

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN MOTIVASI SISWA  
TERHADAP HASIL BELAJAR MADRASAH TSANAWIYAH  
NEGERI THAWALIB PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:  
ZELFY ENDRI  
NIM.92500**

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGARI PADANG**

PERSETUJUAN SKRIPSI  
KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN MOTIVASI SISWA TERHADAP HASIL  
BELAJAR SISWA MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTsN) THAWALIB  
PARIAMAN

Nama : Zelfy Endri  
NIM : 92500  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olah Raga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 9 Februari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Ali Umar, M.Kes  
NIP. 19550309 198603 1 006  
198703 1 003

Drs. Syafrizar, M. Pd  
NIP. 196009 19

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO  
NIP. 196420520 198703 1 002

## **PENGESAHAN**

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olah Raga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

**Judul : Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Thawalib Pariaman**

Nama : Zelfy Endri

NIM : 92500

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olah Raga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 9 Februari 2011

### Tim Penguji

|               | Nama                           | Tanda Tangan |
|---------------|--------------------------------|--------------|
| 1. Ketua      | : Drs. Ali Umar, M.Kes         | 1.           |
| 2. Sekretaris | : Drs. Syafrizar, M. Pd        | 2.           |
| 3. Anggota    | : Drs. Madri M, M. Kes,AIFO    | 3.           |
| 4. Anggota    | : Prof. Dr. Syafruddin , M. Pd | 4.           |
| 5. Anggota    | : Dra. Pitnawati, M.Pd         | 5.           |

## ABSTRAK

**Zelfy Endri. 2011. Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Siswa Terhadap Hasil Belajar MTsN Thawalib Padusunan Kota Pariaman.**

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah bahwa dalam proses pembelajaran di MTsN Thawalib Padusunan banyak siswa yang lemah, letih, lesu, loyo, bahkan ada yang tertidur dalam mengikuti proses pembelajaran. Masalah ini diduga berkaitan dengan beberapa faktor misalnya : status gizi siswa dan motivasi siswa. Melihat gejala tersebut maka dapat dirumuskan Hipotesis penelitian yaitu : 1) kontribusi status gizi terhadap hasil belajar. 2) kontribusi Motivasi siswa terhadap hasil belajar. 3) Kontribusi status gizi dan motivasi secara bersama-sama terhadap hasil belajar.

Penelitian ini menggunakan metoda korelasi untuk melihat kontribusi status gizi dan motivasi siswa terhadap hasil belajar. Populasi penelitian ini adalah siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Thawalib sebanyak 325 orang. Pengambilan data dilakukan dengan teknik *stratified propotional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 33 orang. Data diolah melalui statistik korelasional menggunakan formula regresi linear sederhana pada taraf signifikansi menggunakan program komputerisasi SPSS versi 17.0.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan telah teruji pada taraf signifikan  $P < \alpha 0,05$ . Status gizi berkontribusi sebesar 15,4% terhadap hasil belajar. Motivasi siswa berkontribusi sebesar 19,2% terhadap hasil belajar. Dan secara bersama-sama status gizi dan motivasi siswa berkontribusi sebesar 34,6% terhadap hasil belajar. Kesimpulan penelitian ini adalah status gizi dan motivasi merupakan dua variabel disamping variabel lain yang perlu diperhatikan dengan baik untuk meningkatkan hasil belajar.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. Berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini dengan judul “Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Siswa Terhadap Hasil Belajar MTsN Thawalib Padusunan Kota Pariaman”

Tulisan ini diajukan untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan program S1 Pendidikan pada Program Studi pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang. Terwujudnya tulisan ini banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs.Ali Umar, M.Kes sebagai dosen pembimbing I dan bapak Drs.Syafrizar,M.Pd sebagai dosen pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Terima kasih kepada kedua orang tua penulis yang selalu memberikan motivasi dan doa untuk penulis, teman-teman, dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini. Semoga bimbingan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan ibadah yang diridhoi Allah SWT. Inilah hasil karya yang dapat penulis berikan, kritik dan saran dari pembaca yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Atas kritik dan saran yang diberikan penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                  | <b>i</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                      | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                   | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                   | <b>iv</b>  |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>                   |            |
| A. Latar Belakang .....                     | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....               | 4          |
| C. Pembatasan Masalah .....                 | 5          |
| D. Perumusan Masalah .....                  | 5          |
| E. Tujuan Penelitian.....                   | 6          |
| F. Manfaat Penelitian .....                 | 6          |
| <b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>         |            |
| A. kajian Teori .....                       | 8          |
| 1. Status Gizi .....                        | 9          |
| 2. Kecukupan Zat Gizi .....                 | 11         |
| 3. Motivasi .....                           | 13         |
| 4. Hasil Belajar .....                      | 15         |
| B. Kerangka Konseptual .....                | 18         |
| C. Hipotesis .....                          | 19         |
| <b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>       |            |
| A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian ..... | 20         |
| B. Populasi dan Sampel .....                | 20         |
| C. Jenis dan Sumber data .....              | 21         |
| D. Definisi Operasional .....               | 21         |
| E. Instrumen Penelitian .....               | 22         |
| F. Teknik dan Pengumpulan Data.....         | 23         |
| G. Teknik Analisa Data.....                 | 24         |

#### **BAB IV. ANALISIS HASIL PENELITIAN**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| A. Data penelitian .....               | 27 |
| B. Analisis dan Hasil Penelitian ..... | 36 |
| C. Pembahasan .....                    | 38 |

#### **BAB V. PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 40 |
| B. Saran .....      | 40 |

#### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                        | Halaman |
|-----------------------------------------------|---------|
| 1. Skema Kerangka Konseptual Penelitian ..... | 19      |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>                                                          | <b>Halaman</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Jumlah siswa MTsN Thawalib.....                                    | 22             |
| 2. Jumlah sampel.....                                                 | 22             |
| 3. Rerata Hitung dan SD data penelitian.....                          | 27             |
| 4. Distribusi frekuensi data status gizi .....                        | 27             |
| 5. Distribusi frekuensi data motivasi .....                           | 28             |
| 6. Distribusi frekuensi data hasil belajar.....                       | 29             |
| 7. Uji Normalitas.....                                                | 30             |
| 8. Korelasi skor butir pernyataan(uji validitas item pernyataan)..... | 32             |
| 9. Korelasi skor butir soal dengan skor total .....                   | 33             |
| 10. Perhitungan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian .....           | 34             |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A.Latar belakang masalah**

Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari pembukaan UUD 1945 alinea keempat dan salah satu harus ditunjang oleh kesehatan jasmani dan rohani anak, maka dari itu sangat diperlukan kebutuhan gizi untuk kesehatan dan demi pencapaian pendidikan harus dilanadasi oleh kebutuhan gizi yang seimbang. Untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia sesuai dengan UU Pendidikan RI No 20 Tahun 2003 Pasal 1:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menunjukkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan pengertian diatas pendidikan adalah suatu usaha sadar dimaksudkan bahwa pendidikan diselenggarakan berdasarkan rencana yang matang, mantap, jelas, lengkap menyeluruh berdasarkan pemikiran rasional objektif, bimbingan atau membina pertumbuhan jasmani dan rohani dengan sengaja, teratur, terencana dengan maksud mengarahkan tingkah laku anak atau mausia kearah yang lebih baik.

Selanjutnya Sugardo dan Harahap ( 1981 : 257 ) mengemukakan pendidikan dalam arti luas adalah “ meliputi semua perbuatan dan usaha dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuan, pengalaman, kecakapan, serta keterampilan kegenerasi

muda sebagai usaha menyiapkan agar dapat memenuhi fungsi hidup baik jasmani dan rohani “Dalam hal ini untuk mencapai tujuan diatas maka sangat membutuhkan jasmani yang sehat, yang mana untuk mencapai tujuan hal tersebut maka dibutuhkan makanan yang baik/sehat sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga tercapailah tujuan dari pendidikan yang baik, baik itu keterampilan maupun potensi dari anak tersebut, sehingga proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan juga perubahan tingkah laku menuju masyarakat yang sejahtera di masa depan.

Pengembangan sumber daya manusia melalui pembelajaran disekolah dapat dilakukan pada plajaran pejasorkes di sekolah.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 pelajaran penjas orkes di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi pisik yang bagus untuk pembelajaran penjas orkes di sekolah diperlukan asupan zat gizi yang seimbang maksudnya jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam pembelajaran di sekolah kecukupan akan zat gizi makanan sangat diprlukan oleh tubuh agar dapat mengikuti pembelajarqan penjas di sekolahdengan baik. Dengan kata lain kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran di sekolah.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran di sekolah perlu mengonsumsi makanan yang bergizi sebelum pergi ke sekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air 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, konsentrasi dan kesiapan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental ( Wedya,1991 : 3 ) Hasil belajar yang diharapkan biasanya berupa prestasi yang baik atau optimal.Namun dalam pencapaian hasil belajar yang baik masih mengalami kesulitan dan prestasi yang didapat belum dapat dicapai secara optimal.Dalam peningkatan hasil belajar siswa dipengaruhi oleh factor, salah satunya yakni motivasi untuk belajar.Dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran berbagai upaya dilakukan yaitu dengan peningkatan motivasi belajar.Dalam hal ini belajar siswa akan berhasil kalau dalam dirinya sendiri ada kemauan untuk belajar dan keinginan atau dorongan untuk belajar, karena dengan peningkatan motivasi belajar maka siswa akan tergerak, terarahkan sikap dan perilaku siswa dalam belajar.

Dalam motivasi belajar terkandung adanya cita-cita atau aspirasi siswa, ini diharapkan siswa mendapat motivasi belajar sehingga mengerti dengan apa yang menjadi tujuan dalam belajar.Disamping itu, keadaan siswa yang baik dalam belajar akan menyebabkan siswa tersebut bersemangat dalam belajar dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik, kebalikan dengan siswa yang sedang sakit, ia tidak mempunyai gairah dalam belajar (Mujiono,2002:98)

Dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama (MtsN Thawalib Padusunan Pariaman ) banyak kita lihat anak yang lesu, lelah, dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga dalam pembelajaran di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Salah satu factor penyebabnya adalah gizi anak kondisi lingkungan, motivasi, pengetahuan orang tua latar belakang ekonomi, dan tidak terlepas dari metoda guru yang mengajar sehingga hasil belajar si anak rendah khususnya mata pelajaran penjas orkes. Dan tidak terlepas juga masalah makanan yang di konsumsi ole sianak tersebut tidak memenuhi standar gizi yang dianjurkan atau yang telah di tetapkan. Dengan karta lain tidak sesuainya gizi yang dibutuhkan dengan kebutuhan sianak tersebut tidak ada motivasi untuk belajar penjas orkes disekolah sehingga hasil belajar yang di perolehnya banyak yang rendah tidak sesuai standar nilai kkm yang diharapkan.

Berdasarkan pernyataan diatas maka penulis ingin meneliti mengenai “Kontribusi Status gizi Dan Motivasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa di MtsN Thawalib Padusunan Pariaman.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar di MtsN Thawalib Padusunan Pariaman sebagai berikut :

1. Kurangnya cara belajar siswa

2. Latar belakang ekonomi orang tua
3. Lingkungan yang tidak mendukung
4. Status gizi anak yang kurang
5. Pendidikan orang tua yang rendah
6. Kesehatan
7. Motivasi siswa terhadap belajar

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi masalah

1. Kontribusi Status Gizi Siswa dengan hasil belajar
2. Motivasi Siswa Terhadap Hasil belajar
3. Hasil Belajar

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan Pembatasan masalah yang di kemukakan di atas maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil belajar Siswa MtsN Thawalib Padusunan Pariaman
2. Motivasi Siswa Terhadap Hasil belajar Siswa MtsN Thawalib Padusunan Pariaman

### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk mengemukakan masalah yang dikemukakan dalam latar belakang masalah serta untuk menguji Hipotesa yang ditetapkan maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Status Gizi Siswa MtsN Thawalib Padusunan Pariaman
2. Untuk mengetahui motivasi Siswa MtsN Thawalib Padusunan Pariaman
3. Untuk mengetahui Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Siswa Terhadap Hasil belajar Siswa MtsN Thawalib Padusunan Pariaman

### **F. Kegunaan Penelitian**

Dengan memperhatikan tujuan penelitian ini yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Bagi penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Untuk siswa sebagai bahan acuan bagi siswa MTSN Thawalib Padusunan Pariaman untuk lebih meningkatkan motivasi belajarnya supaya memperoleh hasil belajar yang baik
3. Bagi Guru Mata Pelajaran sebagai bahan untuk memberikan bahan pelajaran yang sesuai untuk kebutuhan siswa, sehingga siswa termotivasi untuk belajar.
4. Sebagai bahan literatur pada Pustaka UNP

5. Bagi kepala Sekolah sebagai bahan masukan untuk dijadikan bahan ajuan dalam peningkatan mutu pembelajaran Penjasorkes.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. KAJIAN TEORI**

##### **a. Pegertian**

Zat gizi itu adalah “Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Sunita (2001: 3). 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

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.

#### 1. Status gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah suatu 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 lebih (obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang.

. Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan pertambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif tidak sensitif terhadap masalah defisiensi gizi dalam waktu yang pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan baru akan tampak 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 dengan kecepatan tertentu.

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 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 tulang. (3) cadangan lemak berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, 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. 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 menyebabkan 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 kesehatan kulit, memelihara sistem respirasi, dan melindungi tubuh dari infeksi. Vitamin B 1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lendir, memelihara system syaraf, otot dan jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan, pergerakan dan pemeliharaan tulang dengan penyerapan kalsium dan fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat syaraf. Kekurangan atau kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusumah antara lain 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 syaraf, kelemahan otot gangguan fungsi jantung dan sistem pernafasan, kerusakan pencernaan. (3) kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit.”(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)

## 2. Kecukupan zat gizi

### a. Karbohidrat

Sebagian besar dari kalori yang terdapat didalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau 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 di atas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama bertenaga. Karbohidrat bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, beras, jagung, gandum, ubi jalar, singkong, talas dan kentang.

### b. Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi 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

keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuantaraf (199 : 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 di butuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total uskalori sehari”(Depkes 1994 : 74)

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 tidsak 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.

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energy tertinggi, menurut Kuntaraf dkk mengatakan bahwa : “kebutuhan makanan rata-rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak, ini berarti kita memerlukan 46 gram perhari (1999 : 96)

#### c. Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam melakukan aktifitasnya. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat yang diperlukan untuk perkembangan otot.

Menurut Sukmanah dan Prastowo mengatakan bahwa “besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energi total” (1992 : 27). Menurut Kuntaraf dkk mengatakan bahwa “lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein” (1999 : 9).

### 3. Motivasi

Motivasi menurut kamus lengkap ( 2002 : 538 ) adalah kecendrungan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar melakukan tindakan dengan tujuan tertentu atau usaha-usaha yang menyebabkan seseorang atau sekelompok yang tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaknya. Dan dengan kata lain, motivasi berasal dari kata motif diartikan sebagai upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Dan selain itu pengertian motivasi etimologi berasal dari bahasa latin “Movere” yang berarti mengerakkan atau mendorong untuk bergerak. Selain itu motivasi berawal dari kata motif yang berarti sebagai daya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan luar subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan) sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Menurut Mc.Donand dalam Sardiman(2001;77) menjelaskan ‘motivasi adalah perubahan energy dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya feeling dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan yang dicapai’.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, tentang pengertian motivasi dapat diambil suatu kesimpulan bahwa, setiap orang dalam dirinya memiliki suatu usaha yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk melaksanakan suatu tindakan atau kegiatan untuk mencapai suatu tujuan, kepuasan, menghindari hal-hala yang tidak menyenangkan meliputi aspek kognitif, motorik, efektif. Untuk hal ini maka guru sangat memegang peranan yang penting, apa lagi dalam hal pembelajaran dimana tugas guru bukan saja mengajar tetapi guru mendorong, memberikan inspirasi, memberikan motif-motif dan bimbingan siswa dalam usaha mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam pengertian diatas dapat disimpulkan motivasi merupakan alat yang vital (jantung) proses belajar, oleh karena itu pentingnya motivasi dalam belajar dan pembelajaran penjasorkes, maka tugas guru yang utama adalah bagaimana membangun motivasi siswa terhadap apa yang dipelajari.

Motivasi belajar bukan saja mengerakkan tingkah laku, tetapi juga memperkuat tingkah laku. Motivasi tidak saja merupakan energy yang mengerakkan aktivitas siswa kepada tujuan belajar. Oleh karena itu, motivasi belajar dapat membuat siswa mampu dalam hal sebagai berikut; (1) Menyadarkan kedudukan siswa pada awal belajar, proses dan hasil belajar, (2) Menginformasikan tentang kekuatan usaha belajar, (3) Mengarahkan kegiatan belajar, (4) Membesarkan semangat, (5) Menyadarkan tentang adanya perjalanan belajar dan kemudian bekerja atau disela-selanya istirahat. Kelima hal tersebut menunjukkan betapa pentingnya motivasi belajar yang disadari oleh pelakunya sendiri. Bila motivasi disadari oleh pelaku, maka

sesuatu pekerjaan atau tugas belajar akan dapat diselesaikan dengan baik. Adapun menurut ahli mengemukakan tipe motivasi yang umum dikenal yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

#### **a. 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 1997:35). 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. 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. Sedangkan menurut Wetherington dan Sukmadita ( 2003: 155) mengemukakan bahwa belajar adalah salah satu perubahan di dalam kepribadian yang di manifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Higrard dan Bower dan Purwanto ( 2003 84) menyatakan bahwa :

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

Dari pendapat di atas maka dapat di simpulkan bahwa belajar adalah situasi stimulus dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga ingkah laku dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi itu Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat atau jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti dari belajar. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar dapat di ukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang di capai siswa dalam mempelajari satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah .

## **b. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar**

Keberhasilan belajar banyak dipengaruhi oleh faktor. Menurut Depdikbud di pengaruhi oleh dua faktor diuraikan secara rinci sebagai berikut :

### **1. Faktor internal**

Menurut Depdikbud (1993 :6) faktror internal dapat dikelompokan menjadi dua kelompok yaitu:

#### **a. kondisi fisiologis**

Kondisi fisiolgis 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 kempuannya belajarnya dibawah anak- anak yang baik baik gizinya, selain kondisi fisiologis umumjuga tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera yaitu penglihatan dan pendengaran.

#### **b. Kondisi Psiologis**

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

### **2. Faktor eksternal**

Selain faktor insternal yang di uraikan diatas,faktor ekstenal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Depdikbud (1993: 6 ) menyatakan bahwa faktor eksternal ini dapat di kelompokan menjadi dua yaitu :

a. Faktor lingkungan

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

**B. Kerangka konseptual**

**Kontribusi Gizi dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar**

status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dibahas dapat disimpulkan bahwa temuan sebagai berikut :

1. Status gizi berkontribusi terhadap hasil belajar. Hal ini berhenti status gizi yang baik akan mampu meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Motivasi berkontribusi terhadap hasil belajar. Hal ini berarti semakin kuat motivasi siswa untuk belajar semakin bagus hasil belajarnya.
3. Status gizi dan motivasi secara bersama-sama berkontribusi sangat signifikan terhadap hasil belajar. Hal ini berarti status gizi dan motivasi akan meningkatkan hasil belajar siswa.

### **B. Saran**

Dari hasil penelitian dan implikasi yang dikemukakan beberapa hal sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan hasil belajar di MTsN Thawalib Padusunan, diharapkan siswa mengkonsumsi makanan yang bergizi.
2. Untuk meningkatkan hasil belajar di MTsN Thawalib Padusunan para Guru lebih banyak memberikan motivasi kepada muridnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ari Kunto, Suharsimi. 1986. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. PT. Bima Aksara
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan berprestasi*. Jakarta. Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Hadi Sutrisno. 1986. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. Depdikbud
- Kuntaraf,dkk. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung. Publishing House
- Prayitno, Elida. 1973. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang PMTK IKIP Padang
- Purwanto, 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung. PT. Remaja
- Slamento, 1995. *Belajar dan Faktor- faktor yang mempengaruhi*. PT Rineka Cipta
- Sunita, 2005. *Gizi Masyarakat*. Jakarta. Gramedia
- Wedia, 1991. *Pengaruh Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang FPTK IKIP Padang
- Wira Kusuma, 1991. *Ilmu Gizi*. Jakarta. Bratara Kaya Aksara