

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
DI SD NEGERI 29 KECAMATAN IV JURAI
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**RAMAINA
NIM. 90976**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA DI
SD NEGERI 29 KECAMATAN IV JURAI
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Ramaina
NIM : 90976
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 28 Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Erianti. M.Pd
NIP. 196207051987112001

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 196205201987031002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 196205201987031002

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 : Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran
Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa
Di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten
Pesisir Selatan**

Nama : Ramaina

NIM : 90976

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 28 Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	2. _____
3. Anggota	Drs. Nirwandi, M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Dra. Darni, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Ramaina, 90976: Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, diantaranya adalah status gizi dan kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah sebanyak 113 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 orang siswa putera. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri, dan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan TKJI. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai mid semesternya. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Data hasil penelitian di analisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusinya yaitu 17,31%. Hipotesis kedua terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusinya adalah 18,49%. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusinya adalah 31,02%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di FIK UNP. 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. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
2. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd, dan Dra. Darni, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd, Selaku Rektor UNP.

4. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Suami dan anak-anak ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil buat penulis.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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. Amin...Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	
1. Hasil Belajar Penjasorkes	9
2. Status Gizi	13
3. Tingkat Kesegaran Jasmani	21
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	29

B. Populasi dan Sampel	29
C. Jenis dan Sumber Data	31
D. Instrument Penelitian	32
E. Teknik Analisa Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Status gizi.....	44
2. Kesegaran jasmani.....	46
3. Hasil belajar penjasorkes	48
B. Uji Persyaratan Analisis.....	51
C. Uji Hipotesis.....	55
D. Pembahasan.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu, guna menghasilkan manusia yang berkualitas usaha dan upaya untuk mewujudkannya melalui pendidikan. Hal ini secara nyata dicantumkan dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003, Bab II, Pasal 3, fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah:

"Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, sehat, cakap dan mandiri. Di samping itu pendidikan juga dapat membentuk watak dan menjadi manusia yang berakhlak mulia serta taat dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Bahkan pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi jangka panjang yang selalu menjadi perhatian pemerintah dan membutuhkan usaha dan dana yang cukup besar. Semua manusia menginginkan pendidikan demi kelangsungan masa depan hidupnya dan mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, berbagai upaya telah dilakukan pemerintah, diantaranya mendirikan lembaga-lembaga pendidikan berupa pembangunan gedung sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, menyediakan sarana dan prasarana penunjang jalannya proses pendidikan, peningkatan tenaga guru, penyempurnaan kurikulum, pengadaan buku pembelajaran, pengawasan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran dan sebagainya.

Dalam kurikulum pendidikan Sekolah dasar terdapat berbagai mata pelajaran yang wajib diajarkan pada peserta didik, diantaranya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tercantum pada Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) adalah untuk:

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan daneliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif”. (BNSP, 2007:296)

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut bagi peserta didik, terutama sekali adalah untuk meningkatkan aktivitas gerak dan pertumbuhan fisik. Di samping itu

juga dapat mengembangkan potensi peserta didik dalam berbagai keterampilan olahraga yang digemarinya dan mampu memelihara kesegaran jasmani dan menanamkan pola hidup sehat serta nilai-nilai seperti sportifitas, bekerjasama dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, maka proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan oleh guru penjasorkes dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Guru penjasorkes memegang peranan utama dalam proses belajar mengajar, terutama dalam memahami dan mengerti akan tiga tugas utama guru yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran dan memberikan penilaian atau evaluasi tentang hasil belajar siswa.

Belajar merupakan suatu aktifitas yang dilakukan secara sadar atau mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari, sehingga terjadilah perubahan dalam diri individu. Artinya belajar dikatakan berhasil bila terjadi perubahan dalam diri individu". Sedangkan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar adalah hasil belajar. Menurut Sardiman, (2007:26) 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)".

Seorang siswa untuk dapat memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan nilai baik, banyak

faktor yang mempengaruhinya, antara lain adalah kemampuan guru dalam mengajar, metoda dan media pembelajaran, motivasi siswa dalam belajar, sarana dan prasarana, kesegaran jasmani, lingkungan belajar yang kondusif, sosial ekonomi orang tua, status gizi siswa, tingkat kesegaran jasmani siswa dan sebagainya. Begitu juga bagi siswa SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan dalam memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Status gizi dan kesegaran jasmani penting artinya bagi siswa, karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Sedangkan kesegaran jasmani menurut Muthohir (1999:40) adalah merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti". Dengan demikian dapat dikatakan kedua faktor ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa. Karena siswa tidak akan mampu menjalankan aktivitas belajar penjasorkes tanpa didukung oleh kesegaran jasmani yang baik. Sedangkan status gizi merupakan keadaan tubuh akibat dari mengkosumsi makanan, mana mungkin siswa akan siap dan tenang menghadapi pembelajaran penjasorkes dengan perut kosong atau dalam keadaan lapar.

Berdasarkan observasi dan pengalaman serta temuan penulis terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, masih banyak siswa hasil belajar penjasorkesnya rendah. Hal ini dapat

dilihat dari hasil belajar siswa pada semester Januari-Juni tahun 2010 yang tertera di rapor mereka. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang rendah.

Status gizi dan kesegaran jasmani siswa merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Namun belum diketahui seberapa besar kontribusi atau sumbangan status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan. Maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan judul “kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan guru dalam mengajar
2. Kesegaran jasmani
3. Metode pembelajaran
4. Media pembelajaran

5. Sarana dan prasarana
6. Status gizi
7. Motivasi siswa
8. Istirahat yang cukup
9. Lingkungan yang bersih
10. Sosial ekonomi

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, dan keterbatasan dana, waktu, pengetahuan, tenaga dan referensi yang ada, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yakni:

1. Status gizi
2. Kesegaran jasmani

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Seberapa besar kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Seberapa besar kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan dalam mengetahui status gizi dan kesegaran jasmani penting artinya untuk meningkatkan hasil belajar penjsorkes siswa.

3. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi dan kesegaran jasmani, sehingga dengan mudah menghadapi pembelajaran dan kegiatan lainnya.
4. Orang tua/wali murid sebagai masukan tentang pengetahuan atau pengalaman sehingga lebih memahami dan mengerti akan pentingnya gizi dan kesegaran jasmani terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak anak.
5. Sekolah dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan gizi anak melalui program peningkatan gizi dan kesegaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literature hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
7. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian di Perpustakaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Landasan Teori

1. Hasil Belajar Penjasorkes

a. Pengertian Belajar Penjasorkes

Belajar merupakan suatu upaya pengembangan seluruh kepribadian individu, baik segi fisik maupun psikis. Menurut Slamento (1995:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perobahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa:

“Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang di sebabkan oleh pengalaman yang berulang-ulang dalam situasi itu, di mana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecendrungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku seseorang, karena adanya pengalaman secara berulang-ulang. Misalnya saja seseorang mengalami suatu kelelahan yang disebabkan oleh sesuatu yang dia lakukan, sehingga dia belajar dari suatu pengalaman tersebut menuju kearah yang lebih baik.

Dalam proses belajar di sekolah sasaran belajar tersebut sering dirumuskan dalam bentuk tujuan pembelajaran, begitu juga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut Depdiknas (2006:513) menjelaskan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni untuk:

“1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani an olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif”.

Berpedoman pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga. Di samping itu juga dapat mengembangkan berbagai keterampilan gerak dasar dan meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Begitu juga dalam halnya dengan penyelamatan diri dan memahami

konsep pola hidup sehat di lingkungan yang bersih dan semua ini dapat diperoleh siswa di sekolah melalui suatu proses pembelajaran.

b. Hasil Belajar Penjasorkes

Dalam keseluruhan proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diberikan pada peserta didik di sekolah, kegiatan pembelajaran merupakan kegiatan yang paling pokok. Hal ini berarti bahwa yang diinginkan dalam proses pembelajaran oleh peserta didik adalah hasil belajar. Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan yang berikutnya, perubahan ini disebut hasil belajar. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf,

seperti angka 10 - 100 pada pendidikan dasar dan menengah, huruf A, B, C, D dan E pada perguruan tinggi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Keberhasilan seseorang dalam belajar banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari diri atau dari luar dirinya. Menurut Depdikbud (1993:6) “belajar di pengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal siswa itu sendiri”. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat di kelompokkan menjadi dua kelompok yaitu, kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang.

Dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa orang yang sehat jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak-anak yang baik gizinya, selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera yaitu penglihatan dan pendengaran. Kemudian kondisi fisiologis seperti minat, kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan kognitif dapat mempengaruhi hasil belajar.

Selanjutnya selain faktor internal yang diuraikan diatas, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993:6) menyatakan bahwa faktor eksternal ini dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

“Faktor-faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial. lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada sore hari. Faktor instrumental adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang direncanakan”.

Dari uraian di atas, maka jelaslah bahwa faktor luar yang mempengaruhi hasil belajar cukup banyak seperti lingkungan alam sekitar tempat belajar dan keadaan sosial ekonomi orang tua siswa. Di samping itu hasil belajar dapat dipengaruhi oleh suasana belajar, misalnya saja belajar di pagi hari akan lebih terasa menyenangkan dibandingkan belajar pada sore hari, karena di pagi hari keadaan fisik masih segar bugar, kalau sudah sore keadaan fisik menjadi cepat lelah, mengantuk karena suasana panas.

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Istilah gizi dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan ilmu gizi. Menurut Sutarto (2002:12) Gizi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri dari ; 1) karbohidrat atau hidrat arang, 2) lemak, 3) protein, 4) mineral, 5) vitamin-vitamin, 6) air . Sedangkan Syafrizar (2009:4) mengatakan status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka status gizi dapat diartikan sebagai jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang.

Pangan merupakan kebutuhan dasar yang paling esensial bagi tubuh untuk mempertahankan hidup dan kehidupan. Pangan sebagai sumber zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) menjadi landasan utama manusia untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan (Baliwati, 2004:6). secara umum tujuan makan menurut ilmu kesehatan adalah untuk memperoleh energi yang berguna bagi pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme tubuh, serta mencegah dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit.

Setiap makanan mengandung komposisi-komposisi zat yang berbeda, baik mutu maupun jumlahnya. Zat yang berasal dari makanan yang diperlukan oleh tubuh adalah gizi. Tubuh manusia mendapat zat makanan yang berasal dari tubuh dan hewan yaitu berupa protein hewani dan protein nabati. Satu macam bahan makanan saja tidak dapat memenuhi semua keperluan tubuh akan berbagai zat makanan.

b. Kegunaan Zat Gizi

Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat kita golongan menjadi tiga yaitu zat tenaga, yang terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Zat pembangun berupa protein, mineral dan air. Dengan demikian dapat dikatakan zat-zat gizi tersebut dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme. Misalnya saja karbohidrat, pada seorang anak Sekolah Dasar yang dalam kegiatan setiap harinya senang melakukan berbagai bentuk aktifitas fisik seperti bermain, lari, loncatloncat. Semua itu merupakan aktifitas yang membutuhkan sumber tenaga. Karbohidrat dalam hal ini memegang peranan penting sebagai penyedia sumber tenaga.

Kemudian zat gizi lain seperti protein berfungsi di dalam tubuh sangat erat hubungannya dengan hidup sel. Dapat dikatakan bahwa setiap gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsi protein. Menurut Achmad Djaeni (1996: 74-75) fungsi protein dalam tubuh antara lain yakni sebagai berikut:

“1)Protein sebagai zat pembangun. Protein merupakan bahan pembangun sel-sel tubuh yang membentuk bagian-bagian tubuh seperti otot, kelenjar-kelenjar, hormon, darah, organ-organ tubuh. 2) Protein sebagai zat pengatur, baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam tubuh. Protein mengatur berbagai proses antara lain: protein merupakan bagian dari hemoglobin (Hb), yaitu bagian dari darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan tubuh, sebagai protein plasma berfungsi untuk mengatur tekanan osmosa dan mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan dan saluran darah. Sebagai protein darah berperan dalam mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh.

Kekebalan tubuh terhadap penyakit disebabkan oleh adanya zat-zat anti yang juga terbuat dari protein”.

Selanjutnya lemak merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Lemak dan minyak merupakan nutrisi kedua yang digunakan tubuh sebagai bahan bakar untuk menghasilkan energi. Disamping sebagai sumber energi, lemak juga memiliki fungsi lain yang penting, yaitu untuk membentuk komponen struktural membran sel. Kelompok lemak tubuh atau lipid mencakup pula hormon steroid dan vitamin yang larut lemak. Sehingga fungsi lemak bagi tubuh menurut Achmad Djaeni (1996: 101-102). adalah:” a) Lemak sebagai sumber utama energi, b) Lemak sebagai sumber PUFA (*Polynusaturated fattyacid*), c) Lemak sebagai pelarut vitamin-vitamin yang larut lemak (vitamin-vitamin A, D, E dan K).

Mineral Kira-kira 6% tubuh manusia dewasa terbuat dari mineral. Mineral yang dibutuhkan manusia diperoleh dari tanah. Mineral merupakan bahan anorganik dan bersifat esensial (Baliwati, 2004: 55-56). Fungsi mineral dalam tubuh antara lain sebagai berikut:

“1) Memelihara keseimbangan asam tubuh dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (klorin fosfor, belerang) dan mineral pembentuk basa (kapur, besi, magnesium, kalium, natrium). 2) Mengkatalisasi reaksi yang bertalian dengan pemecahan karbohidrat, lemak, dan protein serta pembentukan lemak dan protein tubuh. 3) Sebagai hormon (I terlibat dalam hormon tiroksin; Co dalam vitamin B12; Ca dan P untuk pembentukan tulang dan gigi) dan enzim tubuh (Fe terlibat dalam aktifitas enzim katalase dan sitokrom). 4) Membantu memelihara

keseimbangan air tubuh (klorin, kalium, natrium). 5) Menolong dalam pengiriman isyarat keseluruhan tubuh (kalsium, kalium, natrium).

Menurut Baliwati (2004: 58) zat gizi seperti vitamin adalah zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, tetapi penting untuk melakukan fungsi metabolik dan harus didapat dari makanan. Meskipun vitamin hanya diperlukan dalam jumlah sedikit, jika kekurangan akan menimbulkan hal-hal yang merugikan (hipovitaminosis sampai avitaminosis jika terlihat tanda-tanda klinis yang nyata).

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gizi

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Keadaan gizi juga merupakan keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh. Status gizi berhubungan dengan sel-sel tubuh dan pengganti atas zat-zat makanan.

Agus Krisno (2004: 9-10) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah:

“(1) Produk pangan, (2) pembagian makanan atau pangan, (3) akseptabilitas (daya terima), (4) prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, (5) pantangan pada makanan tertentu, (6) kesukaan terhadap jenis makanan tertentu, (7) keterbatasan ekonomi, (8) kebiasaan makan, (9) selera makan, (10) sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan) dan (11) pengetahuan gizi”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelajahlah bahwa banyak faktor yang mempengaruhi gizi seseorang, misalnya saja pengetahuan tentang gizi, sehingga mereka tidak mempunyai prasangka yang tidak baik akan sesuatu jenis makanan dan kebiasaan makanan serta keterbatasan pengadaan pangan yang dibutuhkan oleh tubuh. Di samping keterbatasan ekonomi juga dipengaruhi oleh sanitasi makanan yang kurang baik.

Sementara Baliwati (2004: 70-72) secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah “faktor ekonomi dan harga serta faktor sosio-budaya dan religi”. Faktor ekonomi dan harga, keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan. Selain pendapatan, faktor ekonomi yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah harga pangan dan harga barang nonpangan. Perubahan harga dapat berpengaruh terhadap besarnya permintaan pangan.

Kemudian masalah kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan digunakan untuk dikonsumsi. Aspek sosio-budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut. Bisa juga

dikatakan bahwa konsumsi pangan anak tergantung pada adanya sikap, pengetahuan dan tiga motivasi utama terhadap pangan yaitu kebutuhan biologis, psikologis dan sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah. Masalah gizi perlu mendapatkan perhatian yang serius terutama pada masa anak-anak.

Selanjutnya peran orang tua dalam memberikan arahan dan penegertian pada anaknya untuk mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan gizi seimbang sangat penting., misalnya saja kebiasaan anak-anak jajan di sekolah yang tidak mengandung nilai gizi yang baik. Kemudian kebiasaan dan pola makan yang tidak mendukung terciptanya gizi baik perlu mendapat perhatian, karena kesehatan anak masa kini adalah cermin kesehatan masa depan.

d. Macam-macam Penyakit Akibat Kekurangan Gizi (AKG)

Menurut Achmad Djaeni,1996: 26-29) penyakit-penyakit yang berhubungan dengan gizi, dapat dibagi dalam beberapa golongan:

“1) Penyakit Gizi Lebih (*Obesitas*), biasanya penyakit ini bersangkutan dengan kelebihan energi (karbohidrat, protein dan lemak). 2) Penyakit Gizi Kurang (*malnutrition, undernutrition*) pada penyakit ini, kesalahan pangan terutama terletak dalam ketidak seimbangan komposisi hidangan. 3) Penyakit Metabolisme Bawaan (*imborn errors of metabolism*) diturunkan dari orang tua kepada anaknya secara genetik (melalui genes). 4) Penyakit Keracunan Makanan (*food intoxication*) pada keracunan makan. Pada umumnya gejala-gejala yang terjadi mengenai saluran

pencernaan, seperti mulas, rasa sakit di perut, mual, dan muntah.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berat Badan dan Tinggi Badan

Berat badan memiliki hubungan yang linear dengan tinggi badan. Seseorang dapat diketahui pertumbuhan dan perkembangan fisiknya dengan cara dilihat pada tinggi badan dan berat badan secara langsung. Menurut Supriasa (2002:58) “dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan tinggi badan dengan kecepatan tertentu”. Beberapa ahli dibidang tumbuh kembang anak, mengungkap konsep yang berbeda-beda tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Supriasa (2002: 28) faktor genetik merupakan modal dasar mencapai hasil proses pertumbuhan. Melalui genetik yang berada di dalam sel telur yang telah dibuahi, dapat ditentukan kualitas dan kuantitas pertumbuhan. Hal ini ditandai dengan intensitas dan kecepatan pembelahan, derajat sensitivitas jaringan terhadap rangsangan, umur pubertas dan berhentinya pertumbuhan tulang. Faktor internal (genetik) antara lain termasuk berbagai faktor bawaan yang normal dan patologis, jenis kelamin, obstetrik dan ras atau suku bangsa.

Faktor lingkungan sangat menentukan tercapainya potensi genetik yang optimal. Apabila kondisi lingkungan kurang mendukung atau jelek, maka potensi genetik yang optimal tidak

akan tercapai. Lingkungan ini meliputi lingkungan “*bio-fisiko-psikososial*” yang akan mempengaruhi setiap individu mulai dari masa konsepsi sampai akhir hayatnya.

3. Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Muthohir (1999:40) sebagai ahli pendidikan jasmani mengatakan “kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti”. Sementara Arsil (1999:9) mengatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sudarno (1992:1) mengartikan bahwa kesegaran jasmani adalah “kapasitas faali atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan”. Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Disisi lain Engkos Kosasih (1984:10) berpendapat bahwa:

“Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis

bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik”.

Sementara Sudarno (1992: 9) seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu. Dengan demikian berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik, maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja yang baik.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Sumosardjono (1990:2) “tingkat kesegaran jasmani seseorang ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kesegaran jasmani”. Oleh sebab itu, pentingnya seseorang untuk mengetahui, memahami dan melatih komponen kesegaran jasmani sebagai dasar dalam memperbaiki usaha peningkatan kesegaran jasmani.

Muhamad Sajoto (1988:12) mengemukakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari: “1) Kekuatan otot, 2) Kardiovaskuler atau daya tahan otot 3) Daya ledak otot, 4)

Kecepatan, 5) Kelenturan atau daya lentur, 6) Kelincahan dan koordinasi gerak, 7) Keseimbangan, 8) Ketepatan, 9) Reaksi, 10) Keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh". Pendapat yang sedana juga dikemukakan oleh Depdiknas (2002:2) komponen kesegaran jasmani terdiri dari 10 komponen yaitu:

"1) daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body komposition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*)".

Sementara Casady, Mapes dan Alley dalam Sudarno (1992: 9) mengemukakan bahwa yang dimaksud komponen kesegaran jasmani adalah: "1) Kesehatan yang baik, 2) Kekuatan, 3) Kelincahan, 4) Ketahanan muskular, 5) Kecepatan, 6) Keseimbangan, 7) Kelenturan, 8) Koordinasi, 9) Ketahanan kardiorespiratori, 10) Berat badan yang sesuai, 11) Kemampuan motorik umum, 12) Ketangkasan neuromuskular".

Dari beberapa pendapat tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yakni antara lain daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Semua komponen kesegaran jasmani ini sangat penting untuk melakukan sesuatu tugas atau kerja, ditambah dengan semangat atau

kemauan yang tinggi yang nampak dari rasa tanggung jawab untuk terus menerus bertugas sampai tugas terselesaikan.

Menurut Depdikbud dalam Haryono (2002: 24) ukuran bagi olahragawan atau siswa sekolah dasar berbeda dengan pekerja berat atau karyawan kantor. Para ahli sepakat bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan unsur penting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan otot merupakan unsur kesegaran jasmani yang paling banyak digunakan dalam pekerjaan sehari-hari. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen atau indikator yang cukup baik untuk menggambarkan tingkat kesegaran jasmani seseorang (Depdikbud., 1996).

c. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Depdikbud (1997:1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu: manfaat kesegaran jasmani secara biologis adalah:

“1) Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, 2) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (ketahanan kardiorespirasi), 3) Memperkuat otot tubuh, 4) Menurunkan tekanan darah, 5) Mengurangi lemak tubuh, 6) Mengurangi kadar gula, 7) Memperbaiki bentuk tubuh, 8) Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, 9) Memperlancar pertukaran gas”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa banyak sekali manfaat kesegaran jasmani seperti dalam meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperlancar pertukaran

gas dalam tubuh. Di samping itu akan dapat memperkuat sendi-sendi dan ligamen serta mengurangi kadar lemak dan memperlancar peredaran darah. Selanjutnya Depdikbud (1997:2) menjelaskan bahwa manfaat secara psikologis kesegaran jasmani yaitu;

“1)Mengendorkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur. 2) Manfaat secara sosia, persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar, 3) Manfaat secara kultura, kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus memperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Menurut Depkes. RI, (1994: 9) yang dikutip oleh Haryono (2002: 20) tingkat kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam dan dari luar.

Faktor dari dalam yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap, diantaranya keturunan, umur

dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar antara lain kegiatan badan, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok. Menurut Haryono (2002: 20- 21) kesegaran jasmani yang tinggi tidak dapat dicapai sematamata hanya dengan melakukan aktifitas fisik tetapi harus pula memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

“1) Pemeriksaan kesehatan secara berkala, imunisasi terhadap penyakit menular dan pemeliharaan tubuh oleh dokter apabila diperlukan gizi yang memadai Makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup. 2) Gizi yang memadai, makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup. 3) Pemeliharaan Gigi.

Sementara Arma Abdullah (1994:139) mengemukakan bahwa untuk memperoleh kesegaran jasmani adalah dengan program kegiatan yang terus menerus, makan makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup. Dengan demikian dapat diartikan bahwa tidaklah mudah bagi seseorang untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena banyak hal yang harus diperhatikan. Baik yang berkaitan dengan faktor yang muncunya dari dalam diri sendiri maupun faktor dari luar, yang akan dapat mempengaruhi kesegaran jasmani harus menjadi perhatian.

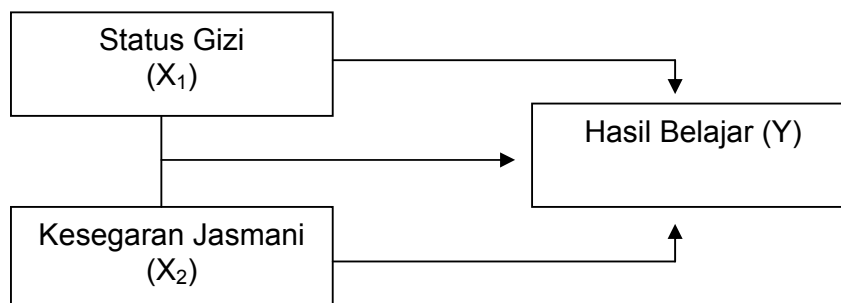
B. Kerangka Koseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, yang merupakan sebagai landasan untuk membangun suatu kerangka berfikir dalam penelitian ini. Sesuai dengan kajian teori dan

variabel yang akan diteliti yaitu status gizi dan tingkat kesegaran jasmani sebagai variabel bebas dan sebagai variabel terikat yaitu hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes)

Dari uraian di atas, maka dapat dikatakan gizi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri dari, karbohidrat atau hidrat arang, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Sedangkan status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh. Kesegaran jasmani cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kedua faktor di atas merupakan dua hal yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes. Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran. Untuk lebih jelasnya hubungan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut dapat dilihat pada bagan berikut ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Terdapat kontribusi tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Terdapat kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

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

1. Status gizi (X_1) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 17,31%.
2. Kesegaran jasmani (X_2) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 18,49% .
3. Status gizi (X_1) dan kesegaran jasmani (X_2) secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 31,02%.

B. Saran

Beradasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, supaya mengetahui status gizi siswa karena penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar .

2. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar.
3. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman dan kebutuhan gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Begitu juga dengan kebebasan anak dalam bermain karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

LAMPIRAN 1

**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun (Putera)**

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	s.d – 6.33"	51 ke atas	23 ke	46 ke atas	s.d – 2.09"
4	6.4" – 6.9"	31 - 50	atas	38 – 45	2.22" – 2.30"
3	7.0" – 7.7"	31 – 30	18 – 22	31 – 37	2.31" – 2.45"
2	7.8" – 8.8"	5 – 14	12 – 17	24 – 30	2.46" – 3.44"
1	8.9" - dst	4 dst	4 – 11 0 - 3	23 dst	3.45" - dst

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementrian Pendidikan Nasional

Kemudian untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani dilanjutkan dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementrian Pendidikan Nasional

DAFTAR PUSTAKA

- Abduelah, Arma (1994). *Pembuatan dan Pelaksanaan Alat Evaluasi Keterampilan Olahraga*. Depdikbud. Jakarta
- Achmad Djaeni Sediaoetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Ratna.
- Asril (1999) *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Depdikbud. (1996). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud.1992. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Depkes RI. 1994. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI.
- Engkos kosasih. 1984. *Kesehatan Hubungan Dengan Olahraga*. Jakarta. PT karya UNIPRESS.
- Krisno B. 2004. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM PRESS.
- Mahendra Agus, 2008. *Azas dan falsafah pendidikan jasmani*, Semlok Kurikulum Model Pembelajaran Penjas, Padang: FIK UNP.
- Mutohir, T.Cholik & Gusril (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Jakrta: Alfabeta.
- Sajoto, M Hutabarat. 1988 *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depertemen P&K, Dikti, PT PPLPTK, Jakarta.
- Sardiman, 2007. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slamento. 1995. *Belajar dan Faktor- faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Debdikbud.
- Sumosardjono, Sudoso. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Syafrizar, 2009. *Gizi Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.