

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN KESEGARAN JASMANI TERHADAP
HASIL BELAJAR SISWA DI SD ANGKASA II
LANUD PADANG**

SKRIPSI

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



OLEH

**RIZI YUNI SARTIKA
NIM : 89946**

**PRODI STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Status Gizi dan Kescgaran Jarmani Terhadap Hasil Belajar Siswa di SD Angkasa II Lanud Padang

Nama : Rizi Yuni Sartika

NIM : 89946

Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

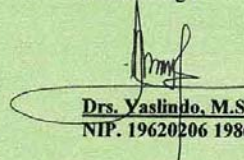
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Juli 2011

Disetujui Oleh :

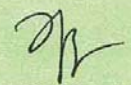
Pembimbing I


Drs. Yaslindo, M.S
NIP. 19620206 198602 1 002

Pembimbing II


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

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
NIP. 196205201987031002

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 : Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jarmani
Terhadap Hasil Belajar Siswa di SD Angkasa II Lanud
Padang

Nama : Rizi Yuni Sartika

NIM : 89946

Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Yaslindo, M.S	1.
Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.Kes	2.
Anggota	: 1. Drs. Deswandi, M.Kes	3.
	2. Drs. Ediswal, M.Pd	4.
	3. Drs. Yulifri, M.Pd	5.

ABSTRAK

Kontribusi Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil belajar Siswa Di SD Angkasa II Lanud Padang

OLEH : RIZI YUNI SARTIKA, / 2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, hasil belajar siswa siswa, dan untuk mengetahui kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa siswa putra Sekolah Dasar Angkasa II Lanud Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini semua siswa putra SD Angkasa II Lanud Padang dari kelas I sampai kelas VI berjumlah 95 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang. Data status gizi diperoleh dari skor ambang batas IMT, 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 dilanjutkan kontribusi dengan taraf signifikan α 0,05. Dari analisis data status gizi diperoleh hasil $r_{hitung} = 0,263 < r_{tabel} = 0,444$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis diperoleh kontribusi antara status gizi terhadap hasil dengan belajar siswa sebesar 6.93%. Dari analisis data kesegaran jasmani diperoleh hasil $r_{hitung} = 0,467 > r_{tabel} = 0,444$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmai dengan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis $f_{hitung} = 2,47 > f_{tabel} = 3,59$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Artinya terdapat hubungan yag signifikan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmai secara bersama-sama dengan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis data status gizi dan kesegran jasmani secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 22,29 % 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 **"Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa di SD Angkasa II 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. Drs. H. Syariah 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.
4. Drs. Yaslindo, M.S dan Drs. Ali Umar, M.Kes yang telah banyak sekali

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

5. Drs. Deswandi, M.Kes, Drs. Ediswal, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam, penyusunan skripsi ini.
6. Pihak Sekolah SD Angkasa II Lanud Padang
7. Seluruh staff pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

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, Mei 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Hasil Belajar	8
2. Pengertian Status Gizi	11
3. Kesegaran Jasmani	17
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Sumber Data Penelitian	29
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Defenisi Operasional	30
F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Instrumen/Alat Pengumpulan Data Penelitian	37
H. Teknik Analisa Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif	41
B. Analisis Data	45
C. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	56
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Pupolasi Penelitian.....	28
2. Sampel Penelitian.....	29
3. Kategori Ambang Batas IM`T Untuk Indonesia.....	37
4. Nilai TKJI Untuk Putri Umur 10-12 tahun	38
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani	39
6. Norma Penilaian Hasil Belajar.....	39
7. Distribusi Hasil Belajar Siswa Putra SD Angkasa II Lanud Padang (Y)..	41
8. Status gizi siswa putra SD Angkasa II Lanud Padang (X_1)	43
9. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa putra SD Angkasa II Lanud Padang (X_2).....	44
10. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefors.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Lari cepat 40 meter.....	33
3. Angkat Tubuh	34
4. Sit Up	35
5. Tes Loncat Tegak.....	36
6. Lari jarak 600 meter	37
7. Histogram Hasil Data Status Gizi	42
8. Histogram Hasil Kesegaran Jasmani.....	43
9. Histrogram Hasil Data Belajar Siswa	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Belajar SD Angkasa II Lanud Padang	56
2. Data Status Gizi Siswa SD Angkasa II Lanud Padang	57
3. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Angkasa II Lanud Padang	58
4. Tabel Uji Normalitas Status Gizi (X_1)	59
5. Tabel Uji Normalitas Kesegaran Jasmani (X_2)	61
6. Tabel Uji Normalitas Hasil Belajar (Y)	63
7. Tabel Uji Korelasi Status Gizi Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar	65
8. Nilai Skor IMT Untuk Indonesia	69
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	70
10. Nilai-Nilai r Product Moment	71
11. Nilai-Nilai Untuk Distribusi F	72
12. Luas di Bawah Lingkungan Kurve Normal Dari O s/d Z	76
13. Surat Izin Penelitian	77
14. Surat Balasan Izin Penelitian Dari Yayasan Ardhya Garini	78
15. Surat Balasan Izin Penelitian Dari Sekolah SD Angkasa II Lanud Padang	79
16. Foto Dokumentasi	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan sumber daya manusia melalui pembelajaran di sekolah dapat dilakukan pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah. Keberhasilan Proses Belajar Mengajar (PBM) penjasorkes ditentukan adanya Hasil Belajar (HB). “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.

Peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, ketersediaan guru, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan asupan zat gizi yang seimbang yang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan dari dalam tubuh.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi. sebelum pergi ke sekolah, yang

terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat - zat gizi seperti sumber tenaga, pelindung dan yang penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi salah. “Gizi salah dapat menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak berlipat apatis, kelelahan fisik serta mental” (Wedya, 1991:3)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SD dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani. Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP)

Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk :

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

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

dan sikap untuk gaya hidup yang lebih baik dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

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

Berkaitan dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara diperoleh informasi yang beragam. Menurut pengamatan penulis status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kurang baik. Hal ini didasarkan atas kemampuan dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes atau berolahraga tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melakukan gerakan-gerakan latihan jasmani atau olahraga yang diberikan. Pendapat dan informasi dari guru mata pelajaran lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah, semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), bahkan

sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran, sehingga menurut observasi penulis dengan guru penjas, bahwa hasil belajar Penjasorkes rendah.

Memperhatikan informasi tentang status gizi dan kesegaran jasmani siswa pada SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara di atas, dapat dikemukakan bahwa terdapat kesenjangan antara status gizi dan kesegaran jasmani siswa berdasarkan aktivitas yang dilakukan. Terlepas dari itu yang dikemukakan di atas, bahwa penelitian tentang kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian sehingga didapat informasi dan data yang akurat, serta dapat mencari solusi pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Ternyata cukup banyak yang mempengaruhi Hasil Belajar siswa faktor-faktor tersebut adalah:

1. Intelegensi
2. Bakat
3. Motivasi
4. System Evaluasi
5. Status Gizi
6. Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara
7. Minat Siswa

8. Guru
9. Sarana dan Prasarana Penjas orkes

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. Status Gizi
2. Tingkat kesegaran jasmani

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara?
2. Bagaimana hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara?
3. Bagaimana hubungan status gizi, kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara?
4. Bagaimana Kontribusi status gizi dengan hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara?

5. Bagaimana Kontribusi kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara?
6. Bagaimana Kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui status gizi siswa pada SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa pada SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.
3. Mengetahui hasil belajar Penjasorkes SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.
4. Mengetahui hubungan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.
5. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.
6. Mengetahui hubungan status gizi, kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.
7. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi status gizi terhadap hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.

8. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.
9. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang Kecamatan Padang Utara.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai pedoman bagi pihak sekolah SD Angkasa II 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 KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Hasil Belajar

a. Belajar

Suatu aktivitas yang berlangsung dan melibatkan komponen yang saling berinteraksi disebut dengan proses pembelajaran. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya bergantung bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Belajar dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Menurut Slameto (1991: 31)

“secara umum belajar merupakan : (1) Perubahan tingkah laku seseorang sebagai hasil dari proses interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, (2) Usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan individu dalam interaksinya di lingkungan”.

Selanjutnya ditambahkan lagi oleh Slameto (1995: 2) yang menyatakan

“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 Witheherington dalam Sukmadinata (2003: 155)

mengemukakan bahwa:

“belajar adalah suatu prubaha dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola yang respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebasan, pengetahuan dan kecakapan. Berdasarkan pendapat diatas maka dijelaskan bahwa belajar adalah mutu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perubahan yang dilakukan dapat diarahkan kearah yang lebih baik”.

b. Hasil Belajar

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

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

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

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Pendapat

lain yang dikemukakan oleh Higrard dan Bower dalam Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa:

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

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

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

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Dalam perguruan tinggi nilai dilambangkan dengan huruf A, B, C, D dan E sedangkan pendidikan dasar dan menengah dilambangkan dengan angka-angka atau huruf seperti 0-10.

2. Pengertian Status Gizi

a. Gizi

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

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

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

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

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

b. Status Gizi

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

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

“(1) kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas; (2) kekurangan protein mengakibatkan kwashi-orkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak)

dengan gejala: edema kaki, wajah melemas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang. 3) cadangan lemak berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya.”(1997 : 84 – 89)

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

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

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

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

c. Kecukupan Zat gizi

1) Karbohidrat/ Hidrat Arang

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

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

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan oleh

tubuh untuk bergerak seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga.

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

2) Lemak

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

”Satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E dan K, sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan”. Selanjutnya Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa : Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari” (Depkes 1994:74)

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa makan sumber lemak merupakan sumber energi tertinggi yaitu setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi

oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak.

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

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

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

3) Protein

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

karbohidrat dan lemak. Menurut Sukmanah dan Prastowo (1992:27) mengatakan bahwa besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15 % dari energi total.

Berarti jelaslah protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis.

3. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani, biasanya perhatian kita kepada perkembangan otot yang hebat, sebab hal yang demikian memang menyenangkan untuk dipandang disamping memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya. Selanjutnya banyak pendapat para ahli mengemukakan batasan tentang kesegaran jasmani, menurut Sadoso (1980:105) "Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak".

Rusli Lutan (2001:7) menyatakan "Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas". Hasnam Said (1982:9) mengemukakan "ketentuan-ketentuan dari segar yaitu kemampuan kerja fisik yang memuaskan, berat badan yang normal, Fleksibilitas (keluasan gerak dari persendian tubuh dan mampu mengurangi ketegangan".

Lebih lanjut Nurhasan (2001: 131) mendefenisikan:

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

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

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

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

Pendapat yang dikemukakan di atas, jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak dalam kegiatan yang

dilakukan sehari-hari. Hal Ini akan berdampak buruk bila seorang pelajar mengalami kesegaran jasmani yang rendah, akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada di sekolah.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

1) Hereditas

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

2) Kondisi Fisik

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

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

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

a) Daya tahan

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

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

Dari daya tahan dicapai dengan kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative* atau *Sofast oxidative-glycolitie* atau *FOG*) cocok untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan (Sharkey, 2003:163).

b) Kekuatan (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi

fisik. Sharkey (2003:167) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkat pelaksanaan kerja.

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

c) Kecepatan (*speed*)

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

Kemudian berdasarkan kebutuhan dari bermacam-macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan atas :

(1) Kecepatan reaksi; Kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafuruddin 2006:56), (2) Kecepatan aksi; Kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem syaraf

pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal (Letzelter, 1978 dalam Syafruddin 2006:60).

d) Kelentukan (*flexibility*)

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

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

e) Kelincahan/ Ketangkasan (*Agility*)

“Ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan sangat

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

f) Keseimbangan (*Balance*)

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

g) Koordinasi

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

Dan Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa: Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah

yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

3) Latihan

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

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

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

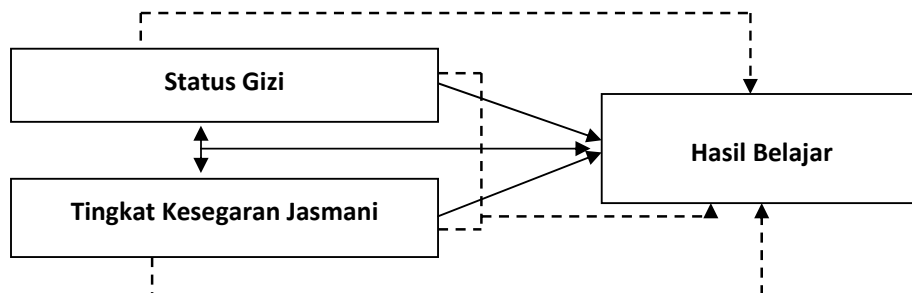
4) Usia

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

B. Kerangka Konseptual

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

Sesuai dengan judul penelitian ini maka yang akan dilihat adalah Status Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa dan Hasil Belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara, untuk lebih jelasnya tentang konseptual di atas maka berikut ini digambarkan kerangka konseptual penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa II Lanud Padang,Kecamatan Padang Utara
2. Terdapat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang,Kecamatan Padang Utara?
3. Terdapat hubungan status gizi,kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang,Kecamatan Padang Utara?
4. Terdapat Kontribusi status gizi dengan hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang,Kecamatan Padang Utara?
5. Terdapat Kontribusi kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang,Kecamatan Padang Utara?
6. Terdapat Kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Angkasa II 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 $r_{hitung} = 0.263$, dan $r_{tabel} = 0.44$, karena $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang berarti antara status gizi terhadap hasil belajar siswa
2. Berdasarkan hasil analisis di dapat $r_{hitung} = 0.467$, dan $r_{tabel} = 0.444$. karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa.
3. Berdasarkan hasil analisis didapat $F_{hitung} = 2.47$ dan $F_{tabel} = 3.59$. karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak Maka dapat disimpulkan tidak 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 $r_{hitung} = 0.263$ di dapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar siswa sebesar 6.93% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
5. Berdasarkan perhitungan kontribusi $= r^2 \times 100\%$ dengan $r_{hitung} = 0,467$ di dapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa sebesar 21.83% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.

6. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ dengan $r_{hitung} = 0,4721$ di dapat kontribusi Status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap hasil belajar siswa didapat $F_{hitung} (0.247) < \text{nilai } F_{tabel} (3,59)$, kontribusinya sebesar 22.29%.

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 status gizi dan kesegaran jasmani dalam menjalankan proses pembelajaran , disamping factor-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

- 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.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994, *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Depkes RI. 1994. *Pedoman Kerja Puskesmas*. Jakarta: Depkes RI.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Kuntaraf, dkk. *Makanan Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan Olahan*. Jakarta : Balai Pustaka
- Lutan, Rusli. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Prayitno Elida. 1973. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang : PMTK IKIP
- Purwanto. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rusda karya
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, *Penilaian kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*, Jakarta, 1977
- Roberg, dkk. 1978. *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Sadoso. 1980. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPL PTK.
- Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Renika Cipta
- Sudarsono. 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Depdikbud.