

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
DI SMP NEGERI 30 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**SYAFNURIO PRATAMA
NIM : 89382**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BERLAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
DI SMP NEGERI 30 PADANG**

Nama : SYAFNURIO PRATAMA
NIM : 89382
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 5 Juli 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BERLAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP NEGERI 30 PADANG

Nama : SYAFNURIO PRATAMA
NIM : 89382
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 5 Juli 2011

Tim Penguji

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes	_____
2. Sekretaris	: Drs. Jonni, M.Pd	_____
3. Anggota	: Dr.H. Chalid Marzuki, M.A	_____
4. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	_____
5. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	_____

ABSTRAK

“Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes Di SMPN 30 Padang”

OLEH : Syafnurio Pratama /89382/2011

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar penjas orkes siswa SMPN 30 Padang. Faktor-faktor yang diduga sebagai penyebab adalah rendahnya Status Gizi anak artinya pada saat anak akan berangkat sekolah tidak diberi asupan zat yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga anak tidak dapat melakukan aktifitas pembelajaran dengan baik, rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa yang diakibatkan dari tidak adanya keseimbangan antara kondisi fisik dan mental, biasanya anak akan mudah lelah dan kegiatannya belajarnya tidak dapat maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana hubungan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas orkes siswa di SMPN 30 Padang.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 30 Padang, dan sampelnya hanya siswa putra saja kelas VIII berjumlah 35 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian status gizi diperoleh berdasarkan pengukuran antropometri yaitu Berat Badan Menurut Umur (BB/U). Kesegaran jasmani diperoleh dengan tes kesegaran jasmani (TKJI). Sedangkan Hasil belajar Penjas Orkes di peroleh dari dokumentasi nilai rapor semester II.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan status gizi dengan hasil belajar siswa yang diperoleh $r_{hitung} = 0,477 > r_{tabel} = 0,334$; 2) Terdapat hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dengan hasil belajar yang diperoleh $r_{hitung} = 0,448 > r_{tabel} = 0,334$; 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pada siswa SMPN 30 Padang yang diperoleh $R_{hitung} = 0,509$ yang diperoleh $F_{hitung} = 6,50 > F_{tabel} = 3,30$. Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa Status Gizi dan Kesegaran Jasmani merupakan faktor yang turut memberi dan mempengaruhi hasil belajar Penjas Orkes siswa, oleh karena itu faktor status gizi dan kesegaran jasmani ini perlu ditingkatkan dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat berupa kesehatan, kekuatan, kesempatan dan kesabaran serta hidayah kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan Skripsi ini dengan judul : “Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa SMP Negeri 30 Padang”.

Tak lupa Pula shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpahkan buat Rasullulah Nabi Muhammad SAW yang tak kenal lelah dan pantang menyerah demi menegakkan Dinul islam satu-satunya agama agama yang diridahi oleh Allah SWT, Semoga kita mendapat Syafa’at dari beliau di akhirat kelak.

Penulisan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril dan materil dan segala pihak. Untuk itu dengan hati yang tulus penulis ingin menyampaikan teruma kasih kepada :

- 1) Prof. DR.. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
- 2) Dr. H. Syahrial Bahtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Yang telah memberi kesempatan dan Fasilitas dalam menempuh Pendidikan di FIK UNP.

- 3) Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO. Sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan, dalam penyelesaian Studi pada jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
- 4) Drs. Zarwan, M.kes. selaku sekretaris jurusan sekaligus pembimbing I yang telah banyak memberikan pemikiran, dorongan, semangat, arahan dan bimbingan dengan penuh perhatian dan kesabaran sehingga penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan.
- 5) Drs. Jonni, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengorbanan waktu sehingga penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan.
- 6) Drs. Zalfendi, M.Kes, Dr, H. Chalid Marzuki, MA, Dra. Rosmawati, M.Pd. Selaku dosen Penguji yang banyak memberikan masukan, saran dan kritikan sehingga Skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
- 7) Bapak/Ibu dosen Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- 8) Kepala Dinas Pendidikan dan kepala Sekolah SMP Negeri 30 Padang yang telah member izin penelitian.
- 9) Teristimewa Kepada Ayahanda (Syafaruddin) dan Ibunda (Nurtismawati) tercinta, beserta keluarga penulis yang telah memberi dukungan moril dan materil serta doa yang selalu mengeringi.

10) Rekan-rekan Kak Yesi, Junaidi, Adek, Rengki, Ori, Putri, dan semua rekan-rekan yang telah membantu. Semoga sukses dan berhasil dalam menggapai cita-cita.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan Skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-nya pada kita semua, Amin.....

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Standar angka dalam Lapor.....	25
2. Populasi Penelitian.....	30
3. Distribusi Sampel Penelitian.....	31
4. Nilai TKJI.....	46
5. Norma Klasifikasi TKJI.....	46
6. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi Putra SMP Negeri 30 Padang.....	48
7. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 30 Padang.....	50
8. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa SMP Negeri 30 Padang.....	51
9. Uji Normalitas Data Siswa SMP Negeri 30 Padang.....	52
10. Rangkuman Uji Signifikan Koefesien Korelasi Ganda.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Posisi Star Lari 50 meter.....	36
3. Sikap Pemula Gantung Siku Tekuk.....	38
4. Sikap Bergantung Siku Tekuk.....	38
5. Sikap Permulaan Baring duduk.....	39
6. Pelaksanaan Baring duduk.....	40
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	41
8. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	41
9. Gerakan Meloncat Tegak.....	42
10. Posisi Star Lari 1000 Meter.....	43
11. Gambar Pelari Memasuki Garis Finis.....	43
12. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa SMP Negeri 30 Padang.....	49
13. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 30 Padang.....	50
14. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 30 Padang.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Status Gizi Siswa SMP Negeri 30 Padang.....	59
2. Data Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 30 Padang.....	60
3. Rekap Data Penelitian (X1),(X2) dan (Y).....	61
4. Uji Normalitas Status Gizi.....	62
5. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani.....	64
6. Uji Normalitas Hasil Belajar.....	66
7. Analisis Hubungan Antara (X1) Dengan (Y).....	.68
8. Uji Keberatan Koefisien Korelasi.....	69
9. Analisis Hubungan (X2) Dengan (Y).....	70
10. Uji Keberatan Koefisien Korelasi.....	71
11. Analisa Hubungan Antara (X1) dan(X2) Dengan (Y).....	72
12. Uji Keberatan Koefisien Korelasi Ganda.....	73
13. Dokumentasi Penelitian.....	74
14. Surat Izin Penelitian.....	76
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	77
16. Nilai Kritis uji Lilifors.....	78
17. Nillai Persentil Untuk Uji F.....	79
18. Tabel Nilai-nilai 'r' Produc Moment.....	80
19. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 ke z	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya meningkatkan mutu sumber daya manusia (SDM) Indonesia adalah melalui pembelajaran (pendidikan) disekolah. Untuk mencapai tujuan tersebut semua pihak yang berkaitan dengan pendidikan dalam menyelenggarakan pendidikan harus berdasarkan kepada Undang-undang NO 20 Tahun 2003 tentang system pendidikan nasional dalam Bab II pasal 3 Undang-undang No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional berisi tentang fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional menyatakan:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”. (UUSPN NO 20, Tahun 2003)

Dari kutipan diatas diketahui bahwa pencapaian tujuan yang demikian sempurna ini membutuhkan peran serta yang baik dari penyelenggara pendidikan, serta komponen-komponen yang saling mendukung satu sama lainya komponen-komponen yang di maksud antara lain adalah guru yang professional, murid, keberhasilan, pengolahan administrasi, biaya, sarana dan prasarana, tanggung jawab keluarga, partisipasi masyarakat peraturan perundang undangan dan sebagainya. Untuk mencapai tujuan tersebut sekolah sebagai bagian sistem pendidikan formal harus melaksanakan kegiatan dengan seperangkat berbagai

mata pelajaran, salah satunya mata pelajaran pendidikan jasmani Olah raga dan kesehatan

Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting, yaitu membiarkan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Peningkatan produktifitas belajar siswa disekolah tidak hanya meliputi persediaan sarana dan prasarana yang ada. Tetapi sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi, dalam artian kesehatan, gizi yang memadai, lingkungan dan dukungan lainnya (Depdikbud. 1993)

Dengan kata lain agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran penjasorkes dengan baik di sekolah, kecukupan akan gizi sangat perlu oleh tubuh. Almtsier. (2003) “gizi adalah suatu proses organisme dari makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses metabolisme makanan dan

mengeluarkan zat yang tidak berguna untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan kesehatan seseorang terutama bagi peserta didik yang aktifitas utamanya adalah belajar”.

Dari pendapat diatas dijelaskan betapa pentingnya zat gizi bagi siswa, jadi hendaknya sebelum siswa pergi kesekolah diharapkan mengkonsumsi makanan yang bergizi, serta membiasakanya dalam kehidupan sehari-hari. Makanan yang terbaik untuk dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, sayuran dan vitamin yang kesemuanya harus seimbang, Sebab asupan gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat kurang darah, daya ingat menurun, mudah terserang bibit penyakit, sedangkan gizi lebih adalah gizi yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau Obesitas.(Cisdiana 1998: 18)

Anak saat usia remaja perlu dipantau keadaan gizinya karena anak pada saat tersebut pada masa pertumbuhan. Secara fisik keadaan gizi anak harus baik dan seimbang. karena gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi selain latihan fisik(olahraga) juga dibutuhkan status gizi yang baik, maka makin baik status gizi seseorang, bila diberi latihan fisik (olahraga) yang teratur makin tinggi tingkat kesegaran jasmaninya (Lib.unnes.ac.id/pdf). Berbagai fungsi organ tubuh tentunya akan meningkat dengan nyata apabila diberi latihan fisik yang memadai. Makanan yang berperan tinggi akan berperan penting dalam pencapaian prestasi yang

optimal, makin banyak ragam makanan yang dikonsumsi makin terpenuhi gizi seseorang untuk mampu berprestasi tinggi (Dep kes RI,1995: 13).

Berbeda dengan harapan di atas siswa SMP Negeri 30 Padang yang pada dasarnya mereka masih remaja cenderung mempunyai pola makan yang tidak sehat seperti jajan sembarangan. Sehingga berdampak pada pertumbuhan fisik, Itu terlihat selama kegiatan observasi penulis pada waktu pelaksanaan praktek mengajar (Guru PL) di sekolah tersebut masih ada siswa yang lesu, letih dan loyo bahkan terdapat siswa yang tidak hadir berdasarkan daftar absen dikarenakan sakit, Ini berdampak menurunnya hasil belajarnya, Menurunnya hasil belajar ini terungkap pada wawancara peneliti dengan guru pelajaran Penjas Orkes di sekolah tersebut, dalam keterangan guru Penjas Orkes tersebut rendahnya hasil belajar adalah terdapatnya siswa yang mendapat nilai dibawah KKM(Kriteria Ketuntasan Minimal) yang ditetapkan,KKM untuk mata pelajaran Penjas Orkes yang ditetapkan di SMP 30 Padang adalah 67(enam puluh tujuh) Artinya Apabila Siswa mendapatkan nilai di bawah 67 bisa dikatakan rendah(Belum Tuntas) bahkan sangat disayangkan ada siswa yang mendapat nilai 50 angka yang sangat rendah.Menurunnya hasil belajarnya di duga menurunnya hasil belajar ini dipengaruhi berbagai faktor baik berasal dari dalam diri (Internal) maupun berasal dari luar(Eksternal) menurut depdikbud (1993: 5)

“faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar adalah antara lain kurangnya motivasi untuk belajar, malas mengerjakan badanya, faktor kesehatan status gizi yang kurang seimbang, dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (Eksternal) adalah faktor lingkungan keluarga, faktor sosial ekonomi yang rendah akibat krisis multidimensi, kurangnya sarana prasarana olahraga menyebabkan murid malas melakukan olahraga dan menyebabkan murid bosan dalam mengikuti pelajaran”

Selain itu menurut (Sudarsono 1992: 27) kesegaran jasmani merupakan faktor menentukan keberhasilan belajar siswa disekolah, kesegaran jasmani erat kaitanya dengan kemampuan anak dalam penyelesaian tugas sehari-hari dalam prestasi hasil belajar disekolah karena tidak secara langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar. Dan Hary, Yunusul.(1989 : 17) kesegaran jasmani adalah “Kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Faktor factor yang berkaitan dengan kesegaran jasmani adalah Status gizi, hereditas, Latihan(Olahraga), Jenis kelamin, Usia dan aktifitas.

Berdasarkan kutipan diatas dapat di kemukakan bahwa kesegaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari-hari siswa. Karena kebugaran atau kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan untuk siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. jadi status gizi dan kesegaran jasmani sangat berperan untuk menunjang segala kegiatan. Sasaran Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani bagi siswa sekolah adalah mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada peningkatan hasil belajar. Oleh karena itu bagi setiap pelajar perlu mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani agar mampu menjaga semangat belajar untuk keberhasilan studi di sekolah maupun diluar sekolah.

Berdasarkan penulis kemukakan diatas yang menjadi masalah dalam hal ini banyak siswa yang tidak bersemangat dalam belajar yang tidak masuk

berdasarkan absen disebabkan sakit dan memiliki gizi yang tidak seimbang itu terlihat selama proses pembelajaran praktek penjas orkes siswa SMP 30 Padang yang letih, lesu dan loyo gampang capek. Sehingga mempengaruhi dalam kegiatan pembelajaran hingga berdampak pada perolehan hasil belajar.

Beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah faktor status gizi dan tingkat kesegaran jasmani sebab itu penulis tertarik untuk meneliti Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes Pada siswa SMP Negeri 30 Padang tahun ajaran 2010-2011.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah :

1. Status Gizi (makanan yang dikonsumsi)
2. Minat Siswa
3. Sarana dan Prasarana
4. Program pengajaran
5. Kemampuan Guru Penjas Orkes
6. Kesegaran Jasmani (Aktifitas Fisik)
7. Motivasi Belajar siswa

C. Pembatasan Masalah

Pada identifikasi masalah terlihat banyak faktor yang dapat berhubungan terhadap hasil belajar penjas orkes. Maka untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang ruang lingkup penelitian perlu diberikan pembatasan masalah

penelitian, karena keterbatasan waktu biaya dan kemampuan peneliti. Penelitian ini dibatasi pada dua faktor. Faktor tersebut adalah :

1. Status Gizi Siswa (Makanan dikonsumsi)
2. Tingkat Kesegaran Jasmani (Aktifitas Fisik)
3. Hasil belajar Siswa

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut : Bagaimana Hubungan Status gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes Di SMP 30 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui Status Gizi Siswa SMP Negeri 30 Padang.
2. Mengetahui Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 30 Padang.
3. Mengetahui Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa SMP Negeri 30 Padang.
4. Mengetahui Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes di SMP Negeri 30 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Penulis, Sebagai salah satu sarat untuk menamatkan pendidikan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, sebagai bahan masukan dalam memenuhi kecukupan Gizi dan meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Guru Penjas, sebagai bahan acuan pedoman untuk melaksanakan program Pembelajaran Penjas Orkes
4. Dinas Pendidikan, Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Status Gizi

Secara bahasa status gizi terdiri dari dua kata yaitu “status dan gizi”. Menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah “keadaan atau kedudukan”. berarti zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. “(Depkes RI 1995 : 28). Zat gizi adalah penyatuan bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, selain itu juga dibutuhkan air dan serat untuk memperlancar proses faal dalam tubuh”. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, sedang, baik dan lebih. (Almatsier, 2002 : 3)

Keadaan gizi pada seseorang sangat berbeda dan begitu juga pada sekelompok orang. Status gizi pada setiap orang berbeda karena berhubungan dengan kecukupan gizi yang di konsumsi setiap hari seperti karbohidrat, protein, lemak dan juga di pengaruhi oleh faktor umur dan juga jenis kelamin (Wirakusama, 1991). Status gizi yang baik sudah akan dapat berpengaruh pada siswa tersebut. Dengan gizi yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan umurnya serta dapat menjadi siswa yang tangguh dan bersemangat tinggi hingga berprestasi disekolahnya untuk itu untuk mengetahui apakah status gizi pada seseorang perlu pengukuran status gizi.

.Status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Hal ini sesuai dengan pendapat Winarno (1996 : 49) menyatakan bahwa keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi tersebut antara lain di sebabkan oleh jumlah dan mutunya kurang, keadaan yang pertama dapat disebabkan oleh faktor sosial ekonomi seperti kebiasaan makan, kepercayaan dan daya beli yang rendah, sedangkan keadaan kedua disebabkan oleh adanya gangguan fungsi alat pencernaan”

Dari penjelasan diatas jelas bahwa kekurangan zat gizi di sebabkan oleh berbagai faktor seperti, kurangnya jumlah makanan yang dapat di konsumsi anak karena batasan ekonomi orang tua. Keadaan gizi bagi tubuh merupakan prioritas utama, bila jumlah dan mutunya kurang jelas akan berdampak pada kesehatan tubuh.

Menurut Syafrizal dan Wilda Wilis (2008: L85) “Status gizi merupakan keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang, yang dipengaruhi oleh kualitas makanan yang dikonsumsi”. Manusia memakan makanan yang beraneka ragam agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

a. Karbohidrat/Hidrat Arang

Karbohidrat dalam tubuh berfungsi memberi tenaga dan panas, setiap satu gram hidrat arang dapat menghasilkan 4 kalori (Auliana Rispi, 2001: 12) mengemukakan bahwa hidrat arang dapat diperoleh dengan memakan beras, jagung, sagu, ubi, singkong, kentang, tepung terigu adalah zat gizi yang disusun oleh atom karbon (C), hydrogen (H), Oksigen (O).

Secara umum karbohidrat dapat diklasifikasi atas :

- Monosakarida atau gula dan merupakan molekul terkecil dari karbohidrat, langsung dapat diserap oleh dinding usus halus dan masuk dalam darah
- Oligosakarida, terdiri dari disakarida, trisakarida, dan tetrasakarida. Kelompok ini termasuk gula yang mengandung 2 sampai 10 molekul gula sederhana.
- Polilisakarida, gabungan gugusan gula sederhana (monosakarida).

b. Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi tertinggi. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994: 74) menyebutkan bahwa lemak merupakan sumber zat energi kedua setelah karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang masuk ke dalam peredaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kutara (1999; 96) menyatakan “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.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa makanan sumber lemak yang merupakan sumber energi tertinggi yaitu setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipengaruhi oleh setiap orang, terutama orang yang melakukan aktifitas yang berat atau banyak.

c. Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam menaikkan aktifitasnya. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Di dalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak

d) Mineral

Mineral merupakan salah satu zat yang sangat di butuhkan oleh tubuh manusia. Fungsi mineral dalam tubuh manusia antara lain :

- 1) Bahan pembentuk berbagai jaringan tubuh seperti tulang, gigi, rambut, kuku, sulfur dan pembentukan sel-sel darah merah.
- 2) Sebagai bahan pengatur misalnya mengatur keasaman cairan dalam tubuh dan mengatur keseimbangan antara unsur alkali dan asam, proses pembekuan darah.

e) Vitamin,

Vitamin merupakan senyawa kimia yang sangat esensial, yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit untuk memelihara kesehatan dan perkembangan normal yang berasal dari makanan.

Vitamin mempunyai fungsi dan sifat berbeda dan sangat diperlukan oleh tubuh manusia. Sifat kesamaan satu-satunya dari masing-masing vitamin adalah larut dalam lemak dan larut dalam air.

Pemberian nama vitamin diberi dengan huruf alfabet atas dasar urutan penemuannya atau istilah tentang gambaran peranannya. Contoh vitamin K berasal dari bahasa Denmark (kuagurasi) yang berarti pembekuan darah. Sampai saat ini vitamin dibagi atas 2 golongan besar yaitu:

- a. Vitamin yang larut dalam air adalah vitamin C dan vitamin B Kompleks.
- b. Vitamin yang larut dalam lemak adalah vitamin A, vitamin D, vitamin E dan vitamin K.

f. Air.

Avliana (2001 : 33) “mengemukakan bahwa air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat digantikan dengan senyawa lain. Tubuh manusia mengandung kira-kira 60%-70% air”

Air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, melumasi persendian dan mengurangi resiko pembekuan batu ginjal. Kebutuhan air

dalam tubuh dapat diperoleh dari air minuman, makanan cair serta senyawa dan buah-buahan.

2. Kesegaran Jasmani

a) Pengertian kesegaran jasmani

Secara harfiah kesegaran jasmani berasal dari terjemahan bahasa Inggris “Physical Fitness” (Kesegaran Jasmani). Physical berarti jasmani dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan. Sementara dalam kamus bahasa Indonesia disebut bahwa, kesegaran jasmani berasal dari kata segar dan jasmani yang dapat diartikan sebagai suatu keadaan kesehatan tubuh dalam suasana segar atau nyaman. Jasman Menurut Sumorsardjuno (1992: 19) mengatakan bahwa

“Kesegaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya”

sedangkan Firdi (1989 : 15) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah salah satu nilai yang langsung dapat dirasakan dari sekian banyak nilai yang diperoleh setelah melakukan olahraga secara teratur“. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik dengan pembebanan tertentu akan meningkatkan fungsi faal tubuh yang selanjutnya juga akan meningkatkan kesegaran jasmani.

Menurut Sutarman dan Firdi (1989 : 16) “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak. Seseorang

yang berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani yang baik) adalah orang-orang yang mempunyai daya tahan, kekuatan, kemampuan dan daya kreasi untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa kelelahan yang berlebihan.

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Sedangkan menurut Dinata (2003 : 6) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan tugas itu”.

Kesegaran jasmani adalah merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Getchell (1983 : 3) “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih baik menitik beratkan pada fungsi fisiologis, yaitu : Kemampuan jantung,

pembuluh darah, paru-paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal”. Selanjutnya Fox dan kawan-kawan (1987 : 6) mengatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. “kesegaran jasmani salah satu aspek yaitu aspek fisik dan kesegaran yang menyeluruh (total fitness) member kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak (Dirjendikti 1984/1985) “sementara itu T. cholik Muthohir-(1999) sebagai ahli pendidikan berpendapat bahwa” “pada hakekatnya kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Menurut Dinata (2003 : 31) menyatakan “kesegaran jasmani tidak hanya dilakukan oleh tenaga dan perkembangan otot, akan tetapi terutama oleh kapasitas jantung dan paru-paru untuk melimpahkan oksigen (O₂) dan darah keseluruhan jaringan tubuh “. Para ahli dibidang kesehatan melukiskannya sebagai “kapasitas Aerobic” (Aerobic Capacity) dan dewasa ini masalah aerobik merupakan pusat perhatian dalam penyelidikan dan pembinaan kesegaran jasmani, jantung dan paru-paru. Orang yang benar-benar segar akan mampu melimpahkan lebih banyak darah dan oksigen ke jaringan-jaringan tubuhnya sehingga tidak perlu terlalu bersusah payah dan mengarah segala tenaga diwaktu berkerja, dibandingkan dengan mereka yang sistem jantung dan paru-parunya tidak segar.

Kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan. kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Motohir (2004 : 119) mengatakan bahwa : “Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati hidup”.

Berdasarkan Pendapat yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa Kualitas fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani berdampak negatif terhadap hasil kerjanya sehari-hari. Jadi Seseorang siswa yang memiliki kesegaran jasmaninya rendah, dapat terlihat malas dan tidak bersemangat sewaktu menghadapi pelajaran.

b) Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesegaran jasmani

1) Status gizi

Kesegaran jasmani tidak lepas dari faktor makanan karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biokatisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan tubuh baik secara kwalitatif maupun kwantitatif maksudnya adalah perbandingan karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak 25%-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/kg berat badan. Sedangkan secara kwantitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein,

vitamin, mineral dan air) dan jumlah lebih banyak dari yang diperlukan (Lamb dalam Arsil, 1999,16).

2) Hereditas

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobik dikarenakan oleh perbedaan genotipe dan faktor lingkungan (nutrisi, latihan) sebagai penyebab lainnya. (Sundet, Magnum, Tumbs dalam Sherkey 2003: 80).

3) Latihan

Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot yang menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah karbohidrat dan lemak. Ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga (Sharkey 2003 : 82).

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan, pada akhirnya dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga.

4) Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah puber anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik Antara 15-20% dari pada pria muda, tergantung pada aktifitas mereka, tapi atlet remaja putri yang berlatih hanya

berbeda 10% dibawah atlit putra yang berusia sama dalam VO2 max dan waktu performance (Sharkey 2003: 82).

5) Usia

Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aeroboic dengan penurunan 8-10% perdekade untuk indifidu yang tidak aktif tanpa perhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif akan dapat menghentikan penurunan (4-5% perdecade), dan terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengah lagi (2,5% per decade).

6) Aktifitas

Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran diatas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra serta latihan sistematis yang panjang membantu anda mencapai potensi (Sharkey 2003: 85)

c) Cara membina dan peningkatan kesegaran jasmani

Untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani maka diperlukan latihan kesegaran jasmani. Latihan pembinaan kesegaran jasmani banyak dilakukan bermacam golongan masyarakat baik tua maupun muda laki-laki ataupun perempuan. Umumnya memerlukan latihan dengan cara berlari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang hanya sekedar berjalan-jalan atau jalan santai saja. Sayangnya tidak semua berlatih dengan memperhatikan tujuan dan sasaran, sehingga hasil latihannya tidak nyata,

latihan kesegaran jasmani harus benar dan berdaya guna bagi tubuh, agar benar dan member manfaat bagi tubuh latihan harus berdasarkan pada prinsip latihan, yaitu 1) prinsip beban berlebihan, 2) prinsip ke khususan, 3) prinsip berkebalikan.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari kebutuhan gizi bagi anak-anak bervariasi dan tergantung pada ukuran tinggi, berat badan, umur, iklim jenis kelamin, pekerjaan/aktifitas, dan keadaan individu.

3. Pengertian Hasil Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia dalam usaha untuk mempertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Belajar memiliki peranan dalam usaha manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan tuntutan hidup dan kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar suatu kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usaha manusia.

Menurut Slameto (1995 : 2) " belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya" sedangkan Wistherington dalam Sukmadinata (2003 : 155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang di manifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru bentuk keterampilan sikap kebiasaan, pengetahuan, dan kecakapan.

Berdasarkan pendapat diatas maka di jelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perbuatanya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mangalami situasi tadi.

Menurut Sukmadinata (2003 : 179) “hasil belajar merupakan realisasi atau pemikiran dari kecakapan-kecakapan potensi atau kapasitas yang dimiliki seseorang selanjutnya sukmadinata menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan dan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunnya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun motorik.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar belajar disekolah bukan semata-mata penguasaan pengetahuan mata pelajaran saja tetapi juga keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

A. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi oleh banyak factor.Factor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau di luar dirinya. Menurut Depdikbud (1993) keberhasilan hasil dipengaruhi oleh dua factor yaitu : (1) Faktor eksternal dan (2) factor internal siswa itu sendiri.

1) Faktor internal

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

a. Kondisi fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang dalam segar jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan.

b. Kondisi Psikologis

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

2) Faktor Eksternal

Selain internal yang di uraikan. Faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993 : 6) menyatakan bahwa “Faktor eksternal dapat di kelompokkan menjadi dua yaitu :

a. Faktor lingkungan

Factor-faktor lingkungan dapat saja berupa lingkungan alami seperti kelembapan suhu, kelembapan udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar sore hari.

b. Faktor instrument

Faktor instrument adalah factor yang pengadaan dan penggunaan dirancang sesuai dengan hasil yang diharapkan. Factor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai saran untuk mencapai tujuan belajar yang telah direncanakan.

Depdikbud (1993 : 6) Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, keluarga dan alat-alat pengajaran (sarana dan prasarana).

Dari kutipan diatas jelas bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain, minat, kecerdasan, bakat, motivasi siswa, keluarga dan faktor sarana dan prasarana untuk belajar supaya dapat mencapai hasil yang optimal dalam belajar.

Selain Faktor-faktor diatas adapun faktor lain mempengaruhi hasil belajar penjas yang berasal dari luar diri siswa adalah:

1. Faktor sekolah antara lain
 - a. Kurikulum
 - b. Bahan yang dipelajari Siswa
 - c. Metode mengajar
 - d. Metode belajar
 - e. Interaksi Guru dengan siswa
 - f. Disiplin Sekolah
 - g. Alat Pelajaran
 - h. Waktu Sekolah
 - i. Standar Pelajaran diatas Ukuran
 - j. Keadaan gedung/sarana prasarana

Benyamin Blom dalam Sujana (1991: 22) membagi hasil belajar dalam tiga dimensi

Yaitu:

1. Kognitif berkenaan dengan hasil belajar integral yang terdiri dalam beberapa aspek yakni : Pengetahuan, Pemahaman, aplikasi, analisa dan sistesis
2. Efektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yaitu penerimaan, reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
3. Psikomotor berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak yang terdiri enam aspek yakni : gerakan reflek, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, ketepatan, gerakan, keterampilan, kompleks dan gerakan ekspresif.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang diperoleh oleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran baik disekolah maupun diluar sekolah yang biasa dilihat dari tiga dimensi yaitu: kognitif, efektif dan psikomotor.

B. Penilaian Hasil Belajar Penjas Orkes

Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 menganut prinsip belajar tuntas dan menggunakan patokan acuan kriteria(PAK) dalam penilaian. Penggunaan PAK dalam penilaian mengharuskan ditentukan dulu KKM (Kriteeria ketuntasan Minimal). KKM untuk pelajaran penjas Orkes yang ditetapkan oleh satuan pendidikan SMP Negeri 30 Padang untuk Tahun 2010/2011 adalah 67(enam tujuh) Artinya jika siswa-siswi SMP Negeri 30 Padang sudah mencapai 67 maka dapat dikatakan siswa-siswi tersebut sudah tuntas. Sebaliknya Jika Siswa-siswi tidak mampu memperoleh hasil belajar penjas orkes dengan nilai 67 siswa-siswi itu tidak tuntas.

Penilaian hasil belajar yang diperoleh oleh siswa-siswi. Disatukan atau ditulis dalam bentuk buku laporan(Rapor). Dalam rapor tersebut akan berisi angka-angka perolehan hasil belajar siswa-siswi disetiap mata pelajaran. Dan bentuk penilaian dalam rapor menggunakan penilaian kuantitatif adalah bentuk penilaian yang menggunakan bilangan bulat dengan Skala 0-100 dan digunakan untuk nilai mata pelajaran wajib seperti Penjas Orkes, Matematika, IPA, IPS serta mata pelajaran lainnya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1
Standar Angka Dalam Rapor

No	Nilai	Kriteria
1	81-100	Sangat Baik
2	66-80	Baik
3	56-65	Cukup
4	41-55	Kurang
5	≤ 40	Kurang sekali

Sumber. Buku rapor siswa SMP Negeri 30 Padang

B. Kerangka konseptual

1) Hubungan status gizi terhadap hasil belajar

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Setelah dikosumsi di dalam alat pencernaan, makanan diuraikan menjadi berbagai zat makanan atau zat gizi. Zat makanan inilah yang masuk dalam dinding usus dan masuk kedalam cairan tubuh. Di dalam jaringan, zat makanan memenuhi fungsinya masing-masing yaitu :

- a) Sebagai sumber energi atau tenaga.
- b) Menyokong pertumbuhan.
- c) Memelihara jaringan tubuh dan mengganti sel-sel yang rusak atau haus
- d) Mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan, misalnya keseimbangan mineral dalam jaringan tubuh.
- e) Berperan didalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit misalnya sebagai zat antitoksin dan anti bodi.

Bila tubuh tidak cukup mendapat zat-zat gizi, maka fungsi-fungsi itu akan menderita gangguan dan hambatan yang akan memberikan dampak negatif bagi status gizi seseorang.

Adanya perbaikan konsumsi pangan dan peningkatan status gizi seimbang dengan yang diperlukan tubuh merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi kecerdasan anak dalam upaya pencapaian hasil belajar dan peningkatan kualitas hidup manusia agar lebih kreatif serta produktif.

2) Hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas orkes.

Kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik dan fisiologis tubuh yang sehat atau segar yang dapat menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Kesegaran jasmani merupakan kesegaran yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi.

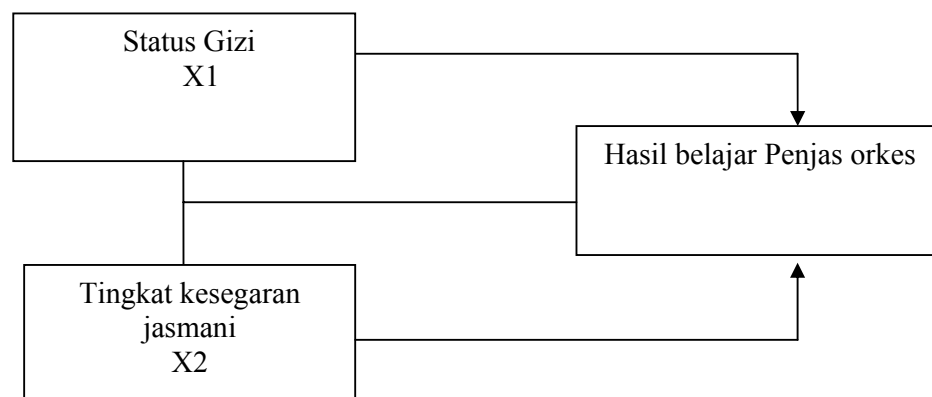
Dengan demikian kesegaran jasmani cenderung berhubungan terhadap hasil belajar siswa-siswi disekolah

- 3) Hubungan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama sama terhadap hasil belajar siswa-siswi SMP negeri 30 Padang.

Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara sendiri-sendiri berhubungan terhadap hasil belajar penjas orkes. Makin seimbang status gizi yang dimiliki siswa-siswi diharapkan akan berdampak positif bagi kecerdasan dalam upaya meningkatnya hasil belajar dan meningkatnya hidup manusia agar lebih kreatif dan produktif.

Namun demikian hasil belajar penjas orkes tidak terlepas dari kesegaran jasmani yang dimiliki siswa-siswi, apabila jika kedua faktor tersebut berkerja secara bersama sama di duga dapat mempengaruhi hasil belajar penjas orkes yang lebih meningkat bila dibandingkan dengan status gizi dan kesegaran jasmani tersebut terpisah.

Skema skematik kerangka konsep dari penelitian yang peneliti lakukan adalah :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah :

1. Terdapat Hubungan status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes Pada Siswa SMP Negeri 30 Padang.
2. Terdapat Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes Pada Siswa-siswi SMP Negeri 30 Padang.
3. Terdapat hubungan yang Signifikan antara Status Gizi dan Kesegaran Jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjas orkes siswa-siswi SMP 30 Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,477 > r_{tabel} = 0,334$, pada $\alpha = 0,05$.
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,448 > r_{tabel} = 0,334$, pada $\alpha = 0,05$.
3. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $R_{hitung} = 0,509$, dan $F_{hitung} = 6,50 > F_{tabel} = 3,30$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar.

B. Saran

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arsil, (1999). *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP. Padang.
- Avlina.2001. *Gizi dan Pengelolaan Pangan*.Yogyakarta:Ad Cipta Karya Berprestasi. Jakarta Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Cisdiana.1998. *Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi*. Jakarta : Trubus Unggaran
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia 1994 : *Gizi Olahraga Sehat Segar Bugar dan Berprestasi*. Jakarta Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depdikbud.(1993). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas,TKJI 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*, Jakarta,Depdikbud.
- Depkes RI.1995.*Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Diknas (2003). *UU Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Diknas.
- Dinata. 2003. *Landasan Psikologi proses Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rusda Karya.
- Dirjendikti, 1984/1985. Fisiologi Olahraga: *Prinsip-prinsip Fisiologi Dalam Kegiatan Olahraga, Buku II Modul Program Akta Mengajar Bidang Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Dirjendikti.
- Fardi, Adnan, 1989. “*Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan dan Squat Truts Secara Berselang-selang Terhadap Kemampuan Lari 2400 meter Pada Siswa Putra Kelas Satu SMA Negeri, Kota Madya Padang*”. (Tesis) PPS IKIP Jakarta.
- Fok, at al.(1987). *Bases of Fitnes*.New York : Jhon Wily and Sons.
- Getchel, Bud. 1983. *Physical Fitnes A Way Of Life* New York : Jhon Willey and Sons.
- Hadi, 1993. *Statistik Penelitian*. Jakarta ; Gramedia.
- Harry,Yunusul.1989.*Fisiologi:Olahraga*.Jakarta: P2PTK.