

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES
DI SD NEGERI 56 ANAK AIR KECAMATAN
KOTO TANGAH PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

SUSENDRI

NIM. 94869

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES DI SD NEGERI 56 ANAK AIR KECAMATAN KOTO TANGAH PADANG

Nama : **Susendri**
BP/NIM : 2009 / 94869
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Drs. Madri M, M.Kes. AIFO
NIP. 19600916 1984031 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620205 198903 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani
Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 56
Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang
Nama : Susendri
BP/NIM : 2009 / 94869
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Jenjang Program : Strata Satu (S 1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. _____
Sekretaris	: Drs. Madri M, M.Kes. AIFO	2. _____
Anggota	: 1. Drs. Zarwan, M.Kes	3. _____
	2. Drs. Zalfendi, M.Kes	4. _____
	3. Drs. Yulifri, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.

OLEH : SUSENDRI /2011

. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah adanya hubungan yang berarti antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes. Jenis penelitian ini adalah korelasional.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SD 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang berjumlah 568, sampel ditetapkan dengan teknik purposif sampling yaitu kelas lima putra berjumlah 43 orang. Data status gizi di peroleh melalui perbandingan berat badan saat penimbangan dengan persentase berat badan standar sesuai tabel, data kesegaran jasmani di peroleh melalui hasil tes kesegaran jasmani sesuai tingkat usia hasil sampel (TKJI), selanjutnya data hasil belajar responden diperoleh melalui nilai rapaor hasil belajar penjasorkes. Penelitian ini mengajukan sebagai berikut : (1) terdapat hubungan status gizi terhadap hasil belajar Penjasorkes, (2) terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes, (3) terdapat hubungan status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil Penjasorkes. Data dianalisis menggunakan formula korelasi produk moment dan regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0.05α .

Hasil analisis menunjukkan bahwa : (1) tidak terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa, $r_{hit} = 0.032 < r_{tab} 0.301$, (2) terdapat hubungan signifikan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa, $r_{hit} = 0.670 < r_{tab} 0.301$ dengan nilai determinasi (R^2) 0.449 berarti kesegaran jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar sebesar 44.9% (3) terdapat hubungan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa, $r_{hit} = 0.672 < r_{tab} 0.301$ dengan nilai determinasi (R^2) 0.452 berarti kesegaran jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar sebesar 45.2%. Akhirnya hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : (1) status gizi tidak memberikan kontribusi berarti terhadap hasil belajar, (2) kesegaran jasmani memiliki hubungan dan memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa, dan (3) secara bersama status gizi dan kesegaran jasmani memiliki hubungan serta berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, serta salawat dan salam bagi Nabi Muhammad SAW yang telah mewariskan kitab dan sunnahnya sebagai pedoman hidup bagi umatnya. Alhamdulillah atas segenap berkah dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang”.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, arahan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. H. Syahril Bahtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi. M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Willadi Rasyid. M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Madri, M, M.Kes. AIFO sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
6. Drs. Zalfendi, M.Kes, Drs. Yulifri, M.Pd, dan Drs. Zarwan, M.Kes sebagai tim penguji skripsi.
7. Buat Ayah dan Bunda telah memberikan kasih sayang, mendidik dan mengorbankan segala-galanya pada peneliti, untuk itu pada kesempatan ini ananda mendoakan kiranya segala yang telah diberikan itu mendapat pahala di sisi Allah SWT.
8. Kepada seluruh keluarga peneliti yang telah banyak memberikan dorongan baik moril maupun materil kepada peneliti.
9. Rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan dukungan dan perhatiannya.

Semoga bantuan, arahan, bimbingan, petunjuk dan masukan yang diberikan kepada penulis dapat menjadi amal kebaikan dan memperoleh balasan yang setimpal dari Allah SWT, Amin Ya Robbal Alamiin.

Padang, Juli 2011
Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Hasil Belajar Penjasorkes	7
2. Status Gizi	10
3. Kesegaran Jasmani	16
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis	27
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Definisi Operasional	29
D. Instrumen Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data	33
 BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN	
A. Data Penelitian	34
B. Analisis dan Hasil Penelitian	38

C. Pembahasan	40
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	29
2. Pemeriksaan Status Gizi	30
3. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB	31
4. Nilai TKJI untuk Anak Laki-laki (Putra) Umur 10-12 Tahun	31
5. Nilai TKJI untuk Anak Perempuan (Putri) Umur 10-12 Tahun	32
6. Norma Penilaian TKJI	32
7. Rerata Hitung dan Standar Deviasi Data Penelitian	34
8. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi	34
9. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani	35
10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar	36
11. Uji Normalitas Data Penelitian	37
12. Uji Homogenitas Data Penelitian	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Grafik Data Status Gizi	35
2. Grafik Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	36
3. Grafik Data Hasil Belajar	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hasil belajar merupakan, nilai keseluruhan proses pendidikan yang berlangsung di sekolah ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Slameto (1995:2) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baik secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya dalam interaksi dengan lingkungan. Sedangkan Witherington dalam Sukma Dinata (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan, dan kecakapan.

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku pola pikir, pengetahuan, pengalaman, dan sikap sebagai dari hasil interaksi dengan lingkungan, Hal ini biasa diperoleh di lingkungan sekolah melalui proses belajar dan melakukan aktifitas sehari-hari yang di dukung oleh sumber makanan dan gizi yang seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Artinya perbandingan dari berbagai unsur makanan seperti karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas tubuh seseorang. Bila ini dapat terpenuhi maka akan berpengaruh kepada kesegaran dan kebugaran pada tubuh.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Getehell (1983:3) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot. Ikhsan (1988:54) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa merasa lelah dan terus semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi bahaya yang datang tidak terduga. Dengan demikian faktor kesegaran merupakan salah satu faktor penting dalam setiap kegiatan seseorang, termasuk kegiatan belajar.

Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan, status gizi yang ideal adalah status gizi yang normal apabila semua sudah tercapai maka dengan adanya aktifitas-aktifitas maka akan timbul kesegaran dan kebugaran pada tubuh. Hal ini sangat berpengaruh kepada hasil belajar siswa, karena belajar merupakan aktivitas yang membutuhkan kesegaran dan di dukung oleh gizi yang seimbang

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak

mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara ilmiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. (Depdiknas, 2003:1).

Menurut standar kompetensi mata pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani, direncanakan dengan sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional. (Depdiknas 2003:1). Untuk mencapai hasil dimaksud dibutuhkan gizi seimbang, karena ini berkaitan dengan perkembangan otak dan daya tahan tubuh. Bila seseorang memiliki tubuh yang sehat akan timbul kesegaran jasmani dan kebugaran pada tubuhnya. Hal ini diprediksi akan mempengaruhi kinerja individu, seperti kegiatan yang dilakukan sehari-hari, aktivitas belajar maupun aktivitas lainnya.

Banyak hal yang mempengaruhi kegiatan belajar siswa, diantaranya (1) tingkat kesegaran kebugaran jasmani, (2) status gizi, (3) referensi yang dimiliki, (4) sarana prasarana, (5) cara/metode yang digunakan guru, (6) lingkungan, (7) persediaan orang tua anak, dan (8) kemampuan anak melaksanakan disiplin belajar. Bila semua faktor dimaksud sudah terpenuhi, maka anak akan dapat dengan mudah merespon pelajaran yang diberikan oleh guru, dan akan memberi nilai yang positif terhadap hasil belajar.

Berdasarkan observasi dan pengamatan di lapangan dalam pembelajaran penjas, sebagian anak belum melaksanakan respon belajar

dengan sungguh-sungguh, kurang bergairah sehingga proses belajar kurang berjalan sebagaimana mestinya. Hal ini berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor di atas, salah satunya status gizi yang kurang sempurna dan tingkat kesegaran yang rendah bagi peserta didik.

Menyingkapi kondisi di atas, dirasa perlu dilakukan penelitian, guna untuk menjawab terhadap kemungkinan penyebab rendahnya hasil belajar peserta didik. Di lain pihak belum ditemukan literatur yang mengungkap seberapa besar status gizi dan tingkat kesegaran seseorang berkontribusi terhadap hasil belajar yang diikutinya.

B. Identifikasi Masalah

Banyaknya factor-faktor yang mempengaruhinya terhadap hasil belajar di atas, maka diidentifikasi masalah penelitian

1. Lingkungan
2. Disiplin Belajar
3. Status gizi
4. Referensi yang dimiliki
5. Sarana prasarana
6. Metode yang digunakan guru
7. Dukungan orang tua
8. Tingkat kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan peneliti, baik dana, waktu dan referensi, penelitian ini perlu dibatasi hanya melihat variabel sebagai berikut:

1. Status gizi dan hasil belajar
2. Tingkat kesegaran jasmani murid dan hasil belajar

D. Rumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah dapat dirumuskan masalah penulis sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan status gizi dengan hasil belajar SD 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.
2. Apakah ada hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar SD 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang
3. Apakah ada hubungan status gizi dan kesegaran jasmani sama-sama dengan hasil belajar Penjaskes di SD 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian, maka tujuan yang akan dicapai dalam penulisan ini adalah :

1. Membuktikan kontribusi status gizi SD 56 Anak Air berpengaruh terhadap hasil belajar.
2. Membuktikan kesegaran jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar SD 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang
3. Membuktikan status gizi dan kesegaran jasmani sama-sama memiliki kontribusi terhadap hasil belajar SD 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui apakah status gizi dan kesegaran jasmani sama-sama kontribusi terhadap hasil belajar di SD 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang.
3. Sebagai bahan informasi alat evaluasi terhadap guru Pendidikan Jasmani yang mengajar di SD 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang.
4. Sebagai sumbangan pikiran dalam meningkatkan mutu pendidikan jasmani untuk masa yang akan datang.
5. Sebagai bahan bacaan dan bahan kajian bagi mahasiswa di perpustakaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar Penjasorkes

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 yang dicapai siswa. Ada empat istilah yang harus diketahui untuk keberhasilan belajar siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian, dan evaluasi. Tujuan penilaian hasil belajar adalah untuk mengetahui siswa mana yang berhak menerima materi baru dalam belajar karena sudah berhasil menguasai materi dan metode pembelajaran yang telah disampaikan. Prayitno (1989:33) menyatakan bahwa “Seseorang dikatakan berhasil dalam belajar apabila telah terjadi perubahan tingkah laku pada dirinya dan perubahan ini terjadi karena latihan dan pengalaman yang dilaluinya”.

Menurut Sudjana (1991:22) “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar”. Kemudian Sukmadinata (2003:179) “hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial yang dimiliki seseorang”. Selanjutnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa “hasil belajar bukannya penguasaan

pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik”.

Dari pendapat di atas dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar sangat banyak sekali yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor fisiologis dan psikologis merupakan hal sangat penting sekali yang harus dijaga dan dikembangkan oleh seseorang agar faktor penunjang lainnya dapat berkembang dengan baik.

b. Komponen-Komponen yang Mempengaruhi Hasil Belajar

1) Minat

Minat merupakan suatu kekuatan kehendak yang dapat diartikan sebagai kekuatan guna memilih dan menetapkan tujuan tertentu. Menurut Mappiare (1982:62) minat merupakan: “Suatu perangkat mental yang terdiri dari suatu campuran dari perasaan, harapan, pendirian, prasangka, rasa takut atau kecenderungan-kecenderungan lain yang mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu. Sedangkan menurut Sukardi (1984:46) minat adalah: “Suatu perangkat mental yang terdiri dari kombinasi perpaduan dan campuran dari perasaan, harapan, prasangka, cemas, takut dan kecenderungan lain yang bisa mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu”.

Dengan demikian orang yang memiliki minat ditandai dengan rasa senang atau menyukai untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan keinginannya.

2) Motivasi Belajar Siswa

Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang ada dalam diri individu. Peranannya yang khas ialah dalam hal gairah dan semangat belajar. Peserta didik termotivasi akan mempunyai kemauan dalam melakukan kegiatan belajar.

Motivasi belajar menurut Winkel (1984:27) : “Keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu, maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa tercapai”.

3) Proses Belajar Penjasorkes

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

4) Kemampuan Guru

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

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, secara bahasa status gizi terdiri dari kata status dan gizi dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan. Status gizi adalah klasifikasi keadaan gizi seseorang, menurut *National Research Council* dalam Harson (2003: 11), kondisi kesehatan seseorang akan dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizinya. Oleh karena itu status gizi seseorang sangat tergantung pada tingkat

konsumsi makanannya. Nasoetion (1995:60) menyatakan bahwa, status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi yang ideal adalah status gizi yang normal, artinya tidak kegemukan (kelebihan berat badan) dan tidak pula kekurangan (kekurangan berat badan).

Tingkat status gizi seseorang merupakan perilaku seseorang terhadap kebiasaan pola makan sehari-hari, sebab apa yang dimakan atau dikonsumsi seseorang juga akan berdampak pada proses metabolisme dan apa yang dihasilkan dari dalam dirinya sendiri. Status gizi dipengaruhi dan sangat tergantung dari kualitas dan pola makan terhadap zat makanan yang dikonsumsi, sehingga akan tercapainya status gizi yang baik dalam menghasilkan energi. Kartasapoetra (2002), mengemukakan bahwa, nilai gizi dari bahan atau zat makanan sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta perolehan energi guna melakukan kegiatan sehari-hari. Energi sangat penting artinya dalam melakukan kegiatan sehari-hari karena banyak hal yang menyangkut dengan penggunaan energi.

Sehubungan dengan ini bahwa, sangat penting artinya status gizi yang normal bagi seseorang dalam menjalankan aktifitas serta untuk pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu dengan adanya energi, juga akan mampu menggerakkan fungsi fisiologis di dalam tubuh, Sebagaimana yang dikatakan Suharjo dan Clara (2003:3)

bahwa, energi diperlukan manusia untuk bergerak atau melakukan pekerjaan fisik dan juga menggerakkan proses-proses dalam tubuh, seperti sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan dan proses-proses fisiologis lainnya.

Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan, yaitu: (a) karbohidrat; (b) lemak; (c) protein; (d) vitamin; (e) mineral dan: (f) air. Latief dalam Gusril (2004:32), mengelompokkan makanan yang mengandung gizi ke dalam beberapa bagian, yaitu: (a) makanan pokok yakni: sumber kalori misalnya roti, nasi, jagung, ketela, sagu, ubi jalar; (b) lauk pauk yang terdiri dari sumber protein hewani: telur, daging, ikan. Sumber protein nabati: kacang-kacangan seperti: kacang kedele, kacang hijau, kacang merah, sayuran hijau, atau berwarna misalnya bayam, tomat, wortel, bahan makanan yang telah diproses terlebih dahulu misalnya tahu, tempe; (c) buah-buahan, sumber vitamin C dan vitamin A misalnya jeruk, pisang, pepaya. Dapat pula diberikan makanan (desert); (d) tambahan susu 2 kali sehari, yaitu: 250 ml setiap kali minum.

Semua kebutuhan gizi terhadap anak berbeda-beda menyangkut terhadap faktor fisiologis pada anak dan lingkungan dimana mereka berada serta berhubungan dengan umur, berat badan, jenis kelamin, iklim, dan jenis aktifitas yang dilakukan anak. Setiap anak bisa menentukan kecukupan gizinya melalui daftar kecukupan gizi. yang dianjurkan (per orang per hari). Soekirman dalam Gusril (2004:40)

membagi kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan perhari untuk anak laki-laki yang berumur 10-12 tahun, berat badan 30 kg dan tinggi badan 135 cm, energi yang dibutuhkan 2000 kkal, Protein 45 gram, Vitamin A 500 RE, Vitamin D 10 Ug, Vitamin E 10 mg, Vitamin K 45 mg, Tiamin 1,0 mg, Riboflavin 1,0 mg, Niasin 9 mg, Vitamin B 12 1,0 mg, Asam Folat 90 Ug, Piridoksi 1,7 mg, Vitamin C 50 mg, Kalsium 700, Fosfor 500 mg, Zat besi 14 mg, Zinc 15 mg, Iodium 150 Ug. Sedangkan untuk anak perempuan yang berumur 10-12 tahun, berat badan 35 kg dan tinggi badan 140 cm, energi yang dibutuhkan 1900 kkal, Protein 54 gram, Vitamin A 500 RE, Vitamin D 10 Ug, Vitamin E 8 mg, Vitamin K 45 mg, Tiamin 1,0 mg, Riboflavin 1,0 mg, Niasin 8 mg, Vitamin B 12 1,0 mg, Asam Folat 100 Ug, Piridoksi 1,4 mg, Vitamin C 50 mg, Kalsium 700, Fosfor 450 mg, Zat besi 14 mg, Zinc 15 mg, Iodium 150 Ug.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Adapun 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. Asmi (1991: 3) mengatakan, bahwa:

"Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, seperti: (1) keadaan ekonomi; (2) jenis makanan yang disukai maupun yang tidak disukai; (3) daerah dan kebangsaan, karena perbedaan daerah atau bangsa maka berbeda pula makanan pokoknya; (4) Agama; (5) Keadaan lingkungan, terutama pada, daerah yang memiliki berbagai musim; (6) kebiasaan makan,

maksudnya kebiasaan makan bersama atau send iri-sendiri.; (7) keadaan gizi penderita; (8) Penderita dengan penyakit kronis chin tidak ada nafsu makan"

Selanjutnya, Gusril (2004:43) lebih lanjut mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain, (a) ketersediaan pangan; (b) pengetahuan gizi; (c) kebiasaan makan dan; (d) tingkat pendapatan. Ketersediaan bahan pangan berkaitan dengan kondisi lingkungan, seperti: sistem pertanian, prasarana dan sarana kehidupan. Pengetahuan gizi adalah segenap yang diketahui oleh seseorang tentang gizi yang mencakup: (a) unsur gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi; (b) makanan terdiri dari berbagai unsur gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan; (c) semua individu sepanjang hidupnya membutuhkan unsur-unsur gizi yang sama dengan jumlah yang bervariasi; (d) cara penanganan makanan yang mempengaruhi jumlah unsur-unsur gizi dalam makanan, keselamatan, penampilan dalam rasa. Kebiasaan makan merupakan cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih dan mengkonsumsi makanan sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Tingkat pendapatan atau perekonomian satu keluarga sangat menentukan atau mempengaruhi terhadap status gizi suatu keluarga tersebut, karena tinggi atau rendahnya perekonomian akan berdampak terhadap kualitas maupun kuantitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

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. Sementara Arief (1995:45) mengatakan, bahwa: Penyakit yang bisa hinggap akibat gangguan gizi adalah *Malnutrisi* atau salah gizi, yang dapat berakibat;

(1) *Starvation* atau kelaparan; (2) *Undernutrition* atau kurang gizi; (3) *Defisiensi spesifik* atau kekurangan salah satu zat gizi; (4) *Imbalans* atau keadaan patologis sebagai akibat terjadinya disproporsi antara zat-zat gizi esensial; (5) *Overnutrisi* atau Gizi lebih; (6) *Toksisitas* atau keadaan patologis akibat kelebihan zat-zat gizi sehingga terjadi keracunan.

Selanjutnya Arif (1995:47) menambahkan, bahwa masalah gizi yang dominan lebih menonjol di negara kita adalah kekurangan kalori protein (KKP), tipe defisiensi yang lebih banyak yaitu: (a) marasmus (kekurangan energi yang menonjol) yakni, berat badan di bawah 60% dari berat badan normal tanpa disertai oedema dan; (b) kwashiorkor (kekurangan protein yang menonjol) yakni, berat badan 60-80% berat badan normal dan disertai oedema.

Selain itu, kekurangan dan kelebihan gizi dapat mengakibatkan gangguan dari dalam diri anak, seperti masalah psikologis dan mental, sehingga anak bersifat apatis dan tidak produktif dalam belajar, Robert (1978:8) mengatakan bahwa, gizi salah dapat menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik, serta mental. Sehingga gizi yang belum normal akan mengakibatkan gangguan dari bentuk fisik maupun dari dalam diri yang dapat menghambat motivasi anak.

3. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Karpovich dalam (Casady, Mabes dan Alley : 1971) yang dikutip oleh Sudarno, SP (1992:9), Kesegaran Jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu.

Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak ("Presiden Council of

Physical Fitness and Sport, Physical Fitness Research Desert, series, No. 1 Washington DC 1071”). (Purnomo Ananto, 2000 : 25).

Ahli-ahli Pendidikan Jasmani menyatakan bahwa: Kesegaran Jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik / memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. (Sudarno, 1992:9),

Kesegaran Jasmani adalah kondisi kesegaran jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani senyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani dapat memberikan corak kualitas hidup manusia. (Depdiknas, 1995:1).

Jadi Kesegaran Jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani mencakup pengertian yang kompleks maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang

biasa dikatakan kondisi fisiknya atau kesegaran jasmaninya baik, maka status dalam komponennya harus dalam kategori baik.

Menurut Purnomo Ananto 2000:25 komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya adalah :

1) Daya tahan jantung dan paru-paru (*"Cardiorespiratory Endurance"*)

Daya tahan jantung dan paru-paru dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melanjutkan tugas-tugas berat yang melibatkan kelompok-kelompok otot besar untuk jangka waktu yang lama. Kemampuan sistem peredaran darah, pernafasan bertugas menyesuaikan dan memulihkan kesegaran fisik yang merupakan kemampuan untuk melepaskan jumlah energi yang relatif tinggi dalam suatu jangka waktu yang lama.

2) Komponen Tubuh (*"Body Composition"*)

Komposisi tubuh mengacu pada jumlah relatif dari lemak tubuh dibandingkan dengan jumlah jaringan aktif.

3) Kelenturan (*"Flexibility"*)

Kapasitas fungsional yang menunjukkan keleluasaan gerak dari sendi-sendi otot untuk bergerak secara penuh.

4) Kekuatan Otot (*"Muscular Strength"*)

Kekuatan atau upaya maksimal yang dapat digunakan untuk melawan beban.

5) Daya Tahan Otot (“*Muscular Endurance*”)

Kemampuan otot untuk digunakan secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi otot selama periode waktu tertentu.

Menurut Casady, Mapes, dan Alley, 1971 yang dikutip oleh Sudarno, SP, 1992.9

Komponen-komponen kesegaran jasmani yang dimaksud :

Kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan muskular, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, koordinasi, ketahanan, *Radiorespiratory*, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, Ketangkasan *Neuromuskular*.

Menurut Nursahan, 2001:133

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi

1) Daya Tahan Jantung (*cardiovascular*)

Daya tahan kardiovaskuler adalah kesegaran sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke bagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

2) Kekuatan otot (*Strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot yang ada didalam otot akan memberikan respon / tanggapan apabila dikenakan beban atau tahanan dalam latihan. Tanggapan atau respon ini akan membuat

otot akan lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem urat syaraf pusat.

3) Daya tahan Otot (*Ketahanan Muscular*)

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi daya tahan otot merupakan kemampuan mengatasi kelelahan otot.

4) Kelentukan (*Fleksibilitas*)

Kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas.

5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas masa otot (40 - 50%), tulang (16 - 18 %) dan organ-organ tubuh (29 - 39%). Berat lemak dinyatakan dalam presentasi terhadap berat badan total secara umum dapat dikatakan makin kecil presentase lemak makin baik kinerja seseorang.

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesegaran jasmani, meliputi

1) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

2) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat, seperti semua kemampuan biomotor kecepatan dapat dirinci menjadi dua tipe yaitu kecepatan maximal dan kecepatan terkontrol.

3) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

4) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan

5) Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maximum yang dikerahkan pada waktu yang sependek-pendeknya.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut :

1) Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Unsur-unsur yang diperlukan

tubuh antara lain protein, lemak, karbohidrat, garam-garam mineral, vitamin dan air.

2) Faktor tidur dan istirahat

Setelah melakukan aktifitas tubuh merasa lelah, hal ini disebabkan, oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai diperlukan istirahat dan tidur agar tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

3) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

4) Faktor Latihan dan olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan kesegaran jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.

Menurut Slameto menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar adalah sebagai berikut :

1) Faktor Intern

a) *Kesehatan*

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya/bebas dari penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat, Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya, proses belajar seseorang akan terganggu, selain itu ia juga akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika bandannya lemah, kurang darah atau ada gangguan-gangguan/ kelainan-kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya.

Agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan kesehatan badannya tetap terjamin dengan cara selalu mengindahkan ketentuan-ketentuan tentang bekerja, belajar, istirahat, tidur, makan, olah raga, rekreasi dan ibadah.

b) *Perhatian*

Perhatian menurut Gazali adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu semata-mata tertuju kepada suatu objek (benda/hal) atau sekumpulan objek. Untuk menjamin hasil yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajari, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik, usahakanlah bahan pelajaran itu sesuai dengan hobi dan bakatnya.

c) *Minat*

Minat ialah kecendrungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus menerus yang disertai rasa senang. Jadi berbeda dengan perhatian, karena perhatian sifatnya sementara (tidak dalam waktu yang lama) dan belum tentu diikuti dengan perasaan senang, sedangkan minat selalu diikuti dengan perasaan senang dari situ diperoleh kepuasan.

Jika terdapat siswa yang kurang berminat terhadap belajar, dapat diusahakan agar ia mempunyai minat yang lebih besar dengan cara menjelaskan hal-hal yang menarik dan berguna bagi kehidupan serta hal-hal yang berhubungan dengan cita-cita serta kaitannya dengan bahan pelajaran yang dipelajari itu.

d) *Bakat*

Bakat atau *aptitude* menurut Hilgard adalah: “*the city to learn*”. Dengan perkataan lain bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru terealisasi menjadi kemampuan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Orang yang berbakat mengetik, akan lebih cepat dapat mengetik dengan lancar dibandingkan dengan orang lain yang / tidak berbakat di bidangnya.

Dari uraian di atas dijelaskan bahwa bakat itu mempengaruhi belajar. Jika bahan pelajaran yang dipelajari sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya lebih baik karena ia senang belajar pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya.

2) Faktor Ekstern

a) *Metode mengajar*

Metode mengajar adalah suatu cara / jalan yang harus dilalui dalam mengajar. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa yang tidak baik pula. Metode mengajar yang kurang baik itu dapat terjadi misalnya karena guru kurang persiapan dan kurang menguasai bahan pelajaran sehingga guru tersebut menyajikannya tidak jelas atau sikap guru terhadap siswa atau mata pelajaran itu sendiri tidak baik, sehingga siswa kurang senang terhadap pelajaran atau gurunya. Akibatnya siswa malas untuk belajar.

Guru biasa mengajar dengan metode ceramah saja. Murid menjadi bosan, mengantuk, pasif dan hanya mencatat saja. Guru yang progresif berani mencoba metode-metode yang baru, yang dapat membantu meningkatkan kegiatan belajar-mengajar, dan meningkatkan motivasi murid untuk belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik, maka metode mengajar harus diusahakan yang tepat, efisien dan seefektif mungkin.

b) *Alat Pelajaran*

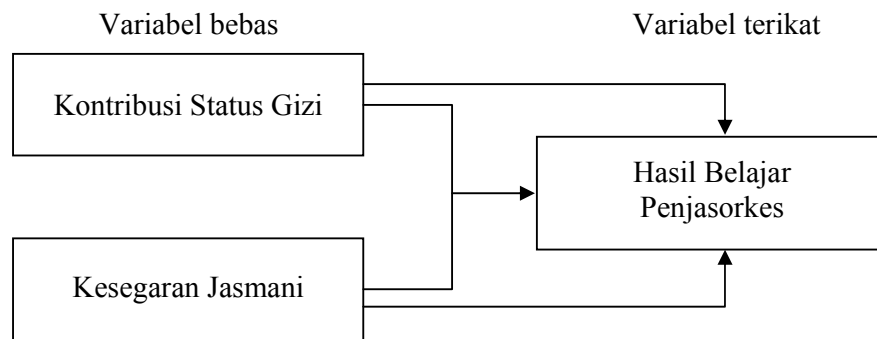
Alat pelajaran erat hubungannya dengan cara belajar siswa, karena alat pelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu mengajar dipakai pula oleh siswa untuk menerima bahan yang diajarkan itu. Alat pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran yang diberikan kepada siswa. Jika siswa mudah menerima pelajaran dan menguasainya, maka belajarnya akan menjadi lebih giat dan maju.

c) *Waktu Sekolah*

Waktu sekolah ialah waktu terjadinya proses belajar mengajar di sekolah, waktu itu dapat pagi hari, sore hari. Waktu sekolah juga mempengaruhi belajar siswa, jika terjadi siswa terpaksa masuk sekolah sore hari, sebenarnya kurang dapat dipertanggung jawabkan kecuali ada hal yang mendesak seperti keterbatasan ruang kelas. Dimana siswa harus beristirahat, tetapi terpaksa masuk sekolah sehingga mendengarkan pelajaran sambil mengantuk. Sebaliknya siswa belajar di pagi hari, pikiran masih segar, jasmani dalam kondisi yang baik. Jika siswa bersekolah pada waktu kondisi badannya sudah lelah / lemas, misalnya pada siang hari, akan kesulitan di dalam menerima pelajaran. Kesulitan itu disebabkan karena murid sukar berkonsentrasi dan berfikir pada kondisi badan yang lemah tadi.

B. Kerangka Konseptual

Gambaran keterkaitan langsung status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar.



C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan status Gizi dengan hasil belajar Penjasorkes.
2. Terdapat hubungan Kesegaran Jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes.
3. Terdapat hubungan Status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar Penjasorkes.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Status gizi tidak memiliki hubungan dengan hasil belajar.
2. Kesegaran jasmani memiliki hubungan signifikan dengan hasil belajar Penjasokes.
3. Secara bersama-sama status gizi dan kesegaran jasmani memiliki hubungan signifikan dengan hasil belajar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengajukan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada seluruh siswa agar dapat lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya, sehingga hasil belajar juga meningkat. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah gemar berolahraga, baik sore hari maupun di pagi hari serta mengkonsumsi makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup.
2. Disarankan kepada guru-guru Penjasorkes agar lebih meningkatkan pengajaran Penjasorkes.
3. Sekolah diharapkan melengkapi sasaran prasarana untuk Penjasorkes, serta dapat mengikuti penataran-penataran atau sertifikasi guru Penjasorkes,

sehingga mendapatkan hal-hal yang baru tentang Penjasorkes untuk diajarkan kepada seluruh siswa.

4. Disarankan kepada orang tua agar mendukung anak-anaknya mengikuti pelajaran Penjasorkes.
5. Disarankan kepada Dinas Pendidikan agar dapat memberikan sumbangan perlengkapan sarana prasarana olahraga, buku-buku baru tentang Penjasorkes
6. Kepada peneliti lain disarankan agar dapat mengembangkan berbagai variabel lain yang belum diteliti sehingga seluruh faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat diketahui dengan jelas, karena pada penelitian ini dapat kita lihat bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani mempunyai hubungan terhadap Hasil Belajar Siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, Armin. (1995). *Ilmu Gizi Jilid II*. Padang: MRC FPTK IKIP Padang
- Ary, Donald Dkk. (1982). *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Depdikbud. (1996). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta Puskesjasrek
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Untuk 10 - 12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Echoes, John M & Shadily. Hassan. (1996). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta Gramedia.
- Gulo. W. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor Yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi. Jakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Harson. Denis. (2003). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas 2 SMU Cendana Pekanbaru Tahun Pelajaran 2002/2003*. Tesis. Padang: Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.
- Husen. Umar. (1999). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Mutohir. Toho Cholik dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Joni. (2003). *Senam Aerobik*. Padang: FIK UNP
- Kartasapoetra. G dkk. (2002). *Ilmu Gizi, Korelasi Gizi, Kesegaran & Produktivitas Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nieman, David. C (Terjemahan Syahrastani). (2004). *Kebugaran dan Kesehatan Anda*. Padang: SP4 Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP
- Robert dkk. (1978). *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta Gramedia Sudjana. Nana (1989). *Metode Statistik*. Bandung : Transito