

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA
DI MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI
GUNUNG PANGILUN PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

**HANOFA SURYATI
NIM. 89970**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

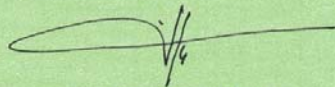
HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA DI
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI
GUNUNG PANGILUN PADANG

Nama : Hanofa Suryati
NIM/BP : 89970/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 4 Februari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



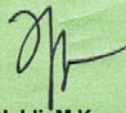
Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP.19591231 198803 1 019

Pembimbing II



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

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

PENGESAHAN

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
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada
Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Gunung Pangilun Padang

Nama : Hanofa Suryati

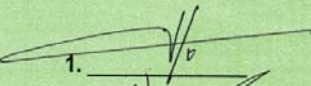
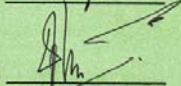
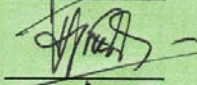
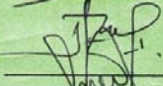
NIM/BP : 89970/2007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 4 Februari 2011

		Tim Penguji	
		Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes		1. 
2. Sekretaris	: Dra. Darni, M.Pd		2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd		3. 
4. Anggota	: Drs. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO		4. 
5. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd		5. 

ABSTRAK

HANOFA SURYATI 2007. Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Gunung Pangilun Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa hasil belajar Penjasorkes cenderung rendah. Masalah ini diduga disebabkan karena beberapa faktor yang salah satunya adalah faktor rendahnya Status gizi yang dimiliki siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Hubungan Antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa di MIN Gunung Pangilun Padang.

Peelitian ini menggunakan metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V MIN Gunung Pangilun Padang yang berjumlah 257 orang, sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 orang siswi putri. Penelitian ini dilaksanakan bulan Desember 2010-Januari 2011, bertempat di MIN Gunung Pangilun Padang. Data tentang Status Gizi ditentukan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dikeluarkan oleh direktorat Gizi Departemen Kesehatan Republik Indonesia, yaitu dengan mengukur berat badan dalam satuan kilogram dibagi kuadrat tinggi badan dalam satuan meter, sedangkan hasil belajar Penjasorkes, diambil dengan studi dokumentasi dan di analisis menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Status Gizi siswa MIN Gunung Pangilun berada dalam klasifikasi rendah yaitu 40% yang tergolong gemuk tingkat berat, Hasil Belajar siswa MIN Gunung Pangilun berada dalam klasifikasi cukup yaitu 70-75 sebanyak 20 orang, maka Terdapat hubungan yang signifikan antara status Gizi dengan hasil belajar MIN Gunung Pangilun, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu diperoleh $r_{hitung} = 0,669 > r_{tabel} = 0.361$.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul “Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Gunung Pangilun Padang” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku ketua konsentrasi PGSD FIK dan selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dra. Darni, M.Pd selaku Pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Drs. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
7. Kepala MIN Gunung Pangilun Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian.
8. Siswa MIN Gunung Pangilun Padang khususnya yang menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
9. Kedua orangtua tercinta Dasmizar Tayib dan Sayasni yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, 4 Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Hasil Belajar Panjasorkes.....	7
2. Hakikat Status Gizi	11
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Jenis dan Sumber Data.....	24

D. Instrumen Penelitian	24
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data.....	27
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	32
C. Pengujian Hipotesis	33
D. Pembahasan	34
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
 DAFTAR PUSTAKA.....	38
 LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pelaksanaan pembelajaran disegala jenis jenjang pendidikan pada dasarnya untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek, agar tercapai tujuan tersebut salah satu usaha pemerintah yaitu mencanangkan wajib belajar sembilan tahun. Upaya pemerintah mencanangkan wajib belajar 9 tahun ini, sesuai dengan Undang-Undang Pendidikan Nasional No. 20 tahun (2003:2) tentang sistem pendidikan nasional adalah sebagai berikut:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di artikan bahwa, pendidikan itu sangat di perlukan. baik di lakukan secara sadar maupun terencana. Dengan tujuan setiap peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya dengan baik, melalui lembaga-lembaga pendidikan. Seperti pendidikan formal, informal dan non formal baik di lembaga pemerintah maupun swasta.

Diantara lembaga-lembaga pendidikan yang paling di utamakan yaitu Sekolah Dasar (SD), sebagian dari sistem pendidikan formal dan melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan (penjasorkes), menurut Depdiknas (2003:3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani adalah :

“Untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affectif*), dan kesegaran jasmani (*physical fitness*) yang proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”.

Maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sangat penting yakni untuk mengembangkan, meningkatkan berbagai keterampilan olahraga, ilmu pengetahuan, dan sikap (pembentukan sosial). Di samping itu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan pembinaan pola hidup sehat. Dengan kesegaran jasmani yang baik, hasil belajar yang di peroleh juga akan lebih baik. Di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran di lambangkan dengan angka-angka, seperti hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hasil belajar siswa tersebut dapat di peroleh dengan mengadakan evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila, terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya. baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan dalam bentuk sikap dan nilai positif. Begitu juga dengan hasil belajar penjasorkes yaitu perubahan sikap, tingkah laku, dan keterampilan yang terjadi dalam diri siswa.

Agar siswa dapat memperoleh hasil belajar dengan nilai yang baik, banyak faktor bisa mempengaruhinya. Begitu juga dengan hasil belajar

penjasorkes siswa di MIN gunung pangilun padang adapun faktor – faktor yang bisa mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa antara lain adalah metode yang di pakai guru, cara belajar siswa, siswa cenderung malas menggerakkan badannya, kesehatan siswa, status gizi siswa yang rendah ataupun berlebih, sarana dan prasana di sekolah, faktor lingkungan keluarga, latar belakang sosial ekonomi orang tua dan sebagainya. Kenyataan yang di temukan, serta informasi dari guru penjasorkes di Min Gunung Pangilun Padang menyatakan kualitas hasil belajar penjasorkes masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh metoda yang di pakai guru saat mengajar serta masalah status gizi yang kurang dan berlebih sehingga mengakibatkan siswa lemah, malas dan loyo.

Dari beberapa faktor yang diduga mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagaimana yang telah di kemukakan di atas, penulis lebih tertarik untuk meneliti tentang status gizi yang akan di ungkapkan hubungannya dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di MIN Gunung Pangilun Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa MIN Gunung Pangilun Padang.

1. Metode guru
2. Cara belajar siswa
3. Kesehatan siswa
4. Status gizi siswa
5. Sarana dan prasarana di sekolah
6. Lingkungan keluarga
7. Latar belakang sosial ekonomi orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya berkenaan dengan:

Status gizi siswa yang akan di ungkapkan hubungannyadengan Hasil belajar penjasorkes siswa MIN Gunung Pangilun Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang akan diajukan adalah:

1. Bagaimanakah keadaan status gizi siswa di MIN Gunung Pangilun Padang?

2. Bagaimanakah hasil belajar Penjasorkes siswa di MIN Gunung Pangilun Padang?
3. Bagaimanakah hubungan antara status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes siswa di MIN Gunung Pangilun Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah diatas yaitu untuk mengetahui dan mendiskripsikan tentang:

1. Status gizi siswa MIN Gunung Pangilun Padang
2. Hasil belajar Penjasorkes siswa MIN Gunung Pangilun Padang
3. Hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa MIN Gunung Pangilun Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sebagai informasi tentang status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam bentuk proses Pembelajaran Pendidikan Kesehatan karena memiliki arti yang sangat penting bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes.

3. Siswa-siswi MIN Gunung Pangilun Padang sebagai bahan masukan tentang pengertian, pemahaman dan perlunya mengkonsumsi makanan bergizi untuk meningkatkan hasil belajar.
4. Orang tua siswa sebagai bahan masukan dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya.
5. Bahan pedoman dan referensi untuk melakukan penelitian lanjutan dalam kajian yang sama secara mendalam.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar Penjasorkes

a. Pengertian Belajar

Slameto (1995:2) mengemukakan bahwa "Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh satu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya". Sedangkan menurut Wtherington dalam Sukma Dinata (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadiannya yang di manifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan". Pendapat lain di kemukakan oleh Higrard dan Bower dalam Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa, " Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang di sebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi, di mana perubahan tingkah laku itu tidak dapat di jelaskan atau dasar kecendrungan respon pembawaan, kematangan atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)."

Adapun pendapat Ernest R. Hilgard dalam Slameto (1995:280) di katakan bahwa “seseorang yang belajar kelakuannya akan berubah dari pada sebelum itu, jadi belajar tidak hanya mengenai bidang intelektual, akan tetapi mengenai seluruh pribadi anak”. Jadi Belajar adalah suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan. Tingkah laku yang baru itu misalnya dari tidak tahu menjadi tahu.

Dari beberapa definisi di atas dapatlah diambil kesimpulan bahwa: Belajar adalah proses perubahan dalam diri manusia. Apabila setelah belajar tidak terjadi perubahan maka tidaklah dapat di katakan bahwa padanya telah berlangsung proses belajar. perlu di ketahui bahwa setiap perbuatan belajar senantiasa memiliki aspek jasmaniah (struktur) dan aspek rohaniah (fungsi) otak itu sendiri adalah strukturnya dan berfikir adalah fungsinya.

b. Hasil Belajar Penjasorkes

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Menurut Elida prayitno (1973:35) mengatakan “ hasil belajar yaitu sesuatu yang di peroleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya belajar”. Adapun pengertian Hasil belajar menurut Hamalik (2001:21) “tingkah laku yang timbul dari yang tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru, perubahan dalam sikap,

keterampilan, menghargai perkembangan sifat-sifat sosial, emosional dan pertumbuhan jasmani”.

Adapun pengertian hasil belajar penjasorkes menurut Sudjana (1992:76) mengatakan bahwa : “dalam proses penjasorkes di sekolah seperti kurikulum, proses pembelajaran, guru, sarana pendidikan, pelayanan sekolah, pengelolaan kesiswaan dan iklim sekolah merupakan variabel yang dominan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi para siswa dalam belajar”. Sedangkan menurut menteri kesehatan dan menteri pemuda olahraga No 207 Tahun 1985, “pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan ataupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”

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. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan inilah yang disebut hasil belajar.

Salah satu cara untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari

suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf seperti 0-10 pada pendidikan dasar, menengah dan huruf A, B, C, D atau E pada pendidikan tinggi.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya, namun secara garis besarnya, hasil belajar seorang siswa menurut Depdikbud (1993:6) dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu: faktor eksternal dan faktor internal siswa itu sendiri. Selanjutnya kedua faktor ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok:

a) Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang dalam kesegaran jasmaninya akan berbeda dengan orang yang sedang kelelahan. Anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya di bawah anak-anak yang baik gizinya, selain kondisi fisiologis umum itu, hal yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera 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

Faktor eksternal dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

a. Faktor lingkungan

Dapat berupa lingkungan alami, seperti keadaan suhu, bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada sore hari.

b. Faktor Instrumental

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

2. Hakikat Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Ada beberapa istilah yang perlu diketahui sebelum mengetahui lebih lanjut tentang status gizi, istilah tersebut yaitu: gizi, keadaan gizi, malnutrisi, dan kurang energi protein (KEP). Supariasa, dkk (2002:17) menjelaskan bahwa:

“1) Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan,

metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi; 2) Keadaan gizi yaitu keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat gizi tersebut, atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh; 3) Malnutrisi adalah keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi; 4) KEP adalah seseorang yang kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari dan atau gangguan penyakit tertentu”.

Menurut Wirjatmadi (1998:3) “Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok orang”. Sedangkan menurut Supriasa “Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nuriture* dalam bentuk variabel tertentu, contoh: Gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbangny pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh”. Lebih lanjut menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dijelaskan secara bahasa bahwa status gizi terdiri dari kata status dan gizi, yang dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan.

Status gizi menurut Sunita (2004:3) adalah: “Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih”. Lebih lanjut Depkes (2000:73) menjelaskan bahwa: “Status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau

masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh dan lingkungan.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah klasifikasi atau ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan.

b. Sumber Gizi

Kebutuhan gizi setiap siswa akan berbeda-beda, ini menyangkut terhadap faktor fisiologis pada siswa dan lingkungan dimana mereka berada, serta berhubungan dengan umur, berat badan, jenis kelamin, iklim dan aktivitas yang dilakukan anak. Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan yaitu: (a) karbohidrat; (b) protein; (c) lemak; (d) vitamin; (e) mineral; dan (f) air.

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi setiap orang karena dapat segera digunakan untuk berbagai fungsi organ-organ tubuh manusia, seperti fungsi pergerakan otot, fungsi otak dan sebagainya. Karbohidrat berfungsi, untuk memberi tenaga dan memberi rasa kenyang. Sebagai bahan makanan pokok, karbohidrat mengandung zat pati dan gula yang mampu menghasilkan energi untuk berbagai aktivitas, setiap 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori (Auliana, 2001:12).

Protein merupakan komponen terbesar yang terdapat dalam tubuh setelah air. Protein tersebar yang terdapat dalam tubuh manusia yaitu pada otot, kulit, rambut, paru-paru, dan otak yang tersebar sebagai cairan tubuh. Protein diperlukan bila energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak tidak cukup. Menurut Sukmaniah dan Prastowo (1992:27) bahwa besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10 % sampai 15 % dari energi total.

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak merupakan zat kaya energi dan cadangan energi yang terbesar dalam tubuh. Lemak bisa dijadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Kuntaraf (1999:96) menjelaskan bahwa 1 gr lemak dapat menghasilkan 9 kalori. Sedangkan menurut Depkes RI (2000:73) menyebutkan bahwa lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat, lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20 % sampai 30 % dari total kalori sehari.

Vitamin merupakan suatu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah-jumlah kecil dan harus didatangkan dari luar, karena tidak dapat disintesa di dalam tubuh (Sediaoetama, 2004:105). Meskipun kebutuhan akan vitamin sangat kecil tetapi vitamin sangat penting untuk proses pertumbuhan, mempertahankan kesehatan dan proses metabolisme normal dalam tubuh.

Mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Unsur-unsur mineral adalah unsur-

unsur kimia selain karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O), dan nitrogen (N). Di dalam tubuh, mineral terdapat di jaringan tulang, dan gigi. Mineral dalam tubuh berfungsi sebagai unsur esensial bagi fungsi normal sebagian enzim dan sangat penting dalam pengendalian komposisi cairan tubuh. Kurang lebih empat persen berat badan merupakan unsur mineral (Auliana, 2001:29).

Air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, dan fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain. Tubuh manusia mengandung kira-kira 60%-70% air (Auliana, 2001:33). Di dalam tubuh air merupakan dasar bagi cairan intraseluler dan ekstraseluler, serta menjadi konstituen semua sekresi dan ekskresi tubuh. Air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, mengangkut zat-zat gizi keseluruh tubuh, mengeluarkan sisa-sisa pencernaan makanan, melumasi persendian dan mengurangi resiko pembentukan batu ginjal.

c. Fungsi Status Gizi

Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan aktivitas fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi.

Pengaruh Makanan terhadap perkembangan otak menurut Depkes (2000) yaitu:

“Apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, berakibat terjadi ketidak-mampuan berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan khronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidak-matangan dan ketidak-sempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak”.

Ada dua jalan untuk menerangkan bagaimana Kurang Gizi berpengaruh terhadap perilaku dan kecerdasan anak. Jalan pertama adalah berupa efek langsung dari keadaan Kurang Gizi terhadap fungsi sistem neuron dari susunan pusat syaraf. Zat besi diketahui berperan sangat penting dalam metabolisme transmitter pada sistem susunan pusat syaraf. Jalan kedua tentang pengaruh gizi terhadap kecerdasan adalah efek tidak langsung. Kurang Gizi menyebabkan isolasi diri, yaitu mempertahankan untuk tidak mengeluarkan energi yang banyak dengan mengurangi kegiatan interaksi sosial, aktivitas, perilaku eksploratori, perhatian, dan motivasi.

Pada keadaan kurang energi dan protein (KEP), anak menjadi tidak aktif, apatis, pasif, dan tidak mampu berkonsentrasi. Akibatnya anak dalam melakukan kegiatan eksplorasi lingkungan fisik di sekitarnya hanya mampu sebentar saja dibandingkan dengan anak yang gizinya baik yang mampu melakukannya dalam waktu yang

lebih lama. Akibatnya perkembangan kognitif terhambat, ditekan oleh mekanisme penurunan aktivitas pada keadaan Kurang Gizi.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan aktivitas fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi. Status gizi yang ideal adalah status gizi yang normal, artinya tidak kegemukan, (kelebihan berat badan) dan tidak pula kekurangan (kekurangan berat badan).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari, karena baik atau buruknya pola makan sehari-hari akan berdampak terhadap tinggi atau rendahnya status gizi seseorang. Soekirman dalam Gusril (2004:43) mengatakan bahwa: “Faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain: (a) ketersediaan pangan; (b) pengetahuan gizi; (c) kebiasaan makan dan; (d) tingkat pendapatan”.

Permasalahan belum normalnya status gizi pada anak juga dapat menyebabkan berbagai permasalahan yang dapat mengganggu pada pertumbuhan baik perkembangan otak, pertumbuhan tulang dan otot, hal ini dapat terlihat dari bentuk fisik, kemampuan gerak yang

kurang serta mudah terserang penyakit. Suniar (2002) mengatakan bahwa: “Kekurangan zat-zat gizi dapat menyebabkan berat badan menurun, kemampuan kerja juga menurun, mudah sakit dan mudah terinfeksi, sebaliknya kelebihan zat-zat gizi akan mengakibatkan kegemukan dan pergerakan menjadi lamban”. Jadi Kekurangan gizi (seperti energi, protein, zat besi) akan menyebabkan berbagai keterbatasan, antara lain pertumbuhan mendatar, berat, dan tinggi badan menyimpang dari pertumbuhan normal, dan lain-lain, dan hal tersebut dapat diamati pada anak-anak yang kurang gizi.

e. Penilaian Status Gizi

Untuk melihat keadaan klasifikasi status gizi seseorang, dikenal adanya istilah penilaian status gizi. Penilaian status gizi adalah proses yang digunakan untuk mengevaluasi status gizi, mengidentifikasi malnutrisi, dan menentukan individu yang sangat memerlukan bantuan gizi. Cara penilaian status gizi menurut Supariasa, dkk (2002:18) adalah sebagai berikut:

1). Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu:

a). Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam

pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi.

b). Klinis

Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi, hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti, kulit, mata, rambut, dan mukosa oral.

c). Biokimia

Pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

d). Biofisik

Metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dan jaringan.

2). Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu:

a). Survei Konsumsi makanan

Metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi.

b). Statistik vital

Adalah dengan menganalisa data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan, dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

c). Faktor ekologi

Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.

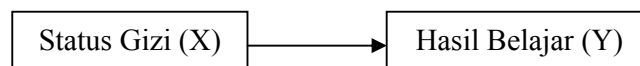
Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi dari Status gizi adalah kondisi atau ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi diukur dengan penilaian antropometri secara langsung yaitu dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT).

B. Kerangka Konseptual

Berlandaskan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, dinyatakan bahwa tingkat status gizi yang baik dapat membantu seseorang untuk melakukan aktifitasnya sehari-hari dengan menimbulkan kelelahan begitu juga siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan

jasmani, olahraga dan kesehatan sehingga status gizi bukan saja dapat meningkatkan daya tahan tubuh, ataupun anti bodi dalam tubuh tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan belajarnya.

Untuk itu perlu kiranya hal ini menjadi perhatian bagi siswa dan orang tua mengkonsumsi makanan bergizi dengan gizi yang seimbang, sehingga dengan memakan gizi yang seimbang dapat membantu memperbaiki status gizi seseorang dan hal ini dengan sendirinya mempunyai hubungan atau pengaruh dalam meningkatkan hasil belajarnya, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di MIN Gunung Pangilun Padang. Agar lebih jelasnya hubungan antara status gizi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tersebut dapat dilihat pada gambar 1 berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah : Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes pada siswa Putra MIN Gunung Pangilun Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Status Gizi siswa MIN Gunung Pangilun berada dalam klasifikasi rendah, ini ditandai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari sampel berada pada klasifikasi status gizi Kelebihan Berat Badan tingkat berat. Hasil Belajar siswa MIN Gunung Pangilun berada dalam klasifikasi cukup ini ditandai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari sampel berada pada klasifikasi cukup. Terdapat hubungan yang signifikan antara status Gizi dengan hasil belajar MIN Gunung Pangilun, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu diperoleh $r_{hitung} = 0,669 > r_{tabel} = 0.361$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan hasil belajar Penjasorkes yaitu sebagai berikut:

1. Para guru dalam mengajar hendaknya memberikan penyuluhan tentang manfaat makanan bergizi dan tentang penyuluhan makanan tambahan

2. Para guru disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek Status gizi dalam menjalankan proses pembelajaran Penjasorkes, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang peningkatan hasil belajar Penjasorkes.
3. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya status Gizi, peneliti menyarankan pada para orang tua untuk memberikan asupan gizi khusus yang dapat meningkatkan status gizi siswa agar lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Denis, Harson. 2003. *Hubungan Antara Status Gizi dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas 2 SMU Cendana Pekanbaru)*. (Tesis). Padang: Program Pascasarjana UNP.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*, Jakart: Depdikbud.
- Depdiknas. 2003. *Pedoman Pelaksanaan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdiknas.
- Depkes RI. 2000. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Rajawali.
- Elida, Prayitno. 1985. *Motivasi Dalam Belajar*. Jakarta : P2LPTK. Depdikbud.
- Gusril (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Hamalik, Oemar. 2003. *Kurikulum dan Pembelajaran*, Balai Pustaka, Jakarta.
- Kuntaraf. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung Indonesia Publishing House.
- Purwanto, M. Ngelim (2003). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sediaoetama, Achmad. 2004. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhi*, Depdikbud
- Sudjana. (1992). *Metode statistik*. Banadung: Tarsito.
- Sukma Dinata. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Resda Karya
- Sukmaniah, S dan Murni B.P Prastowo. 1992. *Gizi Olahraga*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat Depkes RI.