	0.1266
32	21.64	1	0.83	0.2967	0.7967	0.941176	0.1445

33	28.89	1	3.08	0.499	0.999	0.970588	0.0284
34	30.26	1	3.50	0.4998	0.9998	1	0.0002
		34					
mean	18.95						
std	3.23						

Dengan $n = 34$ dan taraf nyata $= 0.05$ didapat nilai $t_{\text{tabel}} = 1,07$ berarti $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$, sehingga hipotesis nol diterima (H_0 ditolak) bahwa data populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal

Lampiran 7

Uji Normalitas Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

No	Y	F	Zi	peluang	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	70	1	-1.23	0.3907	0.1093	0.147059	0.0378
2	70	1	-1.23	0.3907	0.1093	0.147059	0.0378
3	70	1	-1.23	0.3907	0.1093	0.147059	0.0378
4	70	1	-1.23	0.3907	0.1093	0.147059	0.0378
5	70	1	-1.23	0.3907	0.1093	0.147059	0.0378
6	70	1	-1.23	0.3907	0.1093	0.147059	0.0378
7	70	1	-1.23	0.3907	0.1093	0.147059	0.0378
8	70	1	-1.23	0.3907	0.1093	0.147059	0.0378
9	70	1	-1.23	0.3907	0.1093	0.147059	0.0378
10	72	1	-0.88	0.3106	0.1894	0.294118	0.1047
11	75	1	-0.36	0.1406	0.3594	0.411765	0.0524
12	75	1	-0.36	0.1406	0.3594	0.411765	0.0524
13	75	1	-0.36	0.1406	0.3594	0.411765	0.0524
14	75	1	-0.36	0.1406	0.3594	0.411765	0.0524
15	75	1	-0.36	0.1406	0.3594	0.411765	0.0524
16	75	1	-0.36	0.1406	0.3594	0.411765	0.0524
17	75	1	-0.36	0.1406	0.3594	0.411765	0.0524
18	77	1	-0.01	0.004	0.496	0.529412	0.0334
19	78	1	0.16	0.0636	0.5636	0.558824	0.0048
20	79	1	0.34	0.1331	0.6331	0.588235	0.0449
21	80	1	0.51	0.195	0.695	0.691176	0.0038
22	80	1	0.51	0.195	0.695	0.691176	0.0038
23	80	1	0.51	0.195	0.695	0.691176	0.0038
24	80	1	0.51	0.195	0.695	0.691176	0.0038
25	80	1	0.51	0.195	0.695	0.691176	0.0038
26	80	1	0.51	0.195	0.695	0.691176	0.0038
27	81	1	0.68	0.2518	0.7518	0.794118	0.0423
28	83	1	1.03	0.3485	0.8485	0.823529	0.0250
29	85	1	1.38	0.4162	0.9162	0.911765	0.0044
30	85	1	1.38	0.4162	0.9162	0.911765	0.0044
31	85	1	1.38	0.4162	0.9162	0.911765	0.0044
32	85	1	1.38	0.4162	0.9162	0.911765	0.0044
33	85	1	1.38	0.4162	0.9162	0.911765	0.0044

34	90	1	2.25	0.4878	0.9878	1	0.0122
		34					
mean	77.06						
std	5.76						

Dengan $n = 34$ dan taraf nyata $= 0.05$ didapat nilai $t_{\text{tabel}} = 1,07$ berarti $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$, sehingga hipotesis nol diterima (H_a ditolak) bahwa data populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal.

Lampiran 8

**Tabel Pembantu Analisis Korelasi Variabel X dan Y Siswa Putera SMPN 2
Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan**

No	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	15.24	79	232.26	6241	1203.96
2	16.18	85	261.79	7225	1375.3
3	16.8	70	282.24	4900	1176
4	17.06	81	291.04	6561	1381.86
5	17.58	75	309.06	5625	1318.5
6	18.02	90	324.72	8100	1621.8
7	18.38	83	337.82	6889	1525.54
8	18.96	72	359.48	5184	1365.12
9	19.23	80	369.79	6400	1538.4
10	19.5	70	380.25	4900	1365
11	20.3	75	412.09	5625	1522.5
12	21.49	77	461.82	5929	1654.73
13	30.26	85	915.67	7225	2572.1
juml	249	1022	4938.08	80804	19820.81
mean	19.15	78.62			
std	3.75	6.19			
med	18.38	79			
max	30.26	90			
min	15.24	70			

Lampiran 9

**Tabel Pembantu Analisis Korelasi Variabel X dan Y Siswa Puteri SMPN 2
Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan**

No	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	18.59	80	345.59	6400	1487.20
2	21.64	70	468.29	4900	1514.80
3	15.91	75	253.13	5625	1193.25
4	17.77	75	315.77	5625	1332.75
5	18.19	80	330.88	6400	1455.20
6	19.91	75	396.41	5625	1493.25
7	19.48	75	379.47	5625	1461.00
8	15.22	85	231.65	7225	1293.70
9	17.57	70	308.70	4900	1229.90
10	18.9	85	357.21	7225	1606.50
11	17.01	85	289.34	7225	1445.85
12	28.89	80	834.63	6400	2311.20
13	18.31	75	335.26	5625	1373.25
14	19.17	80	367.49	6400	1533.60
15	17.44	70	304.15	4900	1220.80
16	16.94	80	286.96	6400	1355.20
17	14.7	70	216.09	4900	1029.00
18	19.44	70	377.91	4900	1360.80
19	21.33	70	454.97	4900	1493.10
20	17.78	75	316.13	5625	1333.50
21	21.11	70	445.63	4900	1477.70
juml	395.3	1595	7615.664	121725	30201.55
mean	18.82	75.95			
std	2.95	5.39			
med	18.31	75			
max	28.89	85			
min	14.7	70			

Lampiran 10

Tabel Pembantu Analisis Korelasi Variabel X dan Y siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

No	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	15.24	79	232.26	6241	1203.96
2	16.18	85	261.79	7225	1375.3
3	16.8	70	282.24	4900	1176
4	17.06	81	291.04	6561	1381.86
5	17.58	75	309.06	5625	1318.5
6	18.02	90	324.72	8100	1621.8
7	18.38	83	337.82	6889	1525.54
8	18.96	72	359.48	5184	1365.12
9	19.23	80	369.79	6400	1538.4
10	19.5	70	380.25	4900	1365
11	20.3	75	412.09	5625	1522.5
12	21.49	77	461.82	5929	1654.73
13	30.26	85	915.67	7225	2572.1
14	18.59	80	345.59	6400	1487.2
15	21.64	70	468.29	4900	1514.8
16	15.91	75	253.13	5625	1193.25
17	17.77	75	315.77	5625	1332.75
18	18.19	80	330.88	6400	1455.2
19	19.91	75	396.41	5625	1493.25
20	19.48	75	379.47	5625	1461
21	15.22	85	231.65	7225	1293.7
22	17.57	70	308.70	4900	1229.9
23	18.9	85	357.21	7225	1606.5
24	17.01	85	289.34	7225	1445.85
25	28.89	80	834.63	6400	2311.2
26	18.31	75	335.26	5625	1373.25
27	19.17	80	367.49	6400	1533.6
28	17.44	70	304.15	4900	1220.8
29	16.94	80	286.96	6400	1355.2
30	14.7	70	216.09	4900	1029
31	19.44	70	377.91	4900	1360.8
32	21.33	70	454.97	4900	1493.1

33	17.78	75	316.13	5625	1333.5
34	21.11	70	445.63	4900	1477.7
juml	644.3	2617	12553.7	202529	49922.36
mean	18.95	76.97			
std	3.23	5.77			
med	18.35	75.00			
mod		70			
max	30.26	90			
min	14.7	70			

Lampiran 11

Analisis Pengujian Hipotesis X dan Y Siswa Putera SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{13.19820,81 - (249)(1022)}{\sqrt{\{13.4938,08 - (249)^2\} \{13.80804 - (1022)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{3192,53}{\sqrt{\{2194,04\} \{5968\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{3192,53}{3618,57}$$

$$r_{xy} = 0,88$$

Dari hasil peengolahan data di atas dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih besar Dari pada r_{tabel} dimana $r_{hitung} = 0.88 > r_{tabel} = 0.602$, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa putera SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Lampiran 12

Analisis Pengujian Hipotesis X dan Y Siswa Puteri SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{21.30201,55 - (395,3)(1595)}{\sqrt{\{21.7615,66 - (395,3)^2\} \{21.121725 - (1595)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{3729,05}{\sqrt{\{3666,77\} \{12200\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{3729.05}{6688,39}$$

$$r_{xy} = 0,56$$

Dari hasil pengolahan data di atas dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} dimana $r_{hitung} = 0.56 > r_{tabel} = 0.456$, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa puteri SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Lampiran 13

Analisis Pengujian Hipotesis X dan Y Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{34.49922,36 - (644,3)(2617)}{\sqrt{\{34.12553,7 - (644,3)^2\} \{34.202529 - (2617)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{11227,14}{\sqrt{\{11703,31\} \{37297\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{11227,14}{20892,54}$$

$$r_{xy} = 0,54$$

Dari hasil pengolahan data di atas dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} dimana $r_{hitung} = 0.54 > r_{tabel} = 0.339$, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Lampiran 14

Analisis Persamaan Regresi Linear Sederhana Variabel Status Gizi Dan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

$$\hat{Y} = a + bx$$

$$\text{Konstanta regresi (a)} = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

$$\text{Koefisien regresi (b)} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{n \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

Dimana: $\hat{Y}$ = skor yang akan diprediksi berdasarkan skor X

a = konstanta regresi

b = koefisien regresi

$$\hat{Y} = a + bx$$

$$a = \frac{(2617)(12553,7) - (644,3)(49922,36)}{(34 \times 12553,7) - (644,3)^2} = 58,79$$

$$b = \frac{(34 \times 49922,36) - (644,3)(2617)}{(34 \times 12553,7) - (644,3)^2} = 0,96$$

Sehingga diperoleh persamaan $\hat{Y} = 58,79 + 0,96 X$

PENGUJIAN LINEARITAS DAN KEBERARTIAN REGRESI

Besaran-besaran Jumlah Kuadrat yang diperlukan dalam pengujian Linearitas dan Keberartian Regresi

$$JK(T) = \sum Y^2$$

$$JK(a) = \frac{(\sum Y)^2}{n}$$

$$JK(b/a) = b \left\{ \sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n} \right\}$$

$$JK(S) = JK(T) - JK(a) - JK(b/a)$$

$$JK(G) = \sum_{xi} \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{ni} \right\}$$

$$JK(TC) = JK(S) - JK(G)$$

Keterangan: JK = Jumlah Kuadrat
 JK(T) = Jumlah Kuadrat Total
 JK(a) = Jumlah Kuadrat Koefisien (a)
 JK(b/a) = Jumlah Kuadrat Regresi (b/a)
 JK(S) = Jumlah Kuadrat Sisa
 JK(TC) = Jumlah Kuadrat Tuna Cocok
 JK(G) = Jumlah Kuadrat Galat

$$JK(T) = 202529$$

$$JK(a) = \frac{(2617)^2}{34} = 201432,03$$

$$JK(b/a) = 0,96 \left\{ 49922,36 - \frac{(644,3)(2617)}{34} \right\} = 317$$

$$JK(S) = 202529 - 201432,03 - 317 = 779,97$$

$$JK(G) = \sum_{xi} \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{ni} \right\}$$

Untuk menghitung JK (G) sebaiknya dibuat tabel pembantu sebagai berikut:
 Tabel Perhitungan Jumlah Kuadrat Galat

Status Gizi (X)	Kelompok	Ni	Hasil belajar (Y)	$\sum Y_i^2$	$(\sum Y_i)^2 / ni$	$\sum Y_i - (\sum Y_i)^2 / ni$
15.24	1	1	79	6241	6241	0
16.18	2	1	85	7225	7225	0
16.8	3	1	70	4900	4900	0
17.06	4	1	81	6561	6561	0
17.58	5	1	75	5625	5625	0
18.02	6	1	90	8100	8100	0
18.38	7	1	83	6889	6889	0

18.96	8	1	72	5184	5184	0
19.23	9	1	80	6400	6400	0
19.5	10	1	70	4900	4900	0
20.3	11	1	75	5625	5625	0
21.49	12	1	77	5929	5929	0
30.26	13	1	85	7225	7225	0
18.59	14	1	80	6400	6400	0
21.64	15	1	70	4900	4900	0
15.91	16	1	75	5625	5625	0
17.77	17	1	75	5625	5625	0
18.19	18	1	80	6400	6400	0
19.91	19	1	75	5625	5625	0
19.48	20	1	75	5625	5625	0
15.22	21	1	85	7225	7225	0
17.57	22	1	70	4900	4900	0
18.9	23	1	85	7225	7225	0
17.01	24	1	85	7225	7225	0
28.89	25	1	80	6400	6400	0
18.31	26	1	75	5625	5625	0
19.17	27	1	80	6400	6400	0
17.44	28	1	70	4900	4900	0
16.94	29	1	80	6400	6400	0
14.7	30	1	70	4900	4900	0
19.44	31	1	70	4900	4900	0
21.33	32	1	70	4900	4900	0
17.78	33	1	75	5625	5625	0
21.11	34	1	70	4900	4900	0
			Jumlah Kuadrat Galat			0

$$JK(TC) = 779,97 - 0 = 779,97$$

Tabel Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana

Sumber Variasi	Dk	JK	KT	F
Total	n	ΣY^2	ΣY^2	
Koefisien (a)	1	JK(a)	JK(a)	$\frac{s^2_{reg}}{s^2_{sis}} ; \frac{JK(b/a)}{JK(S)/n-2}$
Regresi (b/a)	1	JK(b/a)	$S^2_{reg} = JK(b/a)$	
Sisa	n-2	JK(S)	$S^2_{sis} = JK(S)/n-2$	
Tuna Cocok	k-2	JK(TC)	$S^2_{TC} = JK(TC)/k-2$	$\frac{S^2_{TC}}{S^2_G} ; \frac{JK(TC)/k-2}{JK(G)/n-k}$
Galat	n-k	JK(G)	$S^2_G = JK(G)/n-k$	

Tabel Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana $\hat{Y} = 58,79 + 0,96X$

Sumber Variasi	Dk	JK	KT	Fh	Ft $\alpha=0.05$	Kesimpulan
Total	34	202529	-	-		
Koefisien (a)	1	201432,03	-	13,01	4.15	Regresi signifikan (berarti)
Regresi (b/a)	1	317	317			
Sisa	32	779,97	24,37			
Tuna Cocok	32	779,97	24,37	24,37	250	Regresi Linear
Galat	0	0	0			

Langkah-langkah Pengujian Linearitas Regresi

Uji Linearitas Regresi : Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes

Rumusan Hipotesis :
 H_0 : Regresi linear
 H_a : Regresi tidak linear

Statistik Sampel :
 $N = 34$
 $k = 34$
 $dk_{\text{pembilang}} = k-2 = 32$
 $dk_{\text{penyebut}} = n-k = 34-34 = 0$
 $JK(TC) = 779,97$
 $JK(G) = 0$

Distribusi Sampling : Distribusi probabilitas pengujian adalah distribusi F

$$F_h = \frac{JK(TC)/k-2}{JK(G)/N-2}$$

Kriteria Pengujian :
 $\alpha = 0.05$: $F_{t(0,05)(k-2)(n-k)}$
Tolak H_0 , jika $F_h > F_{t(0,05)(k-2)(n-k)}$
Terima H_0 , jika $F_h < F_{t(0,05)(k-2)(n-k)}$

Hasil Perhitungan :

$$F_h = \frac{JK(TC)/k-2}{JK(G)/N-2}$$

$$F_h = \frac{779,97/32}{0/32}$$

$$F_h = 24,37$$

$$F_{t(0,05)(32)(0)} = 250$$

$$\text{Jadi } F_h(24,37) < F_t(250)$$

Kesimpulan : Regresi Linear

Pengujian Keberartian Regresi

Uji Keberatian Regresi : Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes

Rumusan Hipotesis :
 H_o : Regresi tidak berarti
 H_a : Regresi berarti

Statistik Sampel :
 $n = 34$
 $dk_{\text{pembilang}} = 1$
 $dk_{\text{penyebut}} = 34 - 2 = 32$
 $JK(b/a) = 317$
 $JK(S) = 779,97$

Distribusi Sampling : Distribusi probabilitas pengujian adalah distribusi F

$$F_h = \frac{JK(b/a)}{JK(S)/n-2}$$

Kriteria Pengujian :
 $\alpha = 0.05$: $F_{t(0,05)(1)(n-2)}$
Tolak H_o , jika $F_h > F_{t(0,05)(1)(n-2)}$
Terima H_o , jika $F_h < F_{t(0,05)(1)(n-2)}$

Hasil Perhitungan :

$$F_h = \frac{JK(b/a)}{JK(S)/n-2}$$

$$F_h = \frac{317}{779,97/32}$$

$$F_h = 24,37$$

$$F_{t(0,05)(1)(32)} = 4.15$$

$$\text{Jadi } F_h(24,37) > F_t(4.15)$$

Kesimpulan : Regresi berarti

Lampiran 15

DAFTAR XIX (11) NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS Siswa SMPN 2 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Ukuran Sampel	Tarf Nyata				
	0.01	0.05	0.10	0.15	0.20
4	0.417	0.381	0.352	0.319	0.300
5	0.405	0.337	0.315	0.299	0.285
6	0.364	0.319	0.294	0.277	0.265
7	0.348	0.300	0.276	0.258	0.247
8	0.331	0.285	0.261	0.244	0.233
9	0.311	0.271	0.249	0.233	0.223
10	0.294	0.258	0.239	0.224	0.215
11	0.284	0.249	0.230	0.217	0.206
12	0.275	0.242	0.223	0.212	0.199
13	0.268	0.234	0.214	0.202	0.190
14	0.261	0.227	0.207	0.194	0.183
15	0.257	0.220	0.201	0.187	0.177
16	0.250	0.213	0.195	0.182	0.173
17	0.245	0.206	0.289	0.177	0.169
18	0.239	0.200	0.184	0.173	0.166
19	0.235	0.195	0.179	0.169	0.163
20	0.231	0.190	0.174	0.166	0.160
25	0.200	0.173	0.158	0.147	0.142
30	0.184	0.161	0.144	0.136	0.131
	<u>1.031</u>	<u>0.886</u>	<u>0.805</u>	<u>0.768</u>	<u>0.736</u>
n > 30	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$

Sumber : Conover, W.J, Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons, In,1973

Lampiran 16

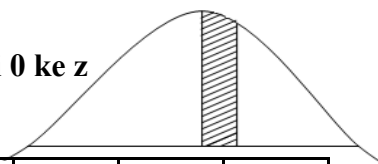
**Tabel dari harga kritik dari *Product-Moment* Siswa SMPN 2 Linggo Sari
Baganti Kabupaten Pesisir Selatan**

N	Interval	Kepercayaan	N	Interval	Kepercayaan	N	Interval	Kepercayaan
	95%	99%		95%	99%		95%	99%
(1)	(2)	(3)	(1)	(2)	(3)	(1)	(2)	(3)
3	0.997	0.999	26	0.388	0.4905	55	0.266	0.345
4	0.950	0.990	27	0.381	0.487	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	28	0.374	0.478	65	0.244	0.317
6	0.811	0.912	29	0.367	0.470	70	0.235	0.306
7	0.754	0.874	30	0.361	0.463	75	0.227	0.296
8	0.707	0.874	31	0.355	0.456	80	0.220	0.286
9	0.666	0.798	32	0.347	0.449	85	0.213	0.278
10	0.632	0.762	33	0.344	0.442	90	0.207	0.270
11	0.602	0.735	34	0.339	0.436	95	0.202	0.263
12	0.576	0.708	35	0.334	0.430	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	36	0.329	0.424	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	37	0.325	0.418	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	38	0.320	0.413	175	0.148	0.194
16	0.497	0.623	39	0.316	0.408	200	0.138	0.181
17	0.482	0.606	40	0.312	0.403	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	41	0.308	0.396	400	0.098	0.128
19	0.456	0.575	42	0.304	0.393	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	43	0.301	0.389	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	44	0.297	0.384	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	45	0.294	0.380	800	0.070	0.091
23	0.413	0.526	46	0.291	0.276	900	0.065	0.085
24	0.404	0.515	47	0.288	0.372	1000	0.062	0.081
25	0.396	0.505	48	0.264	0.368			
	1.031	0.886	49	0.281	0.364			
			50	0.297	0.361			

J=Jumlah pasangan yang digunakan untuk menghitung r

Lampiran 17

Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z



Z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0.0	0000	0040	0080	0120	0160	0199	0239	0279	0319	0359
0.1	0386	0483	0478	0557	0596	0636	0675	0714	0754	0360
0.2	0793	0832	0871	0910	0948	0987	1026	1064	1103	1141
0.3	1179	1217	1255	1293	1331	1368	1406	1443	1480	1517
0.4	1554	1591	1628	1664	1700	1736	1772	1808	1844	1879
0.5	1915	1950	1985	2019	2054	2088	2123	2157	2190	2224
0.6	2258	2291	2324	2357	2389	2422	2454	2486	2418	2549
0.7	2580	2612	2642	2673	2704	2734	2764	2794	2823	2852
0.8	2881	2910	2939	2967	2996	3023	3051	3078	3106	3133
0.9	3159	3186	3212	3238	3264	3289	3315	3340	3365	3389
1.0	3413	3438	3461	3485	2508	3531	3554	3577	3599	3621
1.1	4634	3665	3686	3708	3729	3749	3770	3790	3810	3830
1.2	3849	3869	3888	3907	3925	3944	3962	3980	3997	4015
1.3	4032	4049	4066	4082	4099	4115	4131	4147	4162	4177
1.4	4192	4207	4222	4236	4251	4265	4279	4292	4306	4319
1.5	4332	4345	4357	4370	4382	4394	4406	4418	4429	4441
1.6	4452	4463	4474	4484	4495	4505	4515	4525	4535	4545
1.7	4554	4564	4573	4580	4591	4599	4608	4626	4625	4633
1.8	4641	4649	4656	4664	4671	4678	4686	4692	4699	4633
1.9	4713	4719	4726	4732	4738	4744	4750	4756	4761	4767
2.0	4772	4778	4783	4788	4793	4798	4803	4808	4812	4817
2.1	4821	4826	4830	4838	4838	4842	4846	4850	4854	4857
2.2	4861	4864	4868	4871	4875	4878	4881	4884	4887	4890
2.3	4893	4896	4898	4901	4904	4906	4909	4911	4913	4916
2.4	4918	4920	4922	4925	4927	4929	4931	4932	4934	4936
2.5	4938	4940	4941	4943	4945	4946	4948	4949	4951	4952
2.6	4953	4955	4956	4957	4959	4960	4961	4962	4963	4964
2.7	4965	4966	4967	4968	4969	4970	4971	4972	4973	4974
2.8	4974	4975	4976	4977	4977	4978	4979	4979	4980	4981
2.9	4981	4982	4982	4983	4984	4984	4985	4985	4986	4986
3.0	4987	4987	4987	4988	4988	4989	4989	4989	4990	4990
3.1	4990	4991	4991	4991	4992	4992	4992	4992	4993	4993
3.2	4993	4993	4994	4994	4994	4994	4994	4995	4995	4995
3.3	4995	4995	4995	4996	4996	4996	4996	4996	4996	4997
3.4	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4998
3.5	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998
3.6	4998	4998	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3.7	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3.8	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3.9	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000

Sumber : Theory And Problems of Statistics, Spigel, M.R.,PhD.,Schaum Publishing., New York, 1961

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsami. 1999. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Asmira Sutarto. 1980. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia 1994: *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta Direktorat Bina Gizi masyarakat
- Depdikbud.1993 (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum* 1994. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas, 2003. *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Terpadu*. Jakrta: Depdiknas.
- Djaeni S. 1996. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Propesi Jilid 1 Dan 2*. Jakarta. Dian ratna.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik Pendidikan*. Jakarta Gramedia
- Khumadi, 1994, *Bahan Pangan dan Olahan*, Jakarta Balai Pustaka
- Kuntaraf, dkk. 1996. *Makanan Sehat Bandung*: Indonesia Publising House.
- Nash, J. B. 1984. *Physical Education Interpretation and Objectives*. New york the Roland Press Company
- Purwanto, 2003, *Psikologi Pendidikan* , Bandung PT Remaja Rusda Karya Roberg, dkk 1978 *Penuntun Ilmu Gizi* Jakarta Gramedia
- Sardiman, 2007. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 1992. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi*. Bandung : Tarsito
- Sunita. 2005. *Gizi Masyarakat*. Jakarta : Gramedia
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- UNP. 2008. *Buku Panduan Penelitian Tugas Akhir/ Skripsi UNP*. Padang; UNP
- Wirakusuma.1997. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Bratara Karya Aksara
- Yusuf, 2005. *Metodologi Penelitian*, Padang: UNP Press.