

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI No.52 PARUPUK TABING KECAMATAN
KOTO TANGAH KOTA PADANG**

S K R I P S I

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Program Studi Strata Satu (S1) Kependidikan
Di Fakultas Ilmu Kelolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**RAHMAD HIDAYAT
NIM : 89921**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL
BELAJAR PENJASORKES DI SEKOLAH DASAR NEGERI No.52
PARUPUK TABING KECAMATAN KOTO TANGAH**

Nama : Rahmad hidayat
NIM : 89921
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pembimbing I


Drs. Edwarsyah, M.Kes
Nip. 19591231 198803 1 019

Pembimbing II


Dra. Darni, M.Pd
Nip. 19601225 198403 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Hendri Neldi, M.kes, AIFO
Nip. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes
Di Sekolah Dasar Negeri No. 52 Parupuk Tabing
Kecamatan Koto Tengah**

Nama : Rahmad Hidayat
NIM : 89921
Program Studi : Penjaskesrek / Konsentrasi PGSD
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2011

Tim Penguji:

- | | Nama |
|---------------|-----------------------------------|
| 1. Ketua | : Drs. Edwarsyah, M.Kes |
| 2. Sekretaris | : Dra. Darni, M.Pd |
| 3. Anggota | : Drs. Zalfendi, M.Kes |
| 4. Anggota | : Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO |
| 5. Anggota | : Drs. Madri M, M.Kes. AIFO |

1.
2.
3.
4.
5.

ABSTRAK

Rahmat Hidayat (2007) : Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri. 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota PAdang

Masalah dalam penellitian ini adalah masih banyak hasil belajar siswa pada SDN No. 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang yang rendah. Dikarenakan banyak hal, namun peneliti hanya melihat pada faktor kesegaran status gizi dan motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana hubungan dan kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa SDN No. 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini 316 orang, sampel berjumlah 49 siswa putera kelas IV dan V saja. yang dilaksanakan di SDN No. 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang dengan menggunakan teknik *provosive random sampling*. Instrument penelitian status gizi diperoleh berdasarkan pengukuran antropometri yaitu Berat Badan Menurut Umur (BB/U). Motivasi belajar diperoleh dengan jalan memberikan kuesioner kepada siswa. hasil belajar siswa yang berupa analisis data yang dilakukan, $K = r^2 \times 100\%$ diperoleh dari nilai rapor.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan status gizi dengan hasil belajar siswa putra yang diperoleh $r_{hitung} = 0,312 > r_{tabel} = 0,281$. Kontribusi status gizi dan hasil belajar sebesar 9,73%. 2) Terdapat hubungan yang signifikan motivasi belajar dengan hasil belajar yang diperoleh $r_{hitung} = 0,431 > r_{tabel} = 0,281$. Kontribusi motivasi belajar dengan hasil belajar sebesar 18,58%. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran status gizi dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pada siswa putra SDN No. 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang yang diperoleh $R_{hitung} = 0,477$ yang diperoleh $F_{hitung} = 5,00 > F_{tabel} = 3,20$, kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa putra adalah sebesar 22,75%.

Kata Kunci : Status Gizi dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas Rahmat dan Karunia dari-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul **“Kontribusi Status Gizi Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri No.52 Parupuk Tabing Kecamatan Koto Tangah”**. Penelitian ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi strata satu (S1) di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan penelitian ini penulis banyak mendapat masukan, saran dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing I dan Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan sumbangan pikiran dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini
4. Drs. Madri, M.Kes, Drs. Kamal Firdaus, M.Kes, dan Drs. Zalfendi, M.Kes sebagai tim penguji dalam skripsi ini yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat bermanfaat bagi kelancaran pembuatan skripsi ini
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen FIK-UNP yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan

6. Seluruh Seluruh pegawai administrasi FIK-UNP yang telah membantu penyelesaian administrasi
7. Terima kasih kepada ayah dan ibu yang telah memberikan dukungan serta do'a kepada penulis
8. Terima kasih pula kepada sahabat-sahabatku yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga apa yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT. Amin.

Peneliti mengharapkan, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan pendidikan dimasa akan datang, khususnya dalam pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak, sehingga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan dunia pendidikan yang akan datang khususnya pendidikan olahraga.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KARA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Gizi	9
a. Pengertian Gizi.....	9
b. Status Gizi	11
c. Kecukupan Zat Gizi	14

2. Pengertian Motivasi	17
a. Jenis Motivasi	23
b. Prinsip Motivasi	24
c. Cara menggerakkan Motivasi Belajar Siswa	25
3. Hasil Belajar	26
a. Pengertian Hasil	26
b. Pengertian Belajar	27
B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Hipotesis Penelitian	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Jenis Dan Sumber Data	35
D. Defenisi Operasional.....	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisa Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis deskriptif	41
1. Deskripsi Status Gizi Siswa Putra SDN No. 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang	41

2. Deskripsi Motivasi Belajar Siswa Putra SDN No. 52	
Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang.....	42
3. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Putra SDN No. 52 Parupuk	
Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang.....	44
B. Pengujian hipotesis	45
C. Uji hipotesis	47
1. Uji Hipotesis Penelitian Status gizi dengan Hasil Belajar	
Siswa Putra (X_1 dan Y).....	47
2. Uji Hipotesis Penelitian Motivasi Belajar dengan Hasil	
Belajar Siswa Putra (X_2 dan Y)	48
3. Uji Hipotesis Penelitian Status Gizi dan Motivasi Belajar	
dengan Hasil Belajar Siswa Putra (X_1 dan X_2 dengan Y)	49
D. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses pembelajaran disegala bidang jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia diberbagai aspek, dapat dikaji dari tujuan pendidikan nasional menurut Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2003 adalah:

“mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya adalah manusia yang Beriman dan Bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab pada Bangsa dan Negara”.

Yang dimaksud disini adalah dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 :

“Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial, serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat”

Dalam konsep pendidikan dijelaskan bahwa belajar adalah tugas wajib dalam kehidupan, artinya pada diri seseorang tetap melekat tuntutan untuk selalu belajar hingga melahirkan produk yang berguna, dan di dalam pendidikan dapat diraih melalui pencapaian hasil belajar. Hasil belajar adalah produk atau keluaran yang dicapai setelah melakukan kegiatan belajar sebagai upaya untuk mendapat sesuatu kepandaian. Hasil belajar dapat diukur dengan nilai yang dicapai melalui berbagai bentuk test.

Hasil belajar merupakan hasil dari proses pendidikan yang dipandang sebagai investasi modal berupa sumber daya manusia. Upaya untuk membangun sumber daya

manusia yang berdayasaing tinggi melalui peningkatan hasil belajar bukanlah suatu pekerjaan yang ringan. Rendahnya mutu pada jejang pendidikan dasar teramat penting untuk segera diatasi.

Ada beberapa faktor yang dapat menentukan hasil belajar baik berasal dari dirinya (internal), yang terdiri dua (2) bagian yaitu: 1) kondisi fisiologis, yang meliputi kesehatan jasmani, kecukupan gizi, kondisi panca indra penglihatan dan pendengaran, 2) psikologis, yang meliputi minat belajar, kecerdasan, bakat motivasi dan kemampuan kognitif. Sedangkan faktor yang bersasal dari luar diri (eksternal) yang terdiri a) faktor lingkungan, b) faktor instrumental, c) ekonomi orang tua, d) cara belajar, e) sarana prasarana, f) sosial ekonomi, g) lingkungan sosial budaya, serta fasilitas belajar, h) pembuangan sampah, dan banyak hal lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar.

Berdasarkan penjelasan di atas, untuk menunjang hasil belajar, status gizi sangatlah penting. Gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Untuk mendapat hasil belajar yang optimal status gizi sangat penting.

Untuk mencapai keadaan ini diperlukan kecukupan gizi yang di peroleh dengan pola makan yang sehat dan seimbang. Status gizi ditentukan melalui konsumsinya karena melalui makanan akan diperoleh zat gizi yang merupakan kebutuhan dasar manusia untuk hidup, tumbuh, dan berkembang. Status gizi tercermin melalui pola pemberian makanan, hal tersebut dapat dijadikan media untuk anak agar menerima, menyukai dan memilih makanan yang bermutu dalam jumlah

yang cukup. Anak merupakan golongan yang rentan terhadap masalah gizi. Pada saat anak masih mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan maka gizi dalam makanan sangat diperlukan bagi tubuh anak.

Dengan kata lain, siswa dapat melaksanakan pembelajaran penjasorkes di sekolah, karena kecukupan gizi sangat perlu akan tubuh. Ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjasorkes di sekolah. Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjasorkes di sekolah perlu mengonsumsi makanan yang bergizi sebelum pergi ke sekolah.

Konsep sehat menurut WHO merupakan keadaan dan kualitas dari organ tubuh yang berfungsi secara wajar dengan segala faktor keturunan dan lingkungan yang dipunyai. Kondisi tubuh yang sehat pada seseorang akan mempengaruhi pola pikir dalam aktivitas belajar berupa pencapaian hasil belajar. Di Indonesia sebagian besar anak-anak masih kekurangan gizi dengan tingkat yang berbeda-beda. Kekurangan tersebut bisa saja menjadi alami sejak anak masih dalam kandungan dan setelah lahir serta pada masa pertumbuhan dan perkembangannya. Anak-anak kurang gizi cenderung mudah lelah, mudah tersinggung dan kurang berminat terhadap pembelajaran di sekolah.

Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang itu mau dan ingin melakukan sesuatu. Terutama dalam meningkatkan prestasi dalam belajar. Hal ini bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakan perasaan itu.

Motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhan. Selain itu motivasi merupakan kekuatan yang mendorong

siswa untuk meningkatkan kemampuan dalam belajar. Motivasi dalam belajar tidak hanya timbul sendiri dari dalam diri siswa tetapi juga dapat diberikan penguatan dari luar oleh pendidik.

Dalam penjelasan lain Winkell menambahkan motivasi adalah “keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu, maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai (Sardiman 1992). Motivasi belajar merupakan merupakan faktor psikis yang ada dalam diri individu. Perannya yang khas ialah dalam hal gairah atau semangat belajar. Peserta didik termotivasi akan mempunyai kemauan dalam melakukan kegiatan belajar.

Salah satu faktor yang berperan dalam proses belajar mengajar adalah guru atau pendidik, karena pendidik sebagai manager yang mengelola kelas diharapkan mampu untuk dapat membangun motivasi peserta didik terhadap materi yang diajarkannya. Dengan terciptanya situasi kelas yang termotivasi akan dapat mempengaruhi proses belajar serta tingkah laku peserta didik. Hal ini seiring dengan pendapat Yelon dan Grace seperti yang dikutip oleh Prayitno bahwa “Peningkatan motivasi siswa dalam belajar merupakan suatu acara yang baik dalam menghadapi tingkah laku siswa yang menyimpang yaitu dengan cara melibatkan mereka dalam belajar dan merangsang mereka untuk belajar” (Prayitno, 1989: 4)

Dalam meningkatkan motivasi peserta didik untuk belajar merupakan masalah yang cukup kompleks. Dengan demikian pendidik sebagai manager yang berperan utama dalam pelaksanaan proses belajar mengajar hendaknya mengetahui prinsip-prinsip motivasi yang dapat membantu pelaksanaan tugas pengajaran. Penetapan dan

pemilihan prinsip tersebut dapat berdasarkan tingkah laku yang dinampakkan para peserta didik pada waktu mengikuti proses pengajaran

Nolker dan Schoenfeld mengemukakan sejumlah tindakan yang dapat dimanfaatkan untuk menyusun motivasi yang efektif yaitu :

“1) tujuan belajar yang khas, begitu pula gambaran, mengenai keseluruhannya. Motivasi pihak yang belajar akan bertambah besar. apabila saran-saran dari kegiatan belajar di ketahui, 2) menghubungkan dengan minat yang ada dalam diri pelajar pada situasi profesi yang kongkret, 3) pemberian tugas dan taraf kesulitan sedang serta lingkup kesulitan yang fleksibel, 4) perumusan pertanyaan-pertanyaan menarik dan merangsang, 5) merangsang aktivitas belajar secara mandiri, 6) umpan balik mengenai keberhasilan belajar,” (Nolker dan Schoenfeld, 1983: 8)

Selain itu masalah lain yang dapat timbul adalah bagaimana seorang pendidik dapat mempergunakan motivasi belajar yang telah ditimbulkannya sehingga dapat mendorong para peserta didik untuk dapat bekerja guna mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu tugas seorang pendidik dalam mengelola proses belajar mengajar yang utama adalah bagaimana dapat memotivasi peserta didik untuk dapat bekerja demi tercapainya tujuan serta terjadinya proses perubahan tingkah laku seperti yang diharapkan.

Dengan memperhatikan beberapa pendapat berkenaan dengan definisi motivasi, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan dan rangsangan yang terjadi di dalam diri individu yang diwujudkan kepada tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkan. Dengan terwujudnya motivasi kedalam bentuk tingkah laku, maka dapat diketahui dan diramalkan apa yang menjadi tujuan individu. Dengan demikian pendidikan yang berhasil dalam

menumbuhkan dan meningkatkan motivasi akan mempengaruhi siswa dalam rangka mencapai materi pembelajaran. Motivasi belajar siswa merupakan bagian yang terpenting dalam proses belajar mengajar

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada SD No. 52 parupuk tabing, bahwa hasil belajar siswa masih tergolong rendah, ini bisa dilihat dari standar KKM yang telah ditetapkan. Yang mana standar KKM yaitu 6,8 dan rata-rata 75 dan nilai tertinggi 80, jika nilai yang diperoleh 70-73 maka hasil belajar siswa termasuk rendah.

Dari uraian di atas tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **kontribusi status gizi dan motivasi terhadap hasil belajar siswa pada pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil belajar antara lain:

1. Status gizi siswa mempunyai hubungan terhadap hasil belajar
2. Motivasi siswa mempunyai hubungan terhadap hasil belajar
3. Latar belakang pendidikan orang tua mempunyai hubungan terhadap hasil belajar
4. Pengaruh lingkungan mempunyai hubungan terhadap hasil belajar
5. Kondisi psikologis/sosial ekonomi mempunyai hubungan terhadap hasil belajar
6. Sarana dan prasarana mempunyai hubungan terhadap hasil belajar
7. Ekonomi orang tua mempunyai hubungan terhadap hasil belajar

8. Cara belajar mempunyai hubungan terhadap hasil belajar
9. Pembuangan sampah mempunyai hubungan terhadap hasil belajar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari identifikasi masalah di atas, penulis hanya membatasi pada:

1. Status Gizi Siswa Mempunyai hubungan dengan hasil belajar
2. Motivasi Siswa Mempunyai hubungan dengan hasil belajar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah berkontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes di SDN No. 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang
2. Apakah berkontribusi Motivasi terhadap hasil belajar penjasorkes di SDN No. 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang
3. Apakah berkontribusi status gizi, motivasi secara bersama terhadap hasil belajar penjasorkes di SDN No. 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa pada SDN No.52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tengah Kota Padang
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi motivasi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa pada SDN No.52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tengah Kota Padang
3. Untuk melihat seberapa besar kontribusi status gizi dan motivasi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD N No.52 parupuk tabing padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Salah satu persyaratan bagi penulis mendapat gelar Sarjana pendidikan (Strata Satu) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai acuan dan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan tentang Kontribusi Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes
3. Bagi kepala sekolah untuk mengambil kebijakan-kebijakan yang dirasa perlu bagi pengembangan lebih lanjut kegiatan belajar mengajar di SDN No.52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tengah Kota Padang
4. Bagi siswa SDN 52 Parupuk Tabing padang, agar meningkatkan lagi hasil belajarnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Status gizi

a. Pengertian Gizi

Khumadi, (1994: 5) menjelaskan bahwa: Zat gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan-bahan makanan yang kita makan. Tiap-tiap makanan yang kita makan mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Dari kutipan diatas jelas bahwa gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh. Sunita (2001: 3) mengungkapkan: “Ikatan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu: menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan”. Berdasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa makanan sangat penting bagi tubuh sebagai sumber energi.

Khumadi (1994:5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi, yaitu: Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam proses pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Kedua fungsi diatas, sudah termasuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan perkembangan, diantaranya penggantian sel-sel yang rusak

sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpenuhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir dan melakukan kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi.

b. 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 sebagai status gizi lebih (Obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang”.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa bobot berat sangat mempengaruhi status gizi seseorang. Penampilan fisik juga sangat mempengaruhi status gizi, apabila terlalu kurus digolongkan sebagai gizi kurang dan begitu juga bila terlalu gemuk digolongkan sebagai gizi lebih (Obesitas).

Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi yang seimbang, maka berbagai 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 (1997:84-89) antara lainnya 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: 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 dalam tubuh yang berlebihan mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit lainnya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diartikan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi 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 aktifitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik. Tulang atau rangka tubuh kita juga sangat penting untuk menghasilkan kekuatan tubuh dengan baik.

Begitu juga kalau cadangan lemak dalam tubuh kita berlebihan, akan menyebabkan kegemukan yang dapat mengakibatkan penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya.

Disamping karbohidrat, protein dan lemak yang cukup atau 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 dengan penyerapan kalsium fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat saraf. Kekurangan atau kelebihan Vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusumah (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 beri-beri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem saraf, 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. Kecukupan Zat Gizi

1) Karbohidrat/ hidrat Arang

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

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 biasa di jadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecah menjadi bentuk emulasi dan inilah yang akan masuk kedalam peredaran darah untuk

diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntaraf (1999:96) Mengatakan bahwa” satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A,D, E, dan K Sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat - alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan. Depertemen Kesehatan Repoblik Indonesia (1994:74) menyebutkan bahwa: Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari.

Berdasarkan kutipan diatas 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.

Sementara itu dianjurkan agar jumlah lemak yang di makan diusahakan serendah mungkin agar tidak menyebabkan terjadinya efek samping negatif yang tidak di inginkan. Namun demikian mereka yang memerlukan energi sehari - harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. 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.

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tertinggi, 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 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. Didalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan 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 jelasnya protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternative kedua penghasilan energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein didalam tubuh sangat dibutuhkan sebagai sumber energi cadangan. Menurut kuntaraf, dkk (1999:99) mengatakan “lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein”

Tabel. 1 Gizi yang dianjurkan untuk Indonesia

Golongan	Energi Kalori	Protein Gram	Kalsium Gram	Besi Gram	Vit A mg	Vit B I mg	Vit c mg
Remaja wanita							
10-12 tahun	2300	59	0,7	12	3450	0,9	60
13-15tahun	2100	58	0,7	12	3600	1,0	60
16-19tahun	2100	57	0,6	12	4000	0,8	60
Remaja pria							
10-12 tahun	2300	50	0,7	12	3450	0,9	60
13-15tahun	2900	58	0,7	12	4000	1,1	60
16-19tahun	2900	65	0,6	12	4000	1,2	60

Sumber: Depertemen Kesehatan Repoblik Indonesia

2. Pengertian Motivasi

Menurut pendapat Thomas. L.Good dan Jere B Brophy seperti yang dikutip Prayitno yang menyatakan bahwa “Motivasi ialah suatu energi penggerak, pengarah dan memperkuat tingkah laku “(Prayitno, 1989: 2) sejalan dengan pendapat tersebut Witherington menegaskan motivasi adalah “ tenaga yang mendorong seseorang untuk berbuat sesuatu “(Witherington, 1986: 37)

Nolker dan Schoenferld (1989: 3) menyatakan: “ Motivasi merupakan struktur dari berbagai motif-motif atau factor penggerak yang menyebabkan timbulnya suatu pada diri seseorang“, selanjutnya Sarwono mengartikan

motivasi sebagai “ keseluruhan proses perbuatan atau tingkah laku manusia, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi dan tujuan dan akhir dari perbuatan tersebut“ (Sarwono, 1983: 57)

Dalam penjelasan lain Whitaker seperti yang dikutip oleh Soemanto memberikan pengertian motivasi sebagai “ kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberikan dorongan keadaan makhluk untuk bertingkah laku mencapai tujuan yang di timbulkan oleh motivasi tersebut (Soemanto: 1990: 193). Selain itu Winkell menyatakan bahwa motivasi merupakan “daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan yang telah menjadi aktif (Winkell, 1984:7)

Dalam penjelasan lain Winkell menambahkan motivasi adalah “ keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu, maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai (Winkell, 1984: 27). Motivasi belajar merupakan merupakan factor psikis yang ada dalam diri individu. Peranannya yang khas ialah dalam hal gairah atau semangat belajar. Peserta didik termotivasi akan mempunyai kemauan dalam melakukan kegiatan belajar.

Salah satu factor yang berperan dalam proses belajar mengajar adalah guru atau pendidik, karena pendidik sebagai manager yang mengelola kelas di harapkan mampu untuk dapat membangun motivasi peserta didik terhadap materi yang di ajarkannya. Dengan terciptanya situasi kelas yang termotivasi akan dapat mempengaruhi proses belajar serta tingkah laku peserta didik. Hal ini seiring dengan pendapat Yelon dan Grace seperti yang di kutip oleh prayitno bahwa “Peningkatan motivasi siswa dalam belajar merupakan suatu acara yang baik dalam menghadapi tingkah laku siswa yang menyimpang yaitu dengan cara melibatkan mereka dalam belajar dan merangsang mereka untuk belajar” (Prayitno , 1989: 4)

Dalam meningkatkan motivasi peserta didik untuk belajar merupakan masalah yang cukup kompleks. Dengan demikian pendidik sebagai manager yang berperan utama dalam pelaksanaan proses belajar mengajar hendaknya mengetahui prinsip-prinsip motivasi yang dapat membantu pelaksanaan tugas pengajaran. Penetapan dan pemilihan prinsip tersebut dapat berdasarkan tingkah laku yang di nampakkan para peserta didik pada waktu mengikuti proses pengajaran.

Nolker dan Schoenfeld mengemukakan sejumlah tindakan yang dapat dimanfaatkan untuk menyusun motivasi yang efektif, yaitu :

“ 1) tujuan belajar yang khas, begitu pula gambaran ,mengenai keseluruhan nya. Motivasi pihak yang belajar akan bertambah besar.apabila saran-saran dari kegiatan belajar di ketahui.2) menghubungkan dengan minat yang ada dalam diri pelajar pada situasi profesi yang kongkret.3) pemberian tugas dan taraf kesulitan sedang serta lingkup kesulitan yang fleksibel,4) perumusan pertanyaan-pertanyaan menarik dan merangsang.5) merangsang aktivitas belajar secara mandiri .6) umpan balik mengenai keberhasilan belajar,” , (Nolker dan Schoenfeld , 1983: 8)

Selain itu masalah lain yang dapat timbul adalah bagaimana seorang pendidik dapat mempergunakan motivasi belajar yang telah ditimbulkannya sehingga dapat mendorong para peserta didik untuk dapat bekerja guna mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu tugas seorang pendidik dalam mengelola proses belajar mengajar yang utama adalah bagaimana dapat memotivasi peserta didik untuk dapat bekerja demi tercapainya tujuan serta terjadinya proses perubahan tingkah laku seperti yang di harapkan.

Dengan memperhatikan beberapa pendapat berkenaan dengan definisi motivasi , maka dapat di simpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan dan rangsangan yang terjadi di dalam diri individu yang di wujudkan kepada tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkan. Dengan terwujudnya motivasi kedalam bentuk tingkah laku , maka dapat diketahui dan diramalkan apa yang menjadi tujuan individu.

Dengan demikian pendidikan yang berhasil dalam menumbuhkan dan meningkatkan motivasi akan mempengaruhi siswa dalam rangka mencapai materi pembelajaran. Motivasi belajar siswa merupakan bagian yang terpenting dalam proses belajar mengajar, untuk mengkaji motivasi belajar siswa terlebih dahulu kita tinjau motivasi itu sendiri. Menurut Hersey dan Bamhard, (1977). Mengemukakan: “motivasi ini merupakan kemauan untuk melakukan sesuatu”, selanjutnya Subidyo Soebroto (1993:62) mengemukakan bahwa :

“Motivasi adalah sebagai sumber penggerak dan pendorong yang bersifat dinamik dan dapat dipengaruhi, merupakan cermin sikap dan mendorong sesuatu tindakan terarah pada tinjauan tertentu untuk mendapatkan kepuasan, atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan baik disadari maupun tidak disadari dan berhubungan dengan aspek-aspek kognitif, motorik dan efektif ”. (Subidyo Soebroto, 1993:63).

Berdasarkan kutipan di atas, motivasi merupakan sumber penggerak dan pendorong untuk melakukan aktifitas atas kemauannya sendiri dan siswa dapat memenuhi kebutuhannya. Untuk meningkatkan motivasi siswa ada dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah dorongan yang datang dari dalam diri manusia itu sendiri seperti, minat : cita-cita dan kemampuan dasar yang dimiliki seseorang. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar dirinya, yang dapat bersumber dari lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Menurut Oemar Hamalik (2008:158) mengatakan bahwa: "Motivasi adalah perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan". Di dalam perumusan tersebut ada tiga unsur yang saling berkaitan yaitu (1) Motivasi dimulai dari adanya perubahan energi dalam pribadi (2) motivasi ditandai dengan timbulnya perasaan *Affective arousal* yang berawal dari ketegangan psikologis kemudian berubah menjadi suasana emosi (3) motivasi ditandai dengan reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. Lebih lanjut Sudirman (1990: 88) mengatakan bahwa : "seseorang yang memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik yang berpengetahuan dalam objek tertentu".

Pendapat di atas mengemukakan bahwa motivasi intrinsik adalah motif-motif yang berfungsi aktif dalam diri manusia, tanpa adanya pengaruh dari luar. Dalam arti lama motivasi ini muncul dari kesadaran diri sendiri yang memiliki tujuan menjadikan seseorang menjadi lebih terdidik dan berpengetahuan dalam suatu objek tertentu.

Sedangkan menurut Hendri, (1985: 101) motivasi ekstrinsik adalah "Dragon yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu tersebut berpartisipasi dalam suatu kegiatan". Selanjutnya Prayitno, (1973:127) mengemukakan: "motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang muncul berkat adanya tarikan-tarikan dari luar yang sebenarnya tidak mempunyai hubungan langsung dengan tindakan dan hasil yang ditimbulkan oleh motif-motif tersebut".

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan jelaslah bahwa motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang timbul pada diri seseorang bila adanya rangsangan dari luar dirinya. Hal ini dapat menyebabkan individu berpartisipasi dalam suatu kegiatan, termasuk kegiatan pramuka.

Dalam penjelasan lain oleh Oemar Hamalik (2008: 159) mengatakan bahwa "Motivasi mempunyai dua komponen dalam (*inner component*) dan komponen luar (*outer component*). Komponen dalam yaitu perubahan dalam diri seseorang, keadaan tidak merasa puas dan ketegangan psikologis sedangkan komponen luar ialah apa yang diinginkan seseorang, tujuan yang menjadi arah kelakuannya. Jadi komponen dalam adalah kebutuhan-kebutuhan yang ingin di puaskan sedangkan komponen luar adalah tujuan yang hendak dicapai.

a. Jenis motivasi

Berdasarkan pengertian dan analisis tentang motivasi yang telah dibahas maka pada pokoknya motivasi dapat dibagi dua yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik yaitu motivasi yang mencakup didalam situasi belajar dan menemui kebutuhan dan tujuan-tujuan murid. atau disebut motivasi murni. yaitu motivasi yang timbul dalam diri siswa sendiri, misalnya keinginan untuk pandai berolahraga bola voli, memperoleh informasi dan pengertian, mengembangkan sikap untuk

berhasil, menyenangkan kehidupan, menyenangkan sumbangannya untuk kelompok.

Motivasi ekstrinsik ialah motivasi yang disebabkan oleh factor situasi belajar seperti angka kredit, ijazah, tingkatan hadiah, medali pertentangan, dan persaingan bersifat negative (sarcasm) ridicule, dan hukuman sebab pengajaran di sekolah tidak semua dapat menarik minat siswa dan siswa kurang memahami apa tujuan ia belajar hal-hal yang diberikan oleh sekolah. Oleh karena itu motivasi terhadap belajar perlu dibangkitkan oleh guru. Seperti halnya Motivasi peserta didik terhadap kegiatan belajar mengajar di sekolah.

b. Prinsip Motivasi

Prinsip motivasi telah banyak dilakukan penelitian dalam rangka mendorong motivasi belajar murid dalam rangka menciptakan *self motivation dan self discipline*. Menurut Kenneth H Hover dalam Oemar Hamalik (2008: 163) mengatakan ada 10 prinsip –prinsip motivasi yaitu:

- 1) Pujian lebih efektif dari hukuman
- 2) Semua murid mempunyai kebutuhan psikologis yang harus mendapatkan kepuasan
- 3) Motivasi yang berasal dari dalam individu lebih efektif dari motivasi yang datang dari luar
- 4) Terhadap perbuatan yang serasi perlu dilakukan usaha pemantauan (reinforcement) agar hasilnya lebih baik

- 5) Motivasi itu mudah menular kepada orang lain
- 6) Pemahaman yang jelas terhadap tujuan-tujuan akan merangsang motivasi.
- 7) Tugas-tugas yang dibebankan oleh diri akan menimbulkan minat yang lebih besar untuk mengerjakannya daripada tugas yang dipaksakan oleh guru
- 8) Pujian-pujian yang datang dari luar (external reward)
- 9) Teknik dan proses mengajar yang bermacam-macam adalah efektif untuk memelihara minat murid
- 10) Manfaat minat yang telah dimiliki oleh murid adalah bersifat ekonomis.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu hal yang harus dikembangkan oleh para pendidik agar peserta didik mempunyai minat yang besar untuk mengikuti proses pembelajaran dengan menggunakan berbagai metode melatih dan membina sesuai ketentuan dalam kependidikan yang pada akhirnya akan menumbuhkan semangat serta motivasi belajar peserta didik.

c. Cara menggerakkan motivasi belajar siswa

Motivasi belajar siswa dapat digerakkan dengan berbagai cara Menurut Oemar Hamalik (2008: 166) mengatakan ada sebelas cara untuk menggerakkan motivasi belajar siswa yaitu : 1) Memberi angka 2)

memberikan Pujian 3) memberikan Hadiah 4) Kerja kelompok. 5) Persaingan sehat. 6) Tujuan dan level aspiration 7) Sarkasme yaitu mengajak siswa untuk mendapatkan hasil belajar demi nama baiknya. 8) Memberikan Penilaian. 9) Mengadakan Karyawisata dan ekskursi. 10) Film pendidikan diberikan agar siswa lebih menaruh perhatian dan minat melalui pemutaran dan jalannya cerita dari film tersebut, dan 11) Belajar melalui radio.

Dari uraian diatas dapat di simpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan gairah belajar bagi siswa terutama pada bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan lebih merasa puas dan akan dapat meningkatkan motivasi belajarnya. Dengan demikian faktor-faktor yang ikut mempengaruhi motivasi cukup komplit, begitu juga motivasi peserta didik yang Kabupaten Lima Puluh Kota.

3. Hasil belajar

1. Pengertian hasil

Pengertian hasil menurut bahtiar Rifai, “Hasil berarti produk atau keluaran setelah melakukan kerja secara maksimal” (Suhito, 1991:4). Oemar Hamalik berpendapat bahwa, “hasil adalah interaksi antara beberapa faktor yang mempengaruhi, baik dari dalam individu maupun dari luar individu yang bersangkutan” (Suhito, 1991:4). Sedangkan Woodeorth memberikan pengertian “*Achievement is actual abiliti and can*

be measured directly use of test”, yang berarti hasil adalah kecakapan nyata dan dapat diukur dengan menggunakan test-ttest(Woodworth, 1978:57). Jadi hasil adalah suatu produk atau keluaran yang dicapai secara maksimal yang dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam maupun dari luar dan dapat diukur dengan menggunakan test.

2. Pengertian Belajar

Belajar adalah suatu perubahan yang sangat kompleks sehingga pengertian belajar tidak dapat didefinisikan secara pasti. Banyak para ahli memberikan definisi belajar dengan rumusan yang berbeda-beda. Perbedaan itu disebabkan karena teori yang dianutnya berbeda pula. Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang pengertian belajar, berikut ini dikemukakan beberapa pendapat para ahli:

Hilgart dan Bower, dalam buku *Theories of Learning* mengemukakan: Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu dapat dijelaskan atas dasar kecenderungan pembawaan, kematangan atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya). (M.Ngalin Purwanto, 1991:84).

Witherington, dalam bukunya *Educational Psychology* mengemukakan: belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari pada reaksi yang berupa

kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian atau suatu pengertian. (M. Ngalin Purwanto, 1991: 84).

Menurut Winarno Surachmad disebutkan bahwa : belajar merupakan perubahan dalam diri manusia dari yang tidak mengetahui menjadi mengetahui. (Martensi KDJ dan Mungin Eddy Wibowo, 1990: 88).

Dari definisi tersebut dapat dikemukakan adanya beberapa unsur yang penting tentang pengertian belajar. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Belajar merupakan perubahan tingkah laku.
- 2) Didalam belajar perubahan tingkah lakuterjadi disebabkan oleh pengalaman yang berulang-ulang.
- 3) Perubahan itu relatif permanen.
- 4) Perubahan tingkah laku menyangkut berbagai macam aspek kepribadian, baik fisik maupun psikis.

Dari keempat fungsi di atas terkandung unsur bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tinggkah laku yang menyangkut berbagai macam aspek kepribadian yang dikarenakan adanya pengalaman berulang-ulang dan perubahan itu berlangsung relatif permanen sehingga yang tadinya tidak mengetahui menjadi mengetahui.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar:

Keberhasilan belajar banyak dipengaruhi faktor-faktor, baik yang bersumber dari dalam diri dan dari luar dirinya. Menurut Depdikbut dipengaruhi oleh dua faktor yaitu Internal dan Eksternal kedua faktor dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Menurut Depdikbut (1993: 6) Faktor Internal yang dipengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

- a. Kondisi Fisiologis

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

- b. Kondisi psikologis

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

2. Faktor Eksternal

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

a. Faktor-faktor lingkungan

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

b. Faktor Instrumental

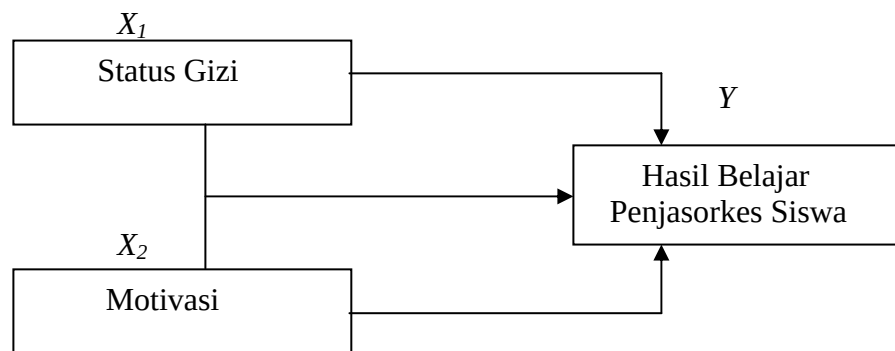
Faktor instrumental adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang direncanakan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar, sehingga sering kita lihat ada siswa yang tahan belajar lama atau terus-menerus, tetapi ada juga

siswa hanya tahan belajar hanya beberapa. Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda, oleh sebab itu status gizi dapat dikatakan erat kaitannya dengan hasil belajar seorang siswa.

B. Kerangka Konseptual

Secara sistematis, kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Status gizi dan motivasi siswa terhadap hasil belajar

C. Hipotesis

Hipotesis penelitian yang diajukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat Kontribusi Status Gizi terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang
2. Terdapat Kontribusi Motivasi terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah Kota Padang
3. Terdapat Kontribusi Status Gizi dan Motivasi secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 52 Parupuk Tabing Kec. Koto Tangah kota Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,312 > r_{tabel} = 0,281$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 2,25 > t_{tabel} = 2,02$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar. Kontribusi variabel status gizi dengan hasil belajar adalah sebesar 9,73%
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,431 > r_{tabel} = 0,281$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 3,29 > t_{tabel} = 2,02$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara motivasi belajar dengan hasil belajar. Kontribusi variabel status gizi dengan hasil belajar adalah sebesar 18,58%

3. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $R_{hitung} = 0,477$, dan $F_{hitung} = 5,00 > F_{tabel} = 3,20$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan motivasi belajar terhadap hasil belajar. kontribusi variabel status gizi dan motivasi belajar terhadap hasil belajar adalah sebesar 22,75%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan status gizi dan motivasi belajar untuk meningkatkan hasil belajar, yaitu :

1. Kepada guru disarankan untuk lebih meningkatkan status gizi dan motivasi belajar siswa untuk dapat meningkatkan hasil belajar
2. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor motivasi belajar anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar
3. Para siswa agar meningkatkan motivasi belajar agar dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi, motivasi belajar dan hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abunain, Diu Manias (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi di Indonesia*. Jakarta
- Abdullah, Amin dan Agung Mandjil (1994). *Dasar-dasar Penjas Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan*. Jakarta : dirjen P dan K
- Ahmadi, Abu (1999). *Prinsip-prinsip Belajar*. Jakarta
- Almatsir, Sunita (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Auliana, Rizqie (2001). *Gizi dan Pengolaan Pangan*. Yogyakarta : Adicipta Karya Nusa
- Depdikbut (1993). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbut
- Depkes RI (1994). *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi* : Univesitas Terbuka
- Diknas (2003). *UU SIstem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Diknas
- Djiteng Roejito D (1989). *Pengukuran Status Gizi*. Jakarta
- Hustasuhut, Chairuddin (1999). *Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Padang*. UNP
- Ichsan, M (1998). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta. Depdikbut
- Lisdiana (1998). *Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi*. Jakarta : Trubus. Unggaran
- Ramainas (2003). *Kontribusi Motivasi Belajar dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang : Tesis
- Robert dkk (1978). *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia
- Sardiman (1992). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarte CV. Rajawali : Kakarta
- Sudjana, Nana (1989) *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito
- Abdurahman dan Mulyono (1999). *Pindidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta : Gramedia