

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN CARA BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 10
SURAU GADANG KECAMATAN NANGGALO
PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**ARIFAL PRISANDI
NIM. 89999**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN CARA BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 10 SURAU GADANG KECAMATAN NANGGALO PADANG

Nama : Arifal Prisandi
NIM : 89999
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

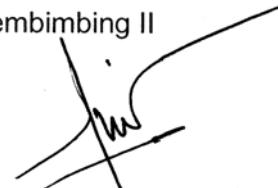
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309198603 1006

Pembimbing II



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 1986021001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987231002

PENGESAHAN

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

**Judul : HUBUNGAN STATUS GIZI DAN CARA BELAJAR
DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 10 SURAU GADANG
KECAMATAN NANGGALO PADANG**

Nama : Arifal frisandi

NIM : 89999

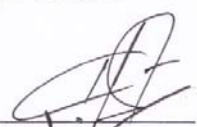
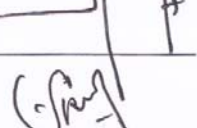
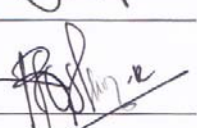
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Ali Umar, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO	3. 
4. Anggota	Dra. Erianti, M.Pd	4. 
5. Anggota	Dra. Rosmaneli, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Hubungan Status Gizi dan Cara Belajar Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang

OLEH : Arifal Prisandi, /85362/2011

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan cara belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang yang berjumlah sebanyak 331 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 26 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap status gizi dengan antropometri, dan cara belajar diperoleh dari hasil penyebaran angket kepada sampel. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai yang tertera di dalam rapor. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara status gizi (X_1) dengan hasil belajar penjasorkes diperoleh $r_{hitung} 0,398 > r_{tabel} 0,388$ dan korelasi cara belajar (X_2) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) diperoleh $r_{hitung} 0,451 > r_{tabel} 0,388$. Sedangkan korelasi status gizi dan cara belajar secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putera di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang diperoleh $r_{hitung} = 0,528 > r_{tabel} 0,388$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “Hubungan Status Gizi dan Cara Belajar Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof.DR.H.Z.Mawardi Efendi.M.Pd. Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Ali Umar, M.Kes dan Drs. Suwirman, M.Pd, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO, Dra. Rosmaneli, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa disusun sedemikian rupa sesuai dengan apa yang disarankan.
6. Pihak sekolah SD Negeri 10 Surau Gadang.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepada Bapak, kirman T, dan Ibunda Fatriati serta adik Tania Dan Tricia yang telah berjasa dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Sejarah Pendidikan Kesehatan Status Gizi	10
2. Cara Belajar	15
3. Hasil Belajar Penjasorkes	19
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Waktu Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Jenis dan Sumber Data	28
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisa Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Status Gizi	32
2. Cara Belajar	34
3. Hasil Belajar	36

B. Uji Persyaratan Analisis.....	39
----------------------------------	----

C. Uji Hipotesis.....	39
-----------------------	----

D. Pembahasan.....	44
--------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
---------------------	----

B. Saran	50
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Klasifikasi Status Gizi Dengan IMT	29
3. Distribusi Hasil Data Status Glzi	33
4. Distribusi Hasil Data Cara Belajar.....	35
5. Distribusi Hasil Data Hasil Belajar.....	37
6. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	39
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	40
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	42
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 dengan Y	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	24
2. Histogram Status Gizi.....	34
3. Histogram Cara Belajar.....	46
4. Histogram Hasil Belajar.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Penelitian Cara Belajar	52
2. Kuesioner Penelitian	53
3. Rekap Data Status Gizi	55
4. Rekap Data Cara Belajar	56
5. Rekap Data Hasil Belajar	57
6. Uji Normalitas Variabel Status Gizi	58
7. Uji Normalitas Variabel Cara Belajar	59
8. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar Penjasorkes	60
9. Uji Hipotesis X_1 dan Y	61
10. Uji Hipotesis X_2 dan Y	62
11. Korelasi Ganda.....	63
12. Tabel Luas Standar Normal	64
13. Tabel Uji Lilliefors	65
14. Tabel Nilai r Product Moment.....	66
15. Tabel Nilai Distribusi T	67
16. Tabel Nilai Distribusi F	68
17. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	69
18. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SD Negeri 10 Surau Gadang Kec. Nanggalo Padang.....	70
19. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia (SDM) Indonesia adalah melalui peningkatan mutu pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Yang dimaksud dengan pendidikan menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 1 dinyatakan bahwa:

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

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pendidikan yang diberikan di sekolah yaitu dalam proses pembelajaran potensi peserta didik dapat dikembangkan, sehingga peserta didik memiliki keterampilan yang dapat berguna bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Di samping itu pendidikan akan dapat membentuk peserta didik menjadi manusia yang memiliki kepribadian, kecerdasan berakhlak mulia, serta memiliki kekuatan spiritual keagamaan.

Diantara pendidikan yang terdapat dalam kurikulum sekolah dasar adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan sekolah, pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani, kesehatan dan peningkatan hasil belajar yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Konsep dasar pendidikan jasmani menurut Luthan (2000:2) pendidikan jasmani adalah “bertujuan untuk mendidik anak, dan merupakan alat untuk membina anak agar mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani sebagai wahana dan alat untuk mendidik anak agar mereka mampu menjalani pola hidup sehat disepanjang hidupnya melalui aktivitas jasmani.

Setiap peserta didik atau siswa di sekolah berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya, karena keberhasilan siswa dalam belajar merupakan kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Belajar itu dapat dikatakan sebagai rangkaian kegiatan jiwa raga, psiko-fisik untuk menuju perkembangan manusia seutuhnya, yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa,

ranah kognitif, afektif dan psikomotorik. Begitu juga dengan belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.

Belajar dapat dikatakan merupakan suatu peristiwa sehari-hari di sekolah. Belajar dapat dipandang dari dua subjek yaitu dari siswa dan dari guru. Dari segi siswa, belajar dialami sebagai proses. Siswa mengalami proses mental dalam menghadapi bahan belajar. Dari segi guru proses belajar tersebut dapat diamati secara tidak langsung artinya proses belajar yang merupakan proses internal siswa tidak dapat diamati, tetapi dipahami oleh guru. Belajar merupakan tindakan dan perilaku siswa yang kompleks.

Seseorang untuk dapat memperoleh hasil belajar pendidikan jasmaniolahraga dan kesehatan dengan baik, tentunya dia harus mengikuti proses belajar selama satu semester. Sukmadinata (2003:179) menjelaskan hasil belajar yaitu “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang, penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari prilakunya, baik prilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik”.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan dan informasi dari guru penjasorkes, ternyata hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang

Kecamatan Nanggalo Padang masih rendah. Hal ini dilihat dari arsip sekolah tentang kemajuan belajar siswa, dua semester yang lalu yaitu tahun ajaran 2009/2010. Hal ini terungkap lewat wawancara peneliti dengan guru olahraga dan kepala sekolah SD 10 Surau Gadang (juli 2010) dari keterangan mereka menyatakan bahwa "dua tahun ini nilai rata-rata hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani tiap semester SD Negeri 10 Surau Gadang mengalami penurunan.

Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantara faktor-faktor tersebut adalah motivasi siswa dalam belajar, status gizi, lingkungan belajar, kesegaran jasmani, metoda dan media pembelajaran, cara belajar siswa, kemampuan dan kreaktivitasan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana pembelajaran, perhatian dan pengawasan orang terhadap anaknya dalam belajar.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa dalam penelitian ini permasalahannya terletak pada rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dalam hal ini dua faktor yang dominan yang mempengaruhinya adalah status gizi dan cara belajar siswa yang kurang mendukung untuk pencapaian hasil belajar dengan baik. Artinya penulis menduga status gizi yang buruk membuat fisik siswa tidak siap menghadapi proses pembelajaran penjasorkes yang memang banyak menuntut kerja fisik.

Menurut Sajogyo dalam Gusril (2004;131) menegaskan bahwa” gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya jasmani dan kecerdasanya”. Gizi kurang disebut juga dengan gizi tidak seimbang yang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat, kurang darah, daya ingat menurun. Lebih mudah diserang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran, sehingga apa yang disampaikan guru kurang ditanggapi dengan baik.

Selanjutnya faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa yaitu cara belajar. Mengingat keberhasilan pencapaian tujuan belajar tidak hanya semata-mata ditentukan faktor kurikulum melainkan faktor cara belajar yang juga sangat menentukan berhasil tidaknya kegiatan pendidikan. Cara belajar merupakan faktor kunci yang menentukan berhasil tidaknya belajar. Masalah cara belajar dewasa ini perlu mendapat perhatian karena kualitas cara belajar siswa SD cukup memprihatinkan.

Dari hasil pengamatan peneliti di sekolah dasar 10 nanggalo padang, bahwa masih cukup banyak siswa yang mempunyai cara belajar kurang baik seperti belajar dengan waktu yang tidak teratur (tidak memiliki jadwal), belajar sambil menontonTV atau mendengarkan radio, melakukan belajar dengan berpindah-pindah, sering terlambat masuk sekolah, dan hanya belajar pada waktu menghadapi ujian saja. Buruknya cara belajar merupakan salah satu

faktor penyebab rendahnya hasil belajar sehingga menyebabkan menurunnya mutu pendidikan. Faktor cara belajar yang buruk merupakan penyebab masih cukup banyaknya siswa yang sebenarnya pandai tetapi hanya meraih prestasi yang tidak lebih baik dari siswa yang sebenarnya kurang pandai tetapi mampu meraih prestasi yang tinggi karena mempunyai cara belajar yang baik.

Berdasarkan penjelasan dan kenyataan yang telah dikemukakan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang hasil belajar penjasorkes siswa di SD 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo masih rendah dan diduga dua faktor penyebabnya atau ada hubungannya dengan status gizi dan cara belajar siswa. Dengan demikian judul penelitian ini adalah Hubungan Status Gizi Dan Cara Belajar Dengan Hasil Belajar Penjas Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ddikemukakan di atas, maka dapat diajukan identifikasi masalah penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Motivasi siswa dalam belajar
3. Kemampuan dan kreaktivitasan guru dalam mengajar
4. Sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes

5. Metoda dan media pembelajaran
6. Cara belajar
7. Lingkungan belajar
8. Perhatian dan pengawasan orang tua

C. Pembatasan masalah

Dari identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa variabel saja yaitu :

1. Status gizi
2. Cara belajar

D. Perumusan masalah

Berpedoman pada batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yakni sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.
2. Apakah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara cara belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.

3. Apakah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dan cara belajar secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Status gizi siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.
2. Cara belajar siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.
3. Hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.
4. Hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang
5. Hubungan antara cara belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang
6. Hubungan antara status gizi dan cara belajar secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang

F. Kegunaan penelitian

Penelitian ini diharapkan nantinya berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, sebagai masukan ilmu pengetahuan yang berhubungan gizi dan cara-cara belajar untuk mendapatkan hasil belajar.
3. Sekolah, sebagai pedoman bagi guru dalam upaya memberikan pembinaan pengetahuan gizi.
4. Fakultas, sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk meningkatkan mutu pendidikan.
5. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dan ilmu.
6. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti dengan kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian teori

1. Status gizi

a. Pengertian status gizi

Menurut Idrus dan Kunanto (1990:17) mengungkapkan bahwa ada beberapa pengertian yang berhubungan dengan status gizi yang terdiri nutrisi. Status maksudnya menyatukan dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Sedangkan pengertian status gizi menurut Depdikbud (1990 : 858) kamus besar bahasa Indonesia adalah “Status artinya kedudukan atau keadaan (misalnya tentang badan) “. Sementara Khumaidi, (1994:25) menjelaskan bahwa “berat (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi”.

Ada beberapa istilah mengenai status gizi yang diungkapkan oleh para ahli namun kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh yaitu menyediakan energi. Gizi juga dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja. Jadi kerja adalah suatu proses organisme dari

makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses metabolisme makanan.

Adapun tanda-tanda anak yang gizinya kurang yaitu: Badan kurus, pertumbuhannya terhambat, hal ini terjadi karena kurang zat sumber tenaga dan kurang protein (zat pembangun), kurang gairah, kurang lincah dan akan tertinggal dalam belajar, kurang gesit dalam bergaul sesama anak atau kurang tanggapan atas lingkungannya. Selain itu dampak status gizi anak yang berlebih (Over Weight) juga menimbulkan masalah berat badan yang berlebih, akibatnya anak mempunyai berat badan yang berlebih.

b. Manfaat Status gizi yang seimbang

Didalam pekerjaan sehari-hari kita memerlukan energy. Dimana energi dalam makanan yang kita makan sehari-hari dengan baik akan memberikan semua zat-zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Zat-zat yang dapat memberikan energy adalah karbohidrat, protein, lemak oksidasi zat-zat ini menghasilkan energy yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan aktifitas atau kegiatan dalam hal ini Soekirman (2000: 53) menyatakan: “ Energi dibutuhkan tubuh pertama-tama untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut dengan metabolisme basal sebesar 60-70 persen dari kebutuhan energy total”.

Dalam keadaan istirahat total tetapi tidak tidur dilingkungan suhu yang nyaman dan suasana tenang energy diperlukan tubuh untuk fungsi tubuh lainnya seperti: pencernaan, berjalan, bekerja dan beraktifitas lainnya”dengan demikian energy sangat diperlukan oleh manusia, untuk mendapatkan energy yang cukup diperlukan gizi yang seimbang. Untuk menjaga kesehatan diperlukan adanya keseimbangan antara makanan sumber energy yang kita makan dengan energy yang dikeluarkan terutama bergerak dan beraktifitas.

Menurut Graham lusk (1989) menyatakan bahwa proses pembinaan pola dan gaya hidup sehat adalah dengan gizi yang seimbang, sehingga terdapat keterpaduan pengetahuan nilai, sikap dan prilaku nyata makin banyak kita bergerak seperti olahraga, bekerja keras, dengan mangangkat makin banyak energy yang diperlukan.

Menurud Almatsier (2001:11-12) akibat dari kekurangan dan tergantung pada zat-zat gizi apa yang kekurangan zat gizi secara umum menyebabkan gangguan pada proses yaitu: “1) Pertumbuhan, pertumbuhan anak tidak menjadi normal menurut yang seharusnya. 2) Produksi tenaga berkurang, karena kekurangan energy dari aktifitas bergerak. 3) Pertahanan tubuh berkurang sehingga mudah diserang penyakit filek, batuk, dan diare. 4) Struktur dan fungsi otak, kurang gizi pada usia muda

dapat berpengaruh kepada mental seseorang. 5) Prilaku bagi anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan prilaku tidak tenang”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa gizi berperan penting dalam kesehatan tubuh tanpa gizi akan mengakibatkan berbagai penyakit, busung lapar dan marasmus yang sering terjadi pada anak-anak dan kelebihan gizi akan menyebabkan berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi atau darah tinggi dan jantung koroner.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Beberapa ahli mengemukakan berbagai konsep tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan seseorang:

a) Faktor internal (genetik)

Soetjiningsih (1998:28) mengungkapkan bahwa “faktor-faktor genetic merupakan modal dasar mencapai proses pertumbuhan”. Faktor internal (genetic) antara lain termasuk berbagai faktor bawaan yang normal dan potologi seperti :

“1) Penyakit infeksi Ini merupakan salah satu faktor langsung yang mempengaruhi status gizi anak. 2) Intake gizi anak berada pada tahap kehidupan dimana pertumbuhan berjalan dengan cepat. Kurangnya intake zat yang menyebabkan oleh berbagai fariabel, seperti kurangnya konsumsi makanan yang bergizi”.

b) Faktor eksternal (Lingkungan)

Faktor lingkungan sangat menentukan tercapainya potensi genetic yang optimal. Apabila kondisi lingkungan kurang mendukung atau jelek menurut Soetjiningsih (1998:29) lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan anak, terbagi atas: “a) faktor lingkungan biologi, yang mempengaruhi adalah ras, jenis kelamin, umur dan gizi. b) faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi adalah cuaca. c) faktor psikososial yang berpengaruh pada tumbuh kembangnya anak adalah stimulasi (ransangan) d) faktor keluarga. dan adat istiadat yang berpengaruh pada pengembangan anak-anak”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa status gizi yang dapat pertumbuhan anak ditentukan oleh berbagai factor-faktor. Namun perkembangan sianak penyebabnya tidak langsung berasal dari lingkungan saja penyebab itu yang berdasarkan dari tumbuh kembang anak pada masalah struktur politik dan ideology serta ekonomi. Soejiningsih (1988) “Faktor yang menentukan untuk kelancaran status gizi adalah dengan pola makanan yang teratur dan banyak mengandung unsur-unsur gizi seperti : karbohidrat, Protein, lemak, dan vitamin.

d. Pengukuran status gizi

Menurut Muthohir dan Gusril (2004:96) pengukuran status gizi dapat melalui: “a) pemeriksaan klinis, yaitu untuk memeriksa

status gizi seseorang dengan melihat tanda-tanda klinis penyakit.

b) Pengukuran antropometri dengan jalan mengukur berat badan, tinggi badan, tebal lipatan kulit. c) Pemeriksaan laboratorium, penilaian status gizi dengan pemeriksaan eksperimen d) Penilaian makanan, dengan mengumpulkan konsumsi makanan yang ada dan berbagai gizinya”.

2. Cara Belajar

a. Pengertian Cara Belajar

Cara belajar pada dasarnya merupakan satu cara atau strategi belajar yang diterapkan siswa, hal ini sesuai dengan pendapat The Liang Gie (1987:48) yang mengemukakan bahwa ”cara belajar adalah rangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam usaha belajarnya”. Hamalik (1983: 38) secara lebih jelas mengemukakan bahwa “cara belajar adalah kegiatan- kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan situasi belajarnya, misalnya kegiatan-kegiatan dalam mengikuti pelajaran, menghadapi ulangan/ ujian dan sebagainya”.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa cara belajar siswa adalah kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan siswa pada situasi belajar tertentu, kegiatan-kegiatan tersebut merupakan pencerminan usaha belajar yang dilakukannya. Misalnya saja ada siswa belajar dengan cara rutin

setiap hari, meskipun tidak ada tugas atau ujian esok harinya, ada juga siswa belajar kalau besoknya ada ujian, kemudian ada siswa yang enak belajarnya dalam situasi tenang dan ada juga sebaliknya cara belajarnya sambil mendengar musik dan menonton TV, serta lain-lain sebagainya.

b. Aspek-aspek Cara Belajar

Aspek-aspek yang diteliti dalam cara belajar menurut Thabarany (1994: 43) adalah:

1) Persiapan belajar Siswa

Pada hakekatnya setiap pekerjaan yang akan dilakukan harus dipersiapkan terlebih dahulu. Dengan persiapan sebaik-baiknya maka kegiatan/pekerjaan akan dapat dilaksanakan dengan baik sehingga akan memperoleh keberhasilan. Demikian pula halnya dengan belajar, beberapa persiapan yang perlu dilakukan dalam belajar menurut Thabrany (1994:49) adalah:

a) Persiapan mental

Persiapan mental yang dimaksud adalah bahwa tekad untuk belajar benar-benar sudah siap. Menurut Gie (1987:58) “persiapan mental merupakan upaya menumbuhkan sikap mental yang diperlukan dalam

belajar”. Lebih lanjut dijelaskan bahwa persiapan mental yang perlu dilakukan adalah: Memahami arti/ tujuan belajar, kepercayaan pada diri sendiri, keuletan dan minat terhadap pelajaran.

b) Persiapan sarana

Thabrany (1994: 48) mengemukakan”sarana yang dibutuhkan dalam belajar yaitu ruang belajar dan perlengkapan belajar”. Diantaranya adalah ruang belajar, ruang belajar mempunyai peranan yang cukup besar dalam menentukan hasil belajar seseorang”. Persyaratan yang diperlukan untuk ruang belajar adalah: bebas dari gangguan, sirkulasi dan suhu udara yang baik, penerangan yang memadai. Kemudian perlengkapan belajar menurut Thabrany (1994:53) menjelaskan “perlengkapan belajar yang perlu disiapkan dalam belajar adalah: a) Perabot belajar seperti meja, kursi, dan rak buku. b) Buku pelajaran, c) Buku catatan, d) Alat-alat tulis

2) Cara mengikuti pelajaran

Langkah-langkah dalam mengikuti pelajaran yang perlu dilakukan adalah melakukan persiapan-persiapan dengan mempelajari materi- materi yang akan dibahas dan meninjau kembali materi sebelumnya, bersikap afektif selama

kegiatan belajar sampai KBM berakhir. Menurut Hamalik (1983:50) langkah-langkah/cara mengikuti pelajaran yang baik adalah:

“1) Persiapan, yang harus dilakukan adalah mempelajari bahan pelajaran yang sebelumnya diajarkan, mempelajari bahan yang akan dibahas dan merumuskan pertanyaan tentang materi/ bahan pelajaran yang belum dipahami. 2) Aktivitas selama mengikuti pelajaran, hal yang perlu diperhatikan selama mengikuti pelajaran antara lain kehadiran, konsentrasi, catatan pelajaran, dan partisipasi terhadap belajar. 3) Memantapkan hasil belajar, Suryabrata (1989:37) mengemukakan bahwa “untuk memantapkan hasil belajar maka harus membaca kembali catatan pelajaran”.

3) Aktivitas belajar mandiri

Bentuk aktivitas belajar mandiri yang dilakukan siswa dapat berupa kegiatan-kegiatan belajar yang dilakukan sendiri ataupun kegiatan- kegiatan belajar yang dilakukan sendiri ataupun kegiatan belajar yang dilakukan secara berkelompok. Aktivitas belajar sendiri, yang dapat dilakukan berupa, membaca bahan-bahan pelajaran dari berbagai sumber informasi selain buku-buku pelajaran, membuat ringkasan bahan-bahan pelajaran yang telah dipelajari, menghafalkan bahan-bahan pelajaran, mengerjakan latihan soal dan lain sebagainya.

Sedangkan aktivitas belajar kelompok Adapun yang dapat dilakukan dalam belajar antara lain, mendiskusikan bahan-

bahan pelajaran yang belum dimengerti, membahas penyelesaian soal-soal yang sulit dan saling bertanya jawab untuk memperdalam penguasaan bahan-bahan pelajaran.

4) Pola belajar Siswa

Pola belajar adalah cara siswa melaksanakan suatu kegiatan belajar yaitu bagaimana siswa mengatur dan melaksanakan kegiatan-kegiatan belajarnya. Pola belajar siswa menunjukkan apakah siswa membuat perencanaan belajar, bagaimana mereka melaksanakan dan menilai kegiatan belajarnya. Sardiman (2007:85) mengatakan bahwa fungsi cara dalam belajar adalah “1) mendorong siswa untuk berbuat, sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi yang artinya cara sebagai motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan, 2) menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai, 3) menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut”.

3. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

a. Pengertian Belajar

Belajar merupakan proses berkesinambungan yang berlangsung seumur hidup. Menurut Josep F. Callahan & Leonard H. Clark (1983:198) bahwa, “walaupun belajar berlangsung seumur hidup, namun disadari bahwa tidak semua belajar dilakukan secara sadar”. Belajar juga diartikan sebagai perolehan perubahan tingkah laku yang relatif permanen dalam diri seseorang mengenai pengetahuan atau tingkah laku karena adanya pengalaman.

Hal senada dengan pendapat Bower & Ernes (1981:11) bahwa belajar diartikan sebagai “perubahan tingkah laku yang relatif permanen dan tidak disebabkan oleh adanya kedewasaan”. Belajar dapat terjadi dengan sengaja maupun tidak sengaja. Artinya aktivitas yang disengaja adalah suatu kegiatan yang direncanakan dan mempunyai tujuan, yaitu diperoleh satu pengalaman baru. Aktivitas belajar yang tidak sengaja merupakan suatu interaksi individu dengan lingkungan secara kebetulan, dan dengan interaksi tersebut individu mendapat pengalaman baru.

b. Hasil Belajar Penjasorkes

Menurut Romiszowski (1981: 241) bahwa “hasil belajar merupakan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tentang

bidang yang dipelajari”. Sementara Sardiman, (2007:26) mengatakan bahwa hasil belajar tersebut meliputi: “a) hal ikhwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) hal ikhwal personal, kepribadian atau sikap (afektif), c) hal ikhwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik”.

Selanjutnya Bloom (1981:7) mendefinisikan,”hasil belajar sebagai hasil perubahan tingkah laku yang meliputi tiga ranah yakni, ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor”. Ranah kognitif meliputi (1) pengetahuan, (2) pemahaman, (3) aplikasi, (4) analisis, (5) sintesis, (6) evaluasi. Ketiga kemampuan pertama, yaitu pengetahuan, pemahaman dan aplikasi, digolongkan sebagai tingkat kognitif rendah, selanjutnya ketiga kemampuan lainnya yaitu, analisis, sintesis dan evaluasi disebut sebagai tingkat kognitif tinggi. Ranah afektif meliputi; (1) penerimaan, (2) perhatian, (3) penanggapan, (4) penyesuaian, (5) penghargaan dan penyatuan. Ranah psikomotor meliputi: (1) peniruan, (2) penggunaan, (3) ketelitian, (4) koordinasi, dan (5) naturalisasi. Gagne dan Briggs (1978: 49-50) mengatakan bahwa ”hasil belajar adalah gambaran kemampuan yang diperoleh seseorang setelah mengikuti proses belajar yang dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori yaitu: keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan

motorik dan sikap”. Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani anak.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian hasil belajar, maka hasil belajar adalah gambaran kemampuan yang diperoleh seseorang setelah mengikuti proses belajar, kemampuan tersebut meliputi yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. Dengan demikian hasil belajar penjasorkes adalah kemampuan siswa yang meliputi kognitif, afektif dan psikomotor.

Menurut Cholik dan Lutan (1997: 13) bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya”. Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting.

Dalam memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, seorang siswa harus mengalami atau mengikuti proses belajar selama satu semester. Dari proses pembelajaran tersebut akan terjadi perubahan tingkah laku ke

arah yang lebih baik. Misalnya saja dengan melakukan aktivitas jasmani banyak hal yang bermanfaat yang dapat diperoleh siswa, karena aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

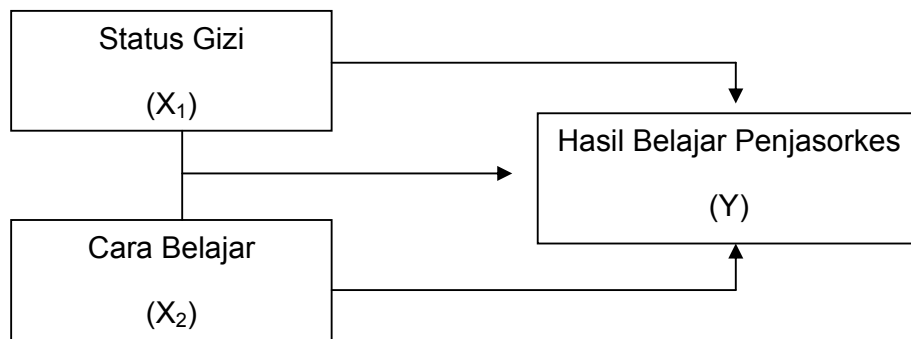
Dauer dan Pangrazi (1989: 1) mengatakan bahwa “hakikat dari pendidikan jasmani sebagai bagian yang memberikan sumbangan dalam pendidikan secara umum”. Melalui pemberian pengalaman tugas gerak dalam rangka membantu pertumbuhan dan perkembangan anak yang bersifat total atau menyeluruh. Dengan demikian diharapkan siswa benar-benar mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik, sehingga hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dalam penelitian ini, yang berkaitan dengan variabel yang diteliti yaitu hasil belajar penjasorkes yang merupakan gambaran kemampuan yang diperoleh seseorang setelah mengikuti proses belajar yang dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori yaitu: keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan motorik dan sikap. Siswa untuk dapat

memperoleh hasil belajar penjasorkes dengan baik, dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah status gizi dan cara belajar siswa.

Bobot (berat) badan dan tinggi badan merupakan salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, atau yang berhubungan dengan status gizi. Gizi artinya zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Sedangkan cara belajar adalah kegiatan- kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan situasi belajarnya, misalnya kegiatan-kegiatan dalam mengikuti pelajaran, menghadapi ulangan/ ujian dan sebagainya. Hasil belajar penjasorkes siswa putera di Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang rendah, diduga ada hubungannya dengan status gizi dan cara belajar siswa. Untuk lebih jelasnya hubungan antara variabel status gizi dan cara belajar dengan hasil belajar penjasorkes tersebut dapat dilihat dalam bagan kerangka konseptual pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa putera di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.
2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara cara belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa putera di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.
3. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dan cara belajar secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putera di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

4. Status gizi berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes siswa putera di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.
5. Cara belajar berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes siswa putera di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.
6. Status gizi dan cara belajar secara bersama-sama berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes siswa putera di SD Negeri 10 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru agar lebih meningkatkan kreaktivitas dalam mengajar mungkin dengan mengembangkan model-model pembelajaran, sehingga cara siswa dapat ditingkatan.

2. Siswa agar menyadari bahwa belajar merupakan suatu kebutuhan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan, misalnya saja cara belajar dan cara belajar harus ditingkatkan dan sebagainya.
3. Pihak sekolah agar melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran, sehingga cara belajar siswa dapat ditingkatkan dan mengadakan kerjasama dengan dinas kesehatan tentang pemahaman dan pentingnya keseimbangan gizi dengan aktivitas yang mereka lakukan, sehingga siswa tidak mengalami kelebihan berat badan.
4. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan keseimbangan kebutuhan gizi anaknya, karena hal ini berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

KISI-KISI PENELITIAN CARA BELAJAR

Variabel	Indikator	Nomor Soal
Cara Belajar	a. Kemauan b. Semangat c. Disiplin d. Sportif e. kemampuan belajar f. motivasi belajar g. keadaan waktu dan tempat, dan lingkungan h. sarana dan prasarana	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10, 11,12,13,14,15 16,17,18,19,20, 21,22,23,24,25, 26,27,28,29,30

KUESIONER PENELITIAN

Nama siswa :

Petunjuk pengisian : Berilah tanda $\checkmark$ pada kolom yang tersedia sesuai dengan jawaban anda

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RG	TS	STS
1	Tekun dan rajin mengikuti pembelajaran penjas atas keinginan saya sendiri					
2	Meskipun guru penjas tidak hadir saya tetap berlatih sendiri					
3	Senang dan bersemangat dalam pembelajaran penjas mata pelajaran favorit saya					
4	Dalam pembelajaran penjas saya selalu datang tepat waktu					
5	Saya senang dan tetap bersemangat mengikuti pelajaran, walaupun hari panas					
6	Teguran teman dan guru tidak mengurangi semangat saya dalam mengikuti pembelajaran penjas					
7	Merasa tidak senang dalam pembelajaran penjas ada teman yang tidak serius atau ada yang mengganggu					
8	Meskipun badan kurang fit, saya tetap mengikuti pembelajaran penjas dengan serius					
9	Saya merasa kecewa sekali jika dalam proses pembelajaran ada teman yang bersikap tidak sportif					
10	Saya merasa marah dalam pembelajaran penjas ada teman yang mengganggu					
11	Saya tekun mengikuti pembelajaran penjas karena ingin mengetahui lebih dalam lagi tentang materi pelajaran					
12	Saya tetap bersemangat mengikuti pembelajaran walaupun guru terlambat datang					
13	Saya merasa kecewa apabila tidak menguasai materi yang diberikan guru					
14	Saya tidak suka kalau guru yang bersangkutan tidak hadir di lapangan, pada waktu pembelajaran					
15	Saya menghargai guru penjas yang					

	kreatif dan selalu mendemonstrasikan materi pembelajaran					
16	Saya rajin mengikuti pembelajaran penjas dalam bentuk permainan					
17	Saya merasa senang jika guru penjas tidak hadir dalam pembelajaran					
18	Mengikuti pembelajaran penjas karena takut dengan guru yang bersangkutan					
19	Saya senang mengikuti pembelajaran penjas kalau teman karib saya hadir					
20	Selalu hadir dalam pembelajaran penjas karena saya ingin mendapat pujian dari guru					
21	Saat guru memberikan penjelasan materi pembelajaran penjas, saya sering bercanda dengan teman					
22	Mendapat teguran karena suatu kesalahan, membuat saya malas hadir ke sekolah					
23	Pelaksanaan pembelajaran penjas dilapangan terbuka membuat saya bersemangat					
24	Bersemangat mengikuti pembelajaran penjas karena guru sering menyuruh saya memimpin pemanasan					
25	Saya malas mengikuti pembelajaran apabila yang mengajar penjas bukan guru penjas					
26	Tidak suka kalau guru memberikan tugas rumah tiap pertemuan pelajaran					
27	Saya malas bertanya kepada guru jika ada materi pelajaran yang belum dimengerti					
28	Saya rajin dan tekun mengikuti pembelajaran penjas karena ingin dekat dengan guru					
29	Peralatan pembelajaran penjas cukup tersedia dengan baik, membuat saya rajin dalam pembelajaran penjas.					
30	Dalam mengikuti pembelajaran penjas saya sering merasa bosan karena materinya sering di ulang-ulang					

Rekap Data Status Gizi (X_1)

No	Nama	BB	TB	TB (M)	SG
1	Abdi Husada	39	151	1.51	25.83
2	Arif Fariza Putra	26	133	1.33	19.55
3	Harick Fatur Rahman	35	140	1.40	25.00
4	Sandy Desabel Ramadika	33	135	1.35	24.44
5	Kholilul Ahmad	28	130	1.30	21.54
6	Nadia Fadilatul Husnah	23	124	1.24	18.55
7	Engki Septiarman	26	133	1.33	19.55
8	Nanda Mahendra	36	132	1.32	27.27
9	Aldo Permana Putra	45	148	1.48	30.41
10	Teguh Satria	28	135	1.35	20.74
11	Torli Amora Joviparsi	23	119	1.19	19.33
12	Deden Saputro	25	131	1.31	19.08
13	M. Arya Pradana	31	139	1.39	22.30
14	Rifqi Firlian Pratama	20	130	1.30	15.38
15	Ahmad Muzakki Ahklifari	31	133	1.33	23.31
16	Panji Mariun Putra	37	134	1.34	27.61
17	Deki Delfi Eko Amdana	45	141	1.41	31.91
18	Mayoga Erica Putra	30	135	1.35	22.22
19	Samsul Ari Wibawa	23	136	1.36	16.91
20	Moga Firdaus	29	133	1.33	21.80
21	Yuda	26	132	1.32	19.70
22	Fadil Muhammad Sauqi	38	142	1.42	26.76
23	Jean Valensky	28	136	1.36	20.59
24	Syadina Ali Muhamad	25	124	1.24	20.16
25	M. Fajri	31	136	1.36	22.79
26	Arl Prasetyo	22	126	1.26	17.46

Rekap Data Cara Belajar (X₂)

No	Nomor Soal																														Σ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	3	2	1	2	5	1	2	3	1	2	2	3	3	4	4	1	2	2	5	5	4	1	3	2	1	3	2	4	1	5	79	
2	2	2	1	3	4	1	1	2	2	3	2	1	4	3	1	1	2	1	3	1	2	2	2	3	1	2	3	1	3	1	60	
3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	5	4	4	5	2	3	1	1	1	3	3	2	4	89	
4	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2	1	2	4	4	4	3	3	5	5	88	
5	1	1	1	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	4	4	2	5	2	5	4	3	3	1	3	2	3	4	2	4	78	
6	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	1	60
7	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	65
8	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	5	5	4	5	4	2	2	2	2	5	3	4	2	2	82	
9	1	1	1	2	2	1	1	2	2	4	4	4	1	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	65	
10	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	3	3	3	5	5	3	3	3	5	5	2	1	4	4	3	3	2	2	1	76	
11	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	1	3	2	2	2	1	1	1	76	
12	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	3	2	1	1	2	2	4	2	2	2	4	1	2	4	4	2	3	1	2	64	
13	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	4	4	4	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1	2	3	2	4	74	
14	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	2	2	2	3	4	4	2	2	77	
15	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	1	4	4	5	4	5	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	4	4	74	
16	3	2	1	4	4	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	4	3	5	5	5	4	3	2	2	3	5	2	2	2	2	1	80
17	1	2	2	2	3	3	4	5	5	1	1	2	3	4	1	2	1	5	3	5	5	3	2	3	2	4	3	4	2	3	86	
18	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	5	5	4	3	4	2	2	5	4	2	3	2	1	85	
19	2	2	2	1	1	3	1	3	4	5	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	1	1	1	3	3	3	3	79	
20	2	2	2	3	3	4	3	2	3	4	5	1	2	3	4	2	2	1	1	3	4	2	2	2	1	2	3	2	1	3	74	
21	1	2	2	2	3	2	4	2	5	2	1	4	1	1	2	2	4	3	4	4	5	2	1	3	1	1	2	3	2	4	75	
22	3	2	1	4	4	2	2	3	1	3	1	2	1	1	2	2	5	5	2	4	2	2	1	2	3	1	2	4	1	5	73	
23	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	5	5	4	5	4	2	2	2	2	5	3	4	2	3	83	
24	1	2	3	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	2	2	1	4	1	2	3	2	2	3	3	67	
25	2	3	2	3	3	1	3	2	5	1	3	2	1	1	3	2	4	5	5	5	4	2	2	2	2	5	3	4	2	3	85	
26	1	1	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	4	4	5	5	2	2	3	3	4	4	5	80	

Rekap Data Hasil Belajar

No	Nama	Hasil Belajar
1	Cindi permata sari	85
2	Arif fariza putra	68
3	Harick fatur rahman	82
4	Khofifah solehah syaiful	71
5	Kholilul ahmad	80
6	Nadia fadilatul husnah	66
7	Engki septiarman	77
8	Nanda mahendra	74
9	Putri puji alma	85
10	Teguh satria	79
11	Torli amora joviparsi	69
12	Yulia nerli	66
13	m. arya pradana	73
14	Rifqi firlian pratama	74
15	Ahmad muzakki ahklifari	67
16	Panji mariun putra	71
17	Deki delfi eko amdana	85
18	Tati yuli astuti	79
19	Fanesa putri yusadewa	67
20	Aprilla fortuna	69
21	Yuda	72
22	Fadil muhammad sauqi	70
23	Tasya mutiara syafni	83
24	Abdi husada	73
25	Ryianda afifa putri	80
26	Afifa	83

Uji Normalitas Variabel Status Gizi (X_1)

No	X_1	X_1U	fk	z	Luas z	F(z)	S(z)	[F(z)-S(z)]
1	25.83	15.38	1	-1.69	0.4545	0.0455	0.0385	0.0070
2	19.55	16.91	2	-1.31	0.4049	0.0951	0.0769	0.0182
3	25.00	17.46	3	-1.18	0.3810	0.1190	0.1154	0.0036
4	24.44	18.55	4	-0.92	0.3212	0.1788	0.1538	0.0250
5	21.54	19.08	5	-0.79	0.2852	0.2148	0.1923	0.0225
6	18.55	19.33	6	-0.73	0.2673	0.2327	0.2308	0.0019
7	19.55	19.55	8	-0.67	0.2486	0.2514	0.3077	0.0563
8	27.27	19.55	8	-0.67	0.2486	0.2514	0.3077	0.0563
9	30.41	19.70	9	-0.64	0.2389	0.2611	0.3462	0.0851
10	20.74	20.16	10	-0.52	0.1985	0.3015	0.3846	0.0831
11	19.33	20.59	11	-0.42	0.1628	0.3372	0.4231	0.0859
12	19.08	20.74	12	-0.38	0.1480	0.3520	0.4615	0.1095
13	22.30	21.54	13	-0.19	0.0753	0.4247	0.5000	0.0753
14	15.38	21.80	14	-0.12	0.0478	0.4522	0.5385	0.0863
15	23.31	22.22	15	-0.02	0.0080	0.4920	0.5769	0.0849
16	27.61	22.30	16	0.00	0.0000	0.5000	0.6154	0.1154
17	31.91	22.79	17	0.12	0.0478	0.5478	0.6538	0.1060
18	22.22	23.31	18	0.24	0.0948	0.5948	0.6923	0.0975
19	16.91	24.44	19	0.52	0.1985	0.6985	0.7308	0.0323
20	21.80	25.00	20	0.65	0.2422	0.7422	0.7692	0.0270
21	19.70	25.83	21	0.85	0.3032	0.8032	0.8077	0.0045
22	26.76	26.76	22	1.08	0.3599	0.8599	0.8462	0.0137
23	20.59	27.27	23	1.21	0.3869	0.8869	0.8846	0.0023
24	20.16	27.61	24	1.29	0.4015	0.9015	0.9231	0.0216
25	22.79	30.41	25	1.97	0.4756	0.9756	0.9615	0.0141
26	17.46	31.91	26	2.33	0.4901	0.9901	1.0000	0.0099
	Mean	22.32						
	SD	4.11						
	Max	31.91						
	Min	15.38						
	Median	21.67						
	Lo	0.115						
	Lt	0.167						

Uji Normalitas Variabel Cara Belajar (X_2)

N o	X_2	X_2U	fk	z	Luas z	F(z)	S(z)	[F(z)-S(z)]
1	79	60	2	-1.92	0.4726	0.0274	0.0769	0.0495
2	60	60	2	-1.92	0.4726	0.0274	0.0769	0.0495
3	89	64	3	-1.44	0.4251	0.0749	0.1154	0.0405
4	88	65	5	-1.32	0.4066	0.0934	0.1923	0.0989
5	78	65	5	-1.32	0.4066	0.0934	0.1923	0.0989
6	60	67	6	-1.08	0.3599	0.1401	0.2308	0.0907
7	65	73	7	-0.35	0.1368	0.3632	0.2692	0.0940
8	82	74	10	-0.23	0.0910	0.4090	0.3846	0.0244
9	65	74	10	-0.23	0.0910	0.4090	0.3846	0.0244
10	76	74	10	-0.23	0.0910	0.4090	0.3846	0.0244
11	76	75	11	-0.11	0.0438	0.4562	0.4231	0.0331
12	64	76	13	0.01	0.0040	0.5040	0.5000	0.0040
13	74	76	13	0.01	0.0040	0.5040	0.5000	0.0040
14	77	77	14	0.13	0.0517	0.5517	0.5385	0.0132
15	74	78	15	0.25	0.0987	0.5987	0.5769	0.0218
16	80	79	17	0.37	0.1443	0.6443	0.6538	0.0095
17	86	79	17	0.37	0.1443	0.6443	0.6538	0.0095
18	85	80	19	0.49	0.1879	0.6879	0.7308	0.0429
19	79	80	19	0.49	0.1879	0.6879	0.7308	0.0429
20	74	82	20	0.73	0.2673	0.7673	0.7692	0.0019
21	75	83	21	0.85	0.3023	0.8023	0.8077	0.0054
22	73	85	23	1.10	0.3643	0.8643	0.8846	0.0203
23	83	85	23	1.10	0.3643	0.8643	0.8846	0.0203
24	67	86	24	1.22	0.3888	0.8888	0.9231	0.0343
25	85	88	25	1.46	0.4279	0.9279	0.9615	0.0336
26	80	89	26	1.58	0.4429	0.9429	1.0000	0.0571
	Mean	75.92						
	SD	8.28						
	Max	89						
	Min	60						
	Median	77						
	Lo	0.099						
	Lt	0.167						

Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar Penjasorkes (Y)

No	Y	YU	fk	z	Luas z	F(z)	S(z)	[F(z)-S(z)]
1	85	66	2	-1.38	0.4162	0.0838	0.0769	0.0069
2	68	66	2	-1.38	0.4162	0.0838	0.0769	0.0069
3	82	67	4	-1.22	0.3888	0.1112	0.1538	0.0426
4	71	67	4	-1.22	0.3888	0.1112	0.1538	0.0426
5	80	68	5	-1.07	0.3577	0.1423	0.1923	0.0500
6	66	69	7	-0.91	0.3186	0.1814	0.2692	0.0878
7	77	69	7	-0.91	0.3186	0.1814	0.2692	0.0878
8	74	70	8	-0.76	0.2764	0.2236	0.3077	0.0841
9	85	71	10	-0.61	0.2291	0.2709	0.3846	0.1137
10	79	71	10	-0.61	0.2291	0.2709	0.3846	0.1137
11	69	72	11	-0.45	0.1736	0.3264	0.4231	0.0967
12	66	73	13	-0.30	0.1179	0.3821	0.5000	0.1179
13	73	73	13	-0.30	0.1179	0.3821	0.5000	0.1179
14	74	74	15	-0.14	0.0557	0.4443	0.5769	0.1326
15	67	74	15	-0.14	0.0557	0.4443	0.5769	0.1326
16	71	77	16	0.32	0.1255	0.6255	0.6154	0.0101
17	85	79	18	0.63	0.2357	0.7357	0.6923	0.0434
18	79	79	18	0.63	0.2357	0.7357	0.6923	0.0434
19	67	80	20	0.78	0.2823	0.7823	0.7692	0.0131
20	69	80	20	0.78	0.2823	0.7823	0.7692	0.0131
21	72	82	21	1.09	0.3621	0.8621	0.8077	0.0544
22	70	83	23	1.25	0.3944	0.8944	0.8846	0.0098
23	83	83	23	1.25	0.3944	0.8944	0.8846	0.0098
24	73	85	26	1.56	0.4406	0.9406	1.0000	0.0594
25	80	85	26	1.56	0.4406	0.9406	1.0000	0.0594
26	83	85	26	1.56	0.4406	0.9406	1.0000	0.0594
	Mean	74.92						
	SD	6.48						
	Max	85						
	Min	66						
	Median	73.5						
	Lo	0.133						
	Lt	0.167						

Uji Hipotesis X_1Y

No	X_1	X_1^2	Y	Y^2	X_1Y
1	25.83	667.08	85	7225	2195.364
2	19.55	382.16	68	4624	1329.323
3	25.00	625.00	82	6724	2050
4	24.44	597.53	71	5041	1735.556
5	21.54	463.91	80	6400	1723.077
6	18.55	344.04	66	4356	1224.194
7	19.55	382.16	77	5929	1505.263
8	27.27	743.80	74	5476	2018.182
9	30.41	924.49	85	7225	2584.459
10	20.74	430.18	79	6241	1638.519
11	19.33	373.56	69	4761	1333.613
12	19.08	364.20	66	4356	1259.542
13	22.30	497.39	73	5329	1628.058
14	15.38	236.69	74	5476	1138.462
15	23.31	543.28	67	4489	1561.654
16	27.61	762.42	71	5041	1960.448
17	31.91	1018.56	85	7225	2712.766
18	22.22	493.83	79	6241	1755.556
19	16.91	286.01	67	4489	1133.088
20	21.80	475.44	69	4761	1504.511
21	19.70	387.97	72	5184	1418.182
22	26.76	716.13	70	4900	1873.239
23	20.59	423.88	83	6889	1708.824
24	20.16	406.48	73	5329	1471.774
25	22.79	519.57	80	6400	1823.529
26	17.46	304.86	83	6889	1449.206
Σ	580.2093	13370.58	1948	147000	43736.39

► Rumus $= r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$

$$= \frac{26 \times 43736,39 - (580,21)(1948)}{\sqrt{\{(26)(13370,58) - (580,21)^2\} \{(26)(147000) - (1948)^2\}}} = 0,398$$

$r_{hitung} = 0,398 > r_{tabel} = 0,388$

Menguji signifikansi koefisien korelasi antara X dengan Y digunakan:

Rumus

$$t_h = \frac{r_{y1} \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

t_h = Uji signifikansi koefisien korelasi antara X dengan Y

r_{y1} = koefisien korelasi antara X dengan Y

n = Jumlah data

$$t_h = \frac{0,398 \sqrt{26-2}}{\sqrt{1-0,1584}} = \frac{1,9498}{0,9174} = 2,13$$

► Jadi $t_{hitung} = 2,13 > t_{tabel} = 1,71$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima

Uji Hipotesis X_2Y

No	X_2	X_2^2	Y	Y^2	X_2Y
1	79	6241	85	7225	6715
2	60	3600	68	4624	4080
3	89	7921	82	6724	7298
4	88	7744	71	5041	6248
5	78	6084	80	6400	6240
6	60	3600	66	4356	3960
7	65	4225	77	5929	5005
8	82	6724	74	5476	6068
9	65	4225	85	7225	5525
10	76	5776	79	6241	6004
11	76	5776	69	4761	5244
12	64	4096	66	4356	4224
13	74	5476	73	5329	5402
14	77	5929	74	5476	5698
15	74	5476	67	4489	4958
16	80	6400	71	5041	5680
17	86	7396	85	7225	7310
18	85	7225	79	6241	6715
19	79	6241	67	4489	5293
20	74	5476	69	4761	5106
21	75	5625	72	5184	5400
22	73	5329	70	4900	5110
23	83	6889	83	6889	6889
24	67	4489	73	5329	4891
25	85	7225	80	6400	6800
26	80	6400	83	6889	6640
Σ	1974	151588	1948	147000	148503

$$\text{Rumus } r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

$$\frac{26 \times 148503 - (1974)(1948)}{\sqrt{\{(26)(151588) - (1974)^2\} \{(26)(147000) - (1948)^2\}}} = 0,451$$

$$r_{hitung} = 0,451 > r_{tabel} = 0,388$$

Menguji signifikansi koefisien korelasi antara X dengan Y digunakan:

Rumus

$$t_h = \frac{r_{y1} \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

t_h = Uji signifikansi koefisien korelasi antara X dengan Y

r_{y1} = koefisien korelasi antara X dengan Y

n = Jumlah data

$$t_h = \frac{0,451 \sqrt{26-2}}{\sqrt{1-0,2034}} = \frac{2,2094}{0,8925} = 2,48$$

► Jadi $t_{hitung} = 2,48 > t_{tabel} = 1,71$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima

Korelasi Ganda

Variabel	Y	X ₁	X ₂
Y		0,398	0,451
X ₁	0,398		0,303
X ₂	0,451	0,303	

➤ Rumus Korelasi Ganda

$$R_{y.12} = \sqrt{\frac{r^2y1 + r^2y2 - 2r_{y1}r_{y2}r_{12}}{1 - r^2_{12}}}$$

$$R_{y.12} = \sqrt{\frac{0,398^2 + 0,451^2 - 2(0,398)(0,451)(0,303)}{1 - 0,303^2}} = 0,528$$

$$r_{hitung} 0,528 > r_{tabel} 0,388$$

$$F_h = \frac{R^2_{y12} / k}{(1 - R^2_{y12}) / (n - k - 1)}$$

$$F_h = \frac{0,528^2 / 2}{(1 - 0,528^2) / (26 - 2 - 1)} = 4,45$$

$$F_t = 3,52$$

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. 1988. *Evaluasi Dalam Penjas*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud Proyek Penyumbangan LPTK.
- Almatsier, 2001:11. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. : Gramedia
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian*. Jakarta. : PT. Rineka Cipta.
- Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicipta Karya Nusa.
- Bloom. 1981:7. *Faktor Gizi*. Jakarta: Batara Karya Aksara
- Bower dkk. 1981: 11. *Faktor Gizi*. Jakarta: Batara Karya Aksara
- Calik dkk. 1997:13. *Pendidikan Kebudayaan Jasmani Orientasi Pembina di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Djiteng, Roejito. 1989. *Pengukuran Status Gizi*. Jakarta: CV Rajawali.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2004. *Azaz dan Landasan Kesegaran Jasmani I*. Jakarta:
- Depdiknas. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.
- F.Callahan dkk. 1983:198. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta.
- Gagne dkk. 1978:49-50. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tinggi Badan*. Buletin Gizi XII No.1
- Gusril,2009.*Model pengembangan motorik siswa SD*:Sukabina.
- Hamalik, Oemar. 1983:38. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Mandat Maju
- Idrus dkk. 1990:17. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta.
- Khumadi. 1994.25. *Bahan Pangan dan Olahan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Lisdiana. 1998. *Waspada Kelebihan dan Kekurangan Gizi*. Jakarta: Trubus
- Lutthan. 2000.2. *Dukungan Zat-zat Gizi untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Gramedia
- Romis Zowski. 1981:241. *Kajian Penelitian Gizi*. Jakarta. MSP
- Sardiman. 2007:26. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bogor: Bumi Aksara