

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 2
KECAMATAN V KOTO KAMPUNG DALAM
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

**RAHMAT HIDAYAT
NIM. 89453**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

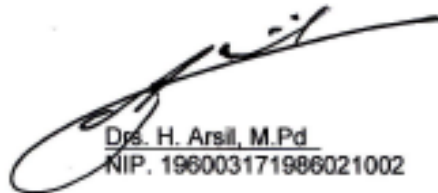
HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 2 KECAMATAN V KOTO KAMPUNG DALAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Rahmat Hidayat
NIM/BP : 89453/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

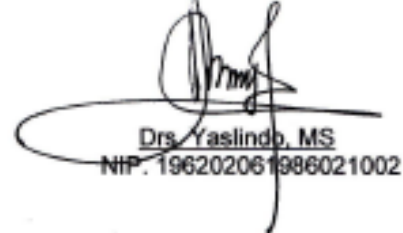
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. H. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

Pembimbing II



Drs. Yaslinda, MS
NIP. 196202061986021002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN 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 : Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Rahmat Hidayat

NIM/BP : 89453/2007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. H. Arsil, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Yaslindo, M.S	2. 
3. Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes	3. 
4. Anggota	Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 

ABSTRAK

RAHMAT HIDAYAT, (2007/89453): Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa SMPN 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih banyak siswa yang kurang bergairah dan semangat dalam mengikuti proses belajar mengajar di SMPN 2 Kec. V Koto Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar siswa SMPN 2 Kec. V Koto Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 2 Kec. V Koto Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman yang berjumlah 160 orang dan yang menjadi sampel ditetapkan 25% dari tiap-tiap kelas dengan teknik *purposive random sampling* diambil 40 orang yang telah ditetapkan menjadi sampel, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *WHO-NCHS* dan nilai rata-rata rapor semester I 2010/2011. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, Dari 21 orang siswa putera di dapat $r_{hit} (0,449) > r_{tab} (0,433)$ menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar dan 19 orang siswa puteri juga didapat $r_{hit} (0,549) > r_{tab} (0,456)$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar. Artinya terdapat hubungan yang berarti Antara status gizi dengan hasil belajar siswa SMPN 2 kec. V Koto Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dimana $r_{hit} > r_{tab}$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman ”.

Penulisan skripsi ini adalah 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. Drs. Arsil, M.Pd dan Drs. Yaslindo, MS, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan waktu yang efektif dan efisien mungkin.
2. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Drs. Edwaryah, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. H. Syahril Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.

5. Asril Zuarnis, S.Pd, dan Maykhawisna selaku orang tua yang tercinta yang telah memberikan bantuan moril maupun materil ke pada penulis di dalam penulisan skripsi ini.
6. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP,khususnya angkatan 2007 serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

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.

Padang, April 2011

Rahmat Hidayat
2007/89453

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Tiori.....	6
1. Hasil belajar	6
2. Status Gizi	12
3. Hasil Belajar.....	17
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	23

C. Jenis dan Sumber Data	24
D. Devenisi Operasional	25
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	27
G. Teknik Analisa Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	30
B. Pengujian Persyarata Analisis	35
C. Analisis Data	36
D. Pembahasan.....	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....	42
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan yang paling pokok. Ini berarti bahwa hasil pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses pendidikan yang dialami oleh siswa, sebagai anak didik. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan suatu bagian dari kegiatan belajar. Seorang dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif.

Menurut Slameto (1995:2) “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Dari kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi pola pikir sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu, waktu sudah mengalami situasi. Agar siswa dapat hasil belajar yang baik disekolah, cakupan akan gizi sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa

kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pembelajaran disekolah serta hasil belajar yang dicapai tidak bagus.

” Sebelum pergi kesekolah siswa perlu mengkonsumsi makanan terutama makanan yang terbaik adalah makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air. Hal yang terpenting yang diperhatikan keseimbangan dari zat tersebut. sebab apabila tidak seimbang dapat menyebabkan gizi buruk. gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesangupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental.”(Wedya,1991:3)

Dari kutipan di atas diketahui bahwa banyak yang mempengaruhi hasil belajar salah satunya status gizi. Gizi yang baik sangat diperlukan tubuh untuk tumbuh sehat, segar, bugar serta merespon situasi yang dihadapi. Gizi yang kurang disebabkan antara lain pengetahuan orang tua, latar belakang Pendidikan, faktor sosial ekonomi yang rendah, lingkungan keluarga yang kurang mendukung serta sarana dan prasarana yang kurang. Dengan demikian agar siswa dapat melakukan proses pembelajaran dengan baik di sekolah maka siswa harus mendapatkan kecukupan akan gizi. Gizi sangat diperlukan oleh tubuh, hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pembelajaran disekolah. Perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi sebelum pergi kesekolah yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air. Yang paling penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan kurang gizi.

Dapat dilihat di lapangan dalam proses pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Banyak terlihat anak yang letih, lesu, dan lelah serta ada yang tertidur dalam

belajar. Sehingga dalam pembelajaran di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik serta hasil yang dicapai tidak sesuai dengan yang diharapkan. Diduga ada beberapa faktor sebagai penyebabnya yaitu kondisi lingkungan, motivasi belajar, pendidikan orang tua, status gizi, metode mengajar guru, dan cara belajar. Beberapa faktor tersebut akan berpengaruh pada hasil belajar yang diperoleh.

Dari kenyataan di atas maka penulis mengetahui dan meneliti mengenai hubungan status gizi dengan hasil belajar yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi dengan judul: “ Hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar di SMP N 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman faktor tersebut adalah:

1. Kondisi lingkungan
2. Pendidikan orang tua
3. Metode mengajar
4. Motivasi belajar
5. Status gizi
6. Cara belajar

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya permasalahan yang mencakup dalam penelitian ini maka penulis merasa perlu membatasi masalah ini agar peneliti dapat melaksanakan sebagai mana mestinya berdasarkan kemampuan dan keterbatasan diri penulis maka penelitian ini dibatasi dengan melihat hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa SMP N 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah.

1. Bagaimana status gizi siswa SMP N 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Bagaimana hasil belajar siswa SMP N 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman
3. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar siswa di SMP N 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah di atas adalah

1. Untuk mengetahui status gizi siswa SMP N 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa SMP N 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan hasil belajar di SMP N 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Dilihat dari tujuan penelitian yang telah di rumuskan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pedoman bagi siswa SMP N 2 Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi.
3. Sebagai bahan masukan bagi orang tua agar dapat memberikan makanan yang bergizi untuk asupan gizi yang seimbang bagi anak.
4. Sebagai bahan bacaan literatur (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
5. Bahan masukan bagi peneliti lain untuk penelitian selanjutnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

a. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

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

Menurut Sukmadinata (2003:179) “Hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan potensial yang dimiliki seseorang” selanjutnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa “Hasil belajar bukannya beberapa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan pengadaan pembagian kerja. Penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya, baik dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

Keberhasilan dalam belajar dapat dikatakan apabila perubahan tingkah laku didalam diri seseorang baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif.

Pendapat lainnya 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 laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)”

Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa belajar adalah situasi stimulus dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga tingkah laku dari waktu sebelum ia mengalami situasi ke waktu sesudah ia mengalami situasi yang lain. Perubahan yang terjadi didalam diri manusia banyak sekali baik sifat, tingkah laku, maupun jenisnya karena tentu setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti 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 pelajaran 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.

b. Pengaruh Hasil Belajar bagi siswa

Seorang siswa akan termotivasi dan terangsang lebih bersemangat dalam belajar dan akan mengubah perilaku serta sikapnya bila mengetahui bagaimana hasil belajar yang diperoleh. Hal ini mengubah perilaku siswa dalam proses mengubah sifat fisiknya misalnya tinggi dan berat sebagai hasil perubahan fisiologi dalam bentuk otot atau efisiensi dari proses-proses sirkulasi dan respon. Menurut Snellbeaker dalam Ramainas (2003:15) ada 3 ciri tingkah laku yang diperoleh melalui proses pembelajaran yaitu:

“a) Terbentuknya tingkah laku berupa kemampuan actual dan potensial berupa cara berfikir dalam belajar, (b) Kemampuan itu berlaku relatif dan bertahan lama diingatan seorang anak, (c) Kemampuan baru diperoleh melalui usaha dengan mengikuti perkembangan ilmu yang ada disekelilingnya”

Selanjutnya Gagne dalam Slameto (1995 :13) mengatakan bahwa belajar sangat penting untuk mengubah tingkah laku seorang anak yakni:

“a) Belajar adalah proses dimana manusia dapat melakukan perubahan, b) Belajar umumnya melibatkan interaksi dengan lingkungan eksternal, c) Belajar terjadi bila ada perubahan tingkah laku dan perubahan yang relative lama pada kehidupan si anak”.

Dari kutipan diatas dijelaskan bahwa belajar itu merupakan suatu proses perubahan yang terjadi didiri seseorang berupa cara berfikir dalam belajar, perubahan tingkah laku dalam diri seseorang merupakan hasil belajar yang diperoleh dari proses belajar Bloom dalam sudjana (1991 : 15) mengemukakan “ Hasil belajar dikemukakan dalam 3

domain (daerah) yaitu domain kognitif, domain afektif, domain psikomotor”. Domain kognitif mencakup beberapa tingkat penguasaan yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisa, sintesis, dan evaluasi. Domain afektif meliputi : menerima, menanggapi, menghargai, dan mengkarakterisasi. Domain psikomotor adalah hasil usaha yang diperoleh seseorang akibat aktivitas, personal yang menimbulkan perubahan kemampuan dan keterampilan dalam meniru, memanipulasi, melakukan dengan gerakan tepat, artikulasi dan naturalisasi. Hasil belajar sangat penting artinya bagi seorang siswa SMP dimana dengan hasil belajar yang baik siswa akan terpacu untuk lebih giat dalam proses belajar.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Dalam keberhasilan belajar banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari dalam diri dan dari luar dirinya. Menurut Mulyasa (2004:190) menyatakan ada 2 faktor yang mempengaruhi belajar yaitu faktor eksternal dan internal ; dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993 : 6) faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

a) Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Anak – anak yang kurang gizi

ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak – anak yang baik gizinya. Selain kondisi fisiologis tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera yaitu pendengaran dan penglihatan.

b) Kondisi Psikologis

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

2. Faktor Eksternal

Bukan saja faktor internal yang berpengaruh, tetapi faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993 :

6) menyatakan bahwa faktor eksternalini dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

a) Faktor Lingkungan

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

b) Faktor Instrumental

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

d. Evaluasi hasil belajar

Hasil belajar dari suatu proses belajar mengajar adalah perubahan tingkah laku pada anak didik yang belajar. Perubahan yang terjadi ditandai dengan bertambah baiknya atau meningkatnya kemampuan yang dicapai oleh murid sebagai akibat dari proses belajar. Perubahan yang dialami murid tersebut setelah akhir suatu kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan oleh guru dan siswa dalam bentuk penilaian secara periodic oleh guru. Dalam hal ini Slameto (1995 : 54) mengemukakan “jika seorang belajar sesuatu sebagai hasilnya siswa akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap, keterampilan dan pengalamannya”.jadi hasil belajar merupakan suatu kecakapan seseorang dalam hal perkembangan dan pertumbuhan untuk mencapai tingkat kedewasaan dengan melalui proses kegiatan yang berlangsung dan dapat di ukur dengan tes. Untuk itu perlu pengukuran hasil belajar yang dinyatakan dalam berbagai bentuk. Hasil pengukuran dan penilaian hasil belajar sering kali dilaporkan dalam bentuk angka.suryabrata (1994 : 320) memberikan batasan bahwa “Bentuk hasil belajar dengan pengukuran, ada yang melambangkan dengan huruf A, B, C, D, dan E, disamping menggunakan skala 0-10 dan menggunakan penilaian dari 0-100”.

Bertitik tolak dari uraian di atas,maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah prestasi dan kemampuan yang didapat oleh siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar yang dilaksanakan di sekolah sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan oleh

pemerintah. hasil belajar siswa tersebut secara operasional dinyatakan dalam bentuk nilai rapor siswa.

b. Status Gizi

a. Pengertian gizi

Khumadi (1994:5) mengungkapkan bahwa : Zat gizi itu adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dimakan oleh kita. Setiap makanan yang dimakan oleh kita mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Gizi yang diperoleh oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi, untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari .

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa untuk memelihara tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan di antaranya pergantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Apabila dalam kinerja organ tubuh dipengaruhi dengan baik, maka berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh seperti memiliki daya ingat serta daya untuk kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi.

Sunita (2001:3) menjelaskan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Nilai gizi tersebut tergantung dari jenis dan bahan makannya.

Di atas dijelaskan energi yang ada dalam tubuh berasal dari makanan yang dimakan, setiap jenis makanan tidak sama gizi yang terkandung dalamnya ada jenis makanan itu mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mengandung gizi yang rendah.

b. Pengertian status gizi

Menurut Idrus dan kunato (1990:17) mengungkapkan bahwa ada beberapa pengertian yang berhubungan dengan status gizi. Namun kita mengkaji dua kata status gizi yang terdiri dari status dan gizi nutritur maksudnya menyatukan dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu. Sedangkan pengertian status dan gizi menurut Depdikbud (1990:858) Kamus besar bahasa Indonesia adalah “Status artinya kedudukan atau keadaan (misalnya tentang badan)” selanjutnya menurut Depdikbud (1990: 279) “Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan” dengan demikian dalam aspek bahasa, status gizi dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan. Gizi hanya dihubungkan dengan dengan kesehatan tubuh yaitu menyediakan energi membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses kehidupan didalam tubuh. Di dalam tubuh 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. Lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk status gizi sehat melainkan digolongkan sebagai status gizi lebih (obesitas) sedangkan yang lebih rendah dari angka kurus tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi buruk/kurang.

Menurut Riyadi (1995:13) tinggi badan merupakan data antropometri yang menggambarkan keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan pertambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relative tidak sensitive terhadap masalah defisiensi gizi dalam waktu yang pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan baru akan nampak pada saat yang cukup lama, berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dalam kecepatan tertentu. Untuk mendapatkan energy yang cukup atau gizi yang 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 (1997 : 84-89) mengemukakan

“(1) kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas;(2) kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan marasmus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala

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

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 otot dan otak. 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 yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik.

c. pengukuran status gizi

Menurut Supriasa (2001:76) “ Antropometri dianjurkan untuk menilai status gizi seseorang atau masyarakat dengan menggunakan beberapa indicator seperti berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dan disajikan dalam bentuk indeks yang dikaitkan dengan variable umur yaitu berat badan menurut umur (BB /U), Tinggi badan menurut umur (TB/U) serta berat badan menurut tinggi badan (BB/TB)”.

Berdasarkan kutipan di atas cara pengukuran status gizi yang biasa digunakan dan lazim dipakai di masyarakat adalah antropometri. Menurut depdikbud (2001: 142) pengukuran dengan cara antropometri

dilakukan dengan cara langsung oleh peneliti, yaitu dengan cara : ”penimbangan berat badan dan umur”.

Data diambil menggunakan baku WHO (*World Health Organization*) - NCHS (*National Centre For Health Statistic*) dengan klasifikasi :

- 1) Gizi lebih > 120% median BB/U
- 2) Gizi baik 80% - 120% median BB/U
- 3) Gizi sedang 70% - 79% median BB/U
- 4) Gizi kurang 60%-69% median BB/U
- 5) Gizi buruk < 60% median BB/U

Sumber : Klasifikasi status Gizi masyarakat, Direktorat Bina Gizi masyarakat, Depkes RI Tahun 1999.

Untuk mengetahui status gizi anak dilakukan dengan menggunakan rumus:

$$\frac{\text{Berat Rill}}{\text{Berat Median}} \times 100\%$$

Berat Rill : Berat anak sewaktu ditimbang

Berat Median : Berat anak berdasarkan jenis kelamin dan umur anak (2-18 tahun) dilihat pada tabel pada lampiran.

Setelah hasil didapatkan maka dilihat pada pengklasifikasian baku WHO-NCHS, termasuk kategori gizi lebih, gizi baik, gizi sedang, gizi kurang, atau gizi buruk.

c. Kecukupan Zat Gizi

a. 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 berfungsi memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994 : 72) 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.

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, singkong, talas, kentang, dan ubi jalar.

b. Lemak

Lemak adalah sumber energi yang tinggi, lemak bisa dijadikan sebagai sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan ini lah yang akan masuk keperedaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber

tenaga. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994 : 74) menyebutkan bahwa : Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selai karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari”. Selanjutnya Kuntaraf (1999 : 96) mengatakan bahwa satu gram lemak dapat menghasilkan Sembilan kalori lemak yang 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”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa sumber lemak merupakan sumber energi tertinggi yaitu setelah karbohidrat habis. Jadi lemak sangat dibutuhkan dan harus dipenuhi oleh setiap orang, terutama orang yang melakukan aktifitas banyak atau berat, lalu lemak yang dimakan hendaknya diusahakan serendah mungkin agar tidak mengakibatkan terjadinya efek samping negative yang diinginkan namun untuk mereka yang memerlukan energi tinggi sehari-harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. Porsi makanan seperti ini tidak bisa dihabiskan, sehingga energi yang masuk tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Jadi 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.

c. Protein

Didalam aktifitas sehari – hari protein sangat dibutuhkan oleh tubuh, protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis didalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otak. Menurut Sukmanah (1992 : 27) menyebutkan “Besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10 -15% dari energi total”. Berarti protein bukan merupakan sumber energi pertama melainkan sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis. Didalam tubuh protein sangat dibutuhkan sebagai sumber cadangan. Menurut Kuntaraf dkk (1999 : 99) mengatakan bahwa “Lebih dari 13%dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein”.

Table 1. Gizi yang dianjurkan Untuk Indonesia

Golongan	Energi kalori	Protein Gram	kalsium gram	Besi mg	Vit A mg	Vit B 1 gram	Vit C Gram
Remaja wanita							
10 – 12 tahun	2300	59	0,7	12	3450	0,9	60
13 – 15 tahun	2100	58	0,7	12	3600	1,0	60
16 -19 tahun	2100	57	0,6	12	4000	0,8	60
Remaja Pria							
10 – 12 tahun	2300	50	0,7	12	3450	0,9	60

13 – 15 tahun	2900	58	0,7	12	4000	1,1	60
16 – 19 tahun	2900	65	0,6	12	4000	1,2	60

Sumber Departemen Kesehatan Tahun 2004

B. Kerangka Konseptual

Makanan yang sehat dan bergizi sangat diperlukan untuk mencapai gizi yang baik, terutama sekali pada saat belajar disekolah dalam rangka meningkatkan mutu hasil belajar. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga cepat lelah, kurang bersemangat, mnengantuk jika badan lemah, kekurangan darah ataupun gangguan kelainan fungsi alat indera serta tubuhnya selain cacat juga mempengaruhi belajar.

Peranan gizi bagi siswa di sekolah sangatlah penting, hal yang paling penting adalah mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang yang membantu memperbaiki gizi seseorang yang berujung baik bagi hasil belajarnya. Dari uraian diatas dijelaskan bahwa antara hubungan gizi dan hasil belajar seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan yang berarti, dimana semakin baik gizi seseorang maka semakin baik pula hasil belajarnya, dan sebaliknya semakin buruk gizi seseorang maka akan lebih buruk pula hasil belajarnya. Keterkaitan antara gizi dengan hasil belajar tersebut dapat digambarkan dalam bagan berikut:



Gambar 1

C. Hipotesis

Berdasarkan pada kajian teoritis dan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Terdapat Hubungan yang Signifikan antara Status Gizi dengan hasil belajar siswa putera SMPN 2 kec. V Koto Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dimana $r_{hit} (0,449) > r_{tab} (0,433)$. Dan Terdapat Hubungan yang Signifikan antara status gizi dengan hasil belajar siswa puteri SMPN 2 kec. V Koto Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dimana $r_{hit} (0,549) > r_{tab} (0,456)$.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa SMPN 2 kec. V Koto Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar siswa putera SMPN 2 kec. V Koto Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dimana $r_{hit}(0,449) > r_{tab}(0,433)$.
2. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar siswa puteri SMPN 2 kec. V Koto Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman dimana $r_{hit}(0,549) > r_{tab}(0,456)$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar dapat ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizi masing-masing agar tidak mempengaruhi hasil belajar.

4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar.
5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya hasil belajar, kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya hasil belajar menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Nain, (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi di Indonesia*. Jakarta.
- Arikunto. (2000). *Menajemen Penelitian*. Jakarta:P2 LPTK.
- Almatsier, sunita. (2001). *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta:Balai Pustaka.
- Depdikbud. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1994). *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Idrus, Kunato. (1990). *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Jakarta:Depdikbud Derektorat Jendral PT PPLPTK.
- Khumadi. (1994). *Bahan Pangan dan Olahan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kuntaraf, dkk. (1999). *Makanan Sehat*. Bandung:Indonesia Publising House.
- Mulyasa. (2004). *Implementasi Kurikulum 2004 Panduan Pembelajaran KBK*. Bandung: PT Remaja Rodsa Karya.
- Prayitno,Elida. (1989) *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang: PMTK IKIP Padang
- Purwanto. (2003) *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rusda Karya
- Ramainas. (2003). *Kontribusi Motivasi dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang: Tesis.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudjana. (1991). *Penilaian Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Sukmadinata. (2003). *Landasan Psikologis Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Supariasa, I dewa nyoman. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suryabrata. (1994). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Jasa Grafika Utama.