

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI TERHADAP
HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 27 GAUNG KECAMATAN
KUBUNG KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



**Oleh
ALPINUS RAHMAT
NIM. 89969**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SD NEGERI 27 GAUNG KECAMATAN KUBUNG KABUPATEN SOLOK

Nama : Alpinus Rahmat
BP/NIM : 2007/89969
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Pembimbing I **Disetujui** **Pembimbing II**

Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

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

Mengetahui
Jurusan Penjaskesrek

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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi
terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga
dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 27 Gaung
Kecamatan Kubung Kabupaten Solok

Nama : Alpinus Rahmat

BP/NIM : 2007/89969

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Rosmawati, M. Pd	1. _____
2. Sekretaris	Dra. Darni, M.Pd	2. _____
3. Anggota	Dr. Chalid Marzuki, M A	3. _____
4. Anggota	Drs. Zalfendi, M.Kes	4. _____
5. Anggota	Dra. Erianti, M. Pd	5. _____

ABSTRAK

Hubungan Kesegaran Jasmani Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.

OLEH : Alpinus Rahmat,/ 2011

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV s/d VI SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok yang berjumlah 86 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 30 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI, IMT dan nilai praktek semester II 2010/2011. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variable tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok dimana $r_{hitung} 0,51 > r_{tabel} 0,361$. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok dimana $r_{hitung} 0,38 > r_{tabel} 0,361$. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok dimana $R_{hitung} 0,55 > R_{tabel} 0,361$. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa baik kesegaran jasmani dan status gizi, maka baik pula hasil belajar penjasorkes terutama siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi penelitian ini dengan judul **“Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa SD NEGERI 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok”**Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam rangka menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd pembimbing satu yang telah banyak memberikan petunjuk dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibuk Dra. Darni, M.Pd pembimbing dua yang telah banyak memberikan petunjuk dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua jurusan pendidikan olahraga.
5. Kepala sekolah SD NEGERI 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok beserta staf yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi penelitian ini masih terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran berupa masukan demi kesempurnaan skripsi penelitian ini.

Akhirnya harapan penulis semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Dan Hasil Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Status gizi	16
3. Hasil belajar	26
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Jenis dan Sumber Data	35
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis	53
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan	57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	63
B. Saran	63

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gizi yang Dianjurkan Untuk Indonesia	26
2. Populasi penelitian	34
3. Distribusi Frekuensi Variabel kesegaran jasmani (X_1)	49
4. Distribusi Frekuensi Variabel status gizi (X_2)	50
5. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil belajar penjasorkes (Y)	52
6. Uji normalitas data dengan uji lilliefors	53
7. Analisis Korelasi Antara Kesegaran jasmani Terhadap Hasil belajar penjasorkes (X_1 -Y)	55
8. Analisis Korelasi Antara status gizi terhadap Hasil belajar penjasorkes (X_2 -Y)	56
9. Analisis korelasi antara kesegaran jasmaniterhadap hasil belajar penjasorkes (X_1, X_2 -Y)	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	33
2. Posisi Start Lari Cepat Jarak 40 Meter.....	37
3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh putra	38
4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	39
5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	40
6. Sikap Gantung Siku Tekuk	40
7. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	41
8. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	42
9. Gerakan Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	42
10. Sikap Menentukan Raihan Tegak	43
11. Sikap Awal Loncat Tegak.....	44
12. Gerakan Meloncat Tegak	44
13. Posisi Start Lari 600 Meter	45
14. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	46
15. Histogram Kesegaran jasmani.....	50
16. Histogram status gizi.....	51
17. Histogram Hasil belajar penjasorkes.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data lengkap tes kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa SD NEGERI 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.....	67
2. Tabel Pembantu Analisis Korelasi	68
3. Uji Normalitas kesegaran jasmani (X_1)	69
4. Uji Normalitas Status gizi (X_2)	70
5. Uji Normalitas hasil belajar (Y)	71
6. Analisis Pengujian Hipotesis X_1 dan X_2	72
7. Analisis Pengujian Hipotesis X_1 dan Y	73
8. Analisis Pengujian Hipotesis X_2 dan Y	74
9. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda	75
10. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	76
11. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	77
12. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	78
13. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	79
14. Surat Izin Penelitian dari Kantor Pelayanan Perizinan Kabupaten Solok..	80
15. Surat Balasan Penelitian dan SD NEGERI 27 Gaung	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah investasi jangka panjang yang memerlukan usaha dan dana yang cukup besar. Semua orang atau suatu bangsa mengakui bahwa pendidikan berguna demi kelangsungan masa depannya. Demikian juga halnya dengan bangsa kita Indonesia menaruh harapan besar terhadap pendidikan dalam perkembangan masa depan bangsa ini, karena dari sanalah tumbuh dan lahir tunas muda sebagai generasi penerus dibentuk dan sekaligus sebagai harapan bangsa. Hal ini sesuai dengan fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003, Bab II, Pasal 3, bahwa:

“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”

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup di antara pendidikan tersebut adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Dalam UU No 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 11 dinyatakan bahwa “olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat Sekolah Dasar dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana penting aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani. Di Sekolah Dasar dicantumkan dalam Kurikulum Tingkat satuan Pelajaran (KTSP) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk:

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan daneliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga 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).

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa diantara tujuan dari belajar penjasorkes adalah untuk mengembangkan potensi siswa terhadap cabang-cabang olahraga yang digemarinya. Di samping itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik, keterampilan gerak dasar dan memahami konsep pola hidup sehat. Sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisik peserta didik menjadi lebih baik.

Sudarsono (1992:14) mengemukakan: “Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Dari uraian di atas maka kesegaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti belajar khususnya dalam peningkatan

prestasi guna tercapainya prestasi maksimal. Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut. Seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari tingkat kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi. Menurut kurikulum KTSP (2006) menyatakan bahwa "Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan Kesegaran jasmani siswa disekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran Penjasorkes di sekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan bakat dan minatnya. Melalui Penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani.

Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan

melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Kesegaran jasmani sangat berperan penting terhadap hasil belajar penjasorkes apabila kesegaran jasmani seseorang baik, maka hasil belajar penjasorkes yang diperolehnya akan baik pula. Maka yang harus dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah dengan banyak melakukan aktivitas fisik, olahraga yang teratur dan yang paling penting makan makanan yang bergizi agar kegiatan yang dilakukan berjalan dengan baik.

Status gizi juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes. Apabila gizi seseorang baik, maka dia akan semangat dalam proses belajar tanpa ada rasa lelah, lesu, dan mengantuk saat proses belajar penjasorkes berlangsung. Karena status gizi merupakan sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Yang harus dilakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan minum air yang cukup. Yang harus diperhatikan agar mendapat hasil belajar penjasorkes yang baik maka jagalah kesegaran jasmani dan status gizi dengan baik dengan cara melakukan kegiatan fisik, olahraga teratur, dan memakan makanan bergizi.

Berdasarkan hasil observasi sementara di lapangan, diketahui bahwa kualitas hasil belajar penjasorkes siswa masih rendah. Ini terbukti dari hasil

nilai ujian semester 1 masih di bawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan sehingga banyak siswa melakukan remedial pada mata pelajaran yang gagal tersebut, dengan demikian siswa mengikuti ujian kembali pada beberapa mata pelajaran. Hal juga disebabkan oleh media yang dipakai guru dalam mengajar, motivasi siswa, lingkungan keluarga, dan kurang baiknya kesegaran jasmani dan status gizi siswa yang mengakibatkan fisik anak lemah dan ketidak seimbangan tubuh.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes yang telah dikemukakan di atas, penulis menduga faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa pada SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok antara lain:

1. Motivasi siswa
2. Lingkungan keluarga
3. Kesegaran jasmani
4. Sarana dan prasarana
5. Status gizi
6. Kemampuan guru dalam mengajar

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas, penelitian ini hanya melihat:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani
2. Status Gizi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes Siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok?
2. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dan hasil belajar penjasorkes Siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok?
3. Apakah terdapat hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes Siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.
2. Hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.
3. Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.

F. Manfaat Hasil Penelitian

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

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru sebagai informasi tentang kesegaran jasmani dan status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya kedalam proses pembelajaran penjasorkesan.
3. Siswa-siswi SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman kesegaran jasmani dan status gizi dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.
4. Orang tua siswa sebagai bahan masukan dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya.
5. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dalam Arsil (1999: 1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembagaan, suhu dan sebagainya).

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.(Sillvia dalam Efwilza, 2002:9)

Nirgaleni dalam Gusril (2008:8) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap perbedaan fisik (physical stress) yang layak.

Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan

aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Dari pendapat di atas kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Selanjutnya, Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya, dan status gizi.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Pada dasarnya kesegaran jasmani terdiri dari dua komponen yaitu yang berhubungan dengan kesehatan dan berhubungan dengan keterampilan, menurut Lycholat dalam Gusril (2004: 119) mengemukakan sebagai berikut:

- 1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
- 2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill Related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi kecepatan, tenaga yaitu daya dan waktu reaksi.

Selanjutnya Moeloek dalam Arsil (1999:14) menyatakan bahwa “komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) daya otot, (4) kelenturan, (5) kecepatan, (6) kelincahan, (7) keseimbangan, (8) koordinasi dan (9) ketepatan”.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah melaksanakan pekerjaan tersebut. Menurut Darwis (1993:116) “daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama”. Pendapat lain Fardi (1989:18) mengemukakan bahwa “daya tahan dapat diartikan sebagai kualitas fisik (sistem jantung-peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan

secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berarti tanpa merasa lelah sebelum waktunya”.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Disini nampak sekali daya tahan jantung-paru (kardiovaskuler) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas. Menurut Jansen (1984:44) “kekuatan adalah kemampuan tubuh untuk mempergunakan otot untuk menerima beban”. Pate (1984:202) mengemukakan, “kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Menurut Wahjoedi (2001:59-60) “Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal”. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat dipengaruhi oleh; elastisitas otot, tendon dan ligamen disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

Komposisi tubuh (body composition) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga seperti: renang, atletik pada nomor lari, sepak bola, dan sebagainya. Menurut Robinson, dalam Arsil (1999:82) “kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”.

Dari pendapat di atas dapat dikatakan, bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat neuromuscular seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan (hand stand). Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Wahjoedi (2001:62) “koordinasi (coordination) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan”. Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dari sistem neuromuscular serta keterampilan gerak dasar. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubung di dalamnya. Tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih

ditentukan oleh kapasitas metabolik seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot. Sebagaimana kita ketahui bahwa kemampuan tersebut terletak pada efisiensi dari jantung, pernafasan, sistem peredaran darah dan otot.

Sedangkan ciri-ciri orang yang mempunyai kesegaran jasmani sebagaimana pendapat Djamil dalam Gusril (2004: 123) yaitu sebagai berikut:

1. Resisten terhadap penyakit, 2. Memiliki daya tahan jantung (*cardio vascular*), paru, peredaran darah dan pernapasan (*Respirasi*), 3. Memiliki daya tahan otot umum, 4. Mempunyai daya tahan otot lokal, 5. Memiliki daya ledak otot, 6. Memiliki kelenturan, 7. Memiliki kecepatan, 8. memiliki kekuatan, 9. Memiliki koordinasi (*Coordination*) dan ketepatan

Kalau dilihat pula tentang ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar menurut Cooper dan Brown (1990) adalah sebagai berikut:

- a) Menguap dimeja makan, b) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c). Cenderung bertingkah marah, d). Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e). Terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, f).penggugup dan mudah terkejut, g). Sukar Rileks, h). Mudah lemas dan sedih, i). Mudah tersinggung.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian:

1) Fungsi Umum

Kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya reaksi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

2) Fungsi Khusus

Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani (Saputro dan Suherman dalam Gusril, 2004:124) mengatakan:

“Untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus mempertahankan tiga faktor yaitu 1. intensitas latihan, 2. Lama latihan, 3. Frekuensi latihan. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-78% dari denyut nadi maksimal (220-umur) disebut “training zone”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk bisa mendapatkan suatu kesegaran jasmani sangatlah komplit sekali, karena harus melalui beberapa proses latihan yang harus dipertahankan dan dilakukan oleh seseorang. Selain komponen yang telah diuraikan di atas faktor gizi juga sangat mempunyai peranan penting dalam mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang tinggi sehari-hari akan dapat merangsang organ tubuh untuk bisa berfungsi secara maksimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Soekirman dan Gusril (2004) mengatakan:

“Banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia. Oleh karena itu makanan bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari” (Soekirman dalam Gusril, 2004: 14).

Dari pernyataan di atas dapat dikutip bahwa vitamin dan mineral sangat berperan penting bagi kesehatan manusia. Tubuh kita sangat membutuhkan makanan yang bergizi setiap hari. Dengan memakan makanan yang bergizi setiap hari maka organ tubuh kita dapat berfungsi secara normal.

d. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

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

2. Statuz Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Khumadi, (1994:5) menjelaskan bahwa: zat gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan-bahan makanan yang kita makan. Tiap-tiap

makanan yang kita makan mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Sedangkan menurut Sunita (2001:3) zat gizi merupakan “ikatan-ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu: menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa status gizi dapat diartikan sebagai ikatan-ikatan kimia yang diperlukan tubuh atau zat 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 serta perkembangan fisik seseorang .

Khumadi (1994: 5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi, yaitu: Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam proses pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Kedua fungsi di atas, sudah termasuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan perkembangan, di antaranya penggantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpenuhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir dan melakukan kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi.

Soetjiningsih (1998: 21) mengemukakan bahwa “Gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat anak kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat, kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah di serang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran. Sedangkan gizi lebih adalah gizi yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas”

Kondisi pekerjaan orang tua para siswa dan siswi SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok. Tempat penulis yang akan melakukan penelitian kebanyakan pekerjaan orang tuanya adalah sebagai petani, untuk menambah penghasilan orang tua siswa juga membantu orang tua bekerja, sehingga banyak waktu siswa terganggu untuk belajar penjasorkes. Seperti yang dikatakan Tiaditono (1976: 13) yaitu:

“Dalam keluarga yang miskin anak tidak dapat membeli alat-alat perlengkapan belajar penjasorkes yang di butuhnya, tempat belajar penjasorkes yang baik keadaan ini akan menimbulkan kekecewaan yang mendalam dalam hati anak menyebabkan dia mundur, malas untuk belajar penjasorkes dengan baik”.

Sehubungan dengan pernyataan yang dikemukakan di atas dapat dihubungkan dengan letak sekolah yang jaraknya jauh dari pusat kota, selain itu keadaan ekonomi orang tua yang lemah dan tidak bisa melengkapi kebutuhan gizi anaknya.

Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Sementara Khumadi (1994:6) mengemukakan bahwa:

“Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah

salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan tiga macam penampilan fisik, yaitu: gemuk, ideal, dan kurus. Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam status gizi sehat dan di golongkan sebagai status gizi lebih (Obositas). Lebih rendah dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan di golongkan sebagai keadaan gizi kurang”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan mengkonsumsi zat-zat makanan dalam waktu yang lama. Parameter penting dalam menentukan status gizi ini adalah bobot atau berat badan yang dimiliki seseorang. Misalnya saja seseorang yang memiliki badan dengan bobot yang lebih atau tidak seimbang dengan tinggi badannya, dia dapat dikatakan sebagai orang tidak sehat status gizinya.

Menurut Riyadi (1995:13), “tinggi badan merupakan data antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal”. Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan pertumbuhan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif tidak sensitif terhadap masalah defisiensi gizi terhadap tinggi badan akan terlihat dalam waktu yang cukup lama, berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu.

Untuk mendapatkn energy yang cukup atau gizi yang seimbang, maka berbagai kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusuma (1997:84-89) mengemukakan:

1. Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas.
2. Kekurangan protein akan mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala: edema kaki wajah melemas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang).
3. Cadangan lemak dalam tubuh yang berlebihan mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit lainnya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diartikan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malas. Tanpa protein yang cukup akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit hati, kerja ginjal makin berat, dan penurunan kalsium tulang. Otot-otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktifitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik. Tulang atau rangka tubuh kita juga sangat penting untuk menghasilkan kekuatan tubuh dengan baik. Begitu juga kalau cadangan lemak dalam tubuh kita berlebihan, akan menyebabkan kegemukan yang dapat

menyebabkan penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya.

Di samping karbohidrat, protein dan lemak yang cukup atau seimbang, tubuh kita juga membutuhkan vitamin, misalnya: Vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan, memelihara kulit, memelihara sistem reparasi, dan melindungi tubuh dari infeksi. Vitamin B1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lendir, memelihara sistem syaraf, otot dan jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan, dan pemeliharaan tulang dengan penyerapan kalsium fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat saraf. Kekurangan atau kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh, misalnya kekurangan vitamin A dapat mengganggu kesehatan mata, seperti yang dikemukakan oleh Wirakusuma (1997:83-93) yaitu:

1. Kekurangan vitamin A akan mengakibatkan kornea dan konjungtiva menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan.
2. Kekurangan vitamin B1 menyebabkan penyakit beri-beri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem saraf, kelemahan otot, gangguan fungsi jantung dan sistem pernapasan, kerusakan pencernaan.
3. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa vitamin merupakan bagian dari unsur gizi yang harus dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Status gizi yang berlebihan dapat pula

menyebabkan seseorang terlalu kegemukan, dan sebaliknya bila status gizi terlalu rendah dapat pula menyebabkan orang terlalu kurus.

b. Kecukupan zat Gizi

1) Karbohidrat/Hidrat Arang

Sebagai besar kalori yang terdapat dalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga member rasa kenyang. Menurut Depertemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:72) menyebutkan bahwa: “Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terdapat pada hidrat arang (55-67%) di samping zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus disuplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan oleh tubuh untuk bergerak, seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga. Karbohidrat bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, beras, jagung, gandum, ubi jalar, singkong, talas, dan kentang.

2) Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak biasa dijadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk

dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecah menjadi bentuk emulasi dan inilah yang akan masuk kedalam peredaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntaraf (1999:96) Mengatakan bahwa, satu gram lemak dapat menghasilkan Sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A,D,E, dan K sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan. Depertemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:74) menyebutkan bahwa: lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa lemak merupakan sumber energi tertinggi setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak.

Sementara itu dianjurkan agar jumlah lemak yang dimakan diusahakan serendah mungkin agar tidak menyebabkan terjadinya efek samping negatif yang tidak diinginkan. Namun demikian mereka yang memerlukan energi sehari-harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. Mereka yang membutuhkan sedikit energi kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil

bila dibandingkan dengan mereka yang memerlukan banyak jumlah lemak yang lebih besar.

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energy yang tertinggi, menurut Kuntaraf (1999:96) mengatakan bahwa: “kebutuhan makanan rata-rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak. Ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram perhari.

3) Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam melakukan aktivitasnya. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang di perlukan untuk perkembangan otot. Didalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Menurut Sukmanah dan Prastowo (1992:27) mengatakan bahwa: besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energy total.

Berarti jelasnya protein bukan merupakan sumber energy utama. Tetapi protein adalah sebagai alternative kedua penghasilan energi setelah karbohidrat energi cadangan. Menurut Kuntaraf, dkk (1999:99) mengatakan lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein.

4) Air

Faktor yang memegang peranan penting dalam tubuh terutama dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ, maupun fungsi tubuh secara keseluruhan adalah air. Di samping itu air berperan dalam tahap-tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor aktivitas enzim-enzim. Fungsi air bagi tubuh adalah: pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam benturan.

Dalam pengaturan panas tubuh, air memang peranan penting, pembakaran unsur-unsur gizi di dalam tubuh mengakibatkan naiknya suhu badan. Untuk menurunkan panas badan menjadi normal kembali, sebagian air harus dikeluarkan dari lubang-lubang keringat. Untuk menguapkan air diperlukan panas, dan panas ini diambil dari kelebihan panas tubuh yang diakibatkan pembakaran sehingga panas badan akan turun kembali. Air yang ada dalam tubuh diperoleh dari berbagai sumber yaitu:

- a) Air yang didapat dari air minum
- b) Air yang didapat dari bahan-bahan makanan
- c) Air yang didapat dari sisa pembakaran hidrat arang, lemak, dan protein.

Air yang tidak digunakan lagi oleh tubuh dibuang melalui berbagai alat pembuangan, yaitu ginjal, lubang keringat, dan paru-paru sebagai uap air. Air yang dibuang melalui berbagai alat pembuangan ini selalu dalam keadaan seimbang. Udara panas,

jumlah air yang dikeluarkan lewat lubang keringat menjadi banyak untuk menurunkan suhu badan, sedangkan yang dibuang lewat ginjal menjadi sedikit. Dengan cara demikian tubuh terhindar dari bahaya kekurangan air atau dehidrasi. Menurut Sjahmien Moehji, B.Sc (1986:62)

Table 1. Gizi yang Dianjurkan Untuk Indonesia

Golongan	Energi Kalori	Protein Gram	Kalsium Gram	Besi Gram	Vit A Mg	Vit B 1 MG	Vit C mg
Remaja Wanita							
10-12 tahun	2300	59	0,7	12	3450	0,9	60
13-15 tahun	2100	58	0,7	12	3600	1,0	60
16-19 tahun	2100	57	0,6	12	4000	0,8	60
Remaja Pria							
10-12 tahun	2300	50	0,7	12	3450	0,9	60
13-15 tahun	2900	58	0,7	12	4000	1,1	60
16-19 tahun	2900	65	0,6	12	4000	1,2	60

Sumber : Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

5) Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh, harus didatangkan dari makanan. Fungsi vitamin sebagai zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Masing-masing vitamin mempunyai fungsi spesifik di dalam tubuh.

Karena vitamin merupakan zat organik maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengelolaan. Sebelum mengetahui susunan kimianya, vitamin diberi nama menurut abjad (A,B,C,D,E,K). Hasil penelitian membedakan vitamin dalam dua

kelompok : 1) vitamin larut dalam lemak (vitamin A,D,E, dan K),
2) vitamin larut dalam air (vitamin B dan C). Vitamin berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, pada umumnya sebagai koenzim atau sebagai bagian dari enzim.

3. Hasil Belajar penjasorkes

a. Pengertian Belajar penjasorkes

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar penjasorkes merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar penjasorkes yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

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

Menurut Gagne dalam Ratna Willlias Dahar (1984), belajar penjasorkes dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya akibat pengalaman. Dalam rangka

merubah prilaku tersebut banyak hal yang harus dipersiapkan oleh siswa agar proses pembelajar penjasorkesan bisa berjalan minsalnya, guru mempersiapkan rancangan pembelajar penjasorkesan, metode yang digunakan dalam mengajar, kosentrasi yang penuh dan lain sebagainya. Siswa memiliki persiapan dengan membaca materi pembelajar penjasorkesan yang akan disampaikan oleh guru sebelum masuk lokal.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dijelaskan bahwa belajar penjasorkes adalah suatu proses perubahan tingkah laku, pola pikir, pengetahuan, pengalaman, dan sikap sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Hal ini bisa diperoleh dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, keluarga, dan lain sebagainya.

b. Pengertian hasil belajar penjasorkes

Hasil belajar penjasorkes merupakan suatu yang diperoleh dikuasai atau dimiliki siswa setelah proses belajar berlangsung. Hasil belajar penjasorkes dapat berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keberhasilan dalam belajar penjasorkes dapat di lihat dari prestasi belajar penjasorkes yang dicapai siswa. Ada empat istilah yang harus diketahui untuk keberhasilan belajar penjasorkes siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian dan evaluasi. Tujuan penilaian hasil belajar penjasorkes adalah untuk mengetahui siswa mana yang berhak menerima materi baru dalam belajar penjasorkes karena sudah berhasil menguasai materi dan metode pembelajar penjasorkesan yang

telah disampaikan. Prayitno (1989:33) menyatakan bahwa, seseorang dikatakan berhasil dalam belajar penjasorkes apabila telah terjadi perubahan tingkah laku pada dirinya dan perubahan ini terjadi karena latihan dan pengalaman yang di lalunya.

Menurut Sudjana (1991:22), hasil belajar penjasorkes adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar penjasorkes. Kemudian Sukmadinata (2003:179), hasil belajar penjasorkes merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensi yang dimiliki seseorang. Selanjutnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa hasil belajar penjasorkes bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan, dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari prilakunya baik prilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Benyamin Bloom dalam Sudjana (1991:22) membagi hasil belajar penjasorkes dalam tiga ranah yaitu:

1. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar penjasorkes intelektual yang terdiri dalam beberapa aspek yakni: pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis dan sintesis.
2. Ranah efektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yaitu; penerimaan, reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
3. Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar penjasorkes, keterampilan dan kemampuan bertindak yang terdiri dari enam aspek yakni; gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, ketepatan, gerakan keterampilan, kompleks, dan gerakan ekspresif.

Jadi hasil belajar penjasorkes siswa dapat diketahui melalui berbagai pengukuran terhadap siswa, misalnya melalui pertanyaan lisan, test tertulis, dari argumen-argumen yang di berikan dan lain-lain. Hasil belajar penjasorkes juga dapat di gunakan untuk melihat apakah seseorang telah berhasil dalam melakukan proses belajar penjasorkesnya. Proses belajar penjasorkes yang efektif akan menjadikan hasil belajar yang lebih berarti dan lebih bermakna. Di samping itu hasil belajar penjasorkes juga dapat berupa keterampilan, nilai, dan sikap siswa itu setelah mengalami proses belajar penjasorkes dengan baik dan terarah.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar penjasorkes merupakan kemampuan-kemampuan yang diperoleh oleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran penjasorkes baik di sekolah maupun di luar sekolah yang bisa dilihat dari tiga ranah yaitu ranah kognitif, efektif, psikomotor.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes menurut Depdikbud (1993:6-7) adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal
 - a. Kondisi fisiologis
Pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar penjasorkes seseorang dalam keadaan segar akan berbeda hasil belajar penjasorkesnya dengan orang yang sedang dalam keadaan lelah.
 - b. Kondisi psikologis
Beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi terhadap proses belajar penjasorkes adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif.

2. Faktor eksternal

a. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, di mana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar penjasorkes pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar penjasorkes pada siang dan sore hari.

b. Faktor instrument

Faktor instrumen adalah faktor yang mengadakan dan penggunaannya direncanakan sesuai dengan hasil belajar penjasorkes yang diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar penjasorkes yang telah direncanakan.

Faktor-faktor ini dapat di gedung, perlengkapan belajar penjasorkes, alat-alat pratikum, dan sebagainya. Slameto (1995:54) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmania, di mana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh.

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

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara

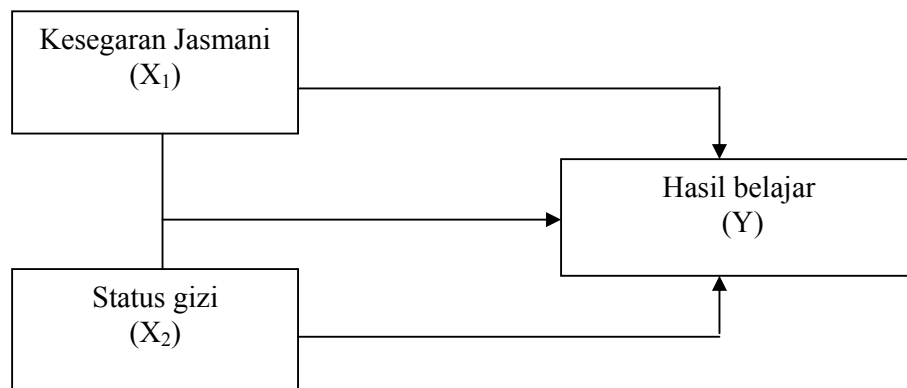
terarah serta hasilnya dapat memberi jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian yang telah ditetapkan.

Penilaian kesegaran jasmani merupakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan, penggunaan pangan di dalam tubuh, dan mengkonsumsi zat-zat makanan dalam waktu yang lama. Parameter penting dalam menentukan status gizi ini adalah bobot atau berat badan yang dimiliki seseorang.

Hasil belajar penjasorkes merupakan hasil akhir yang diperoleh dari hasil belajar penjasorkes yang dilakukan. Hasil belajar penjasorkes yang diperoleh masing-masing siswa tidaklah sama, selain itu hasil belajar penjasorkes masing-masing siswa sangatlah dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain kesegaran jasmani, gizi yang dikonsumsi sehari-hari, lingkungan sekolah, kesehatan lingkungan, keadaan ekonomi dan lain-lain. Namun dalam penelitian ini penulis membahas kontribusi kesegaran jasmani dan status gizi

terhadap hasil belajar penjasorkes. Berdasarkan uraian di atas maka dapat dibuat model penelitian seperti yang dilihat pada gambar 1 kerangka konseptual berikut ini:



Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

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

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes pada siswa-siswi SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes pada siswa-siswi SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes pada siswa-siswi SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok dimana $r_{hitung} 0,49 > r_{tabel} 0,361$
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok dimana $r_{hitung} 0,45 > r_{tabel} 0,361$
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok dimana $R_{hitung} 0,56 > R_{tabel} 0,361$

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor kesegaran jasmani dan status gizi agar tidak mempengaruhi hasil belajar penjasorkes.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes.
5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya hasil belajar penjasorkes, kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset.
- Corbin CB. 1990. *A Teks Book Of Motor Development. 2 an Edision, Ioawa:WM Brown Company Publichers*
- Darwis, Ratinus. 1993. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK UNP
- Depdikbud. 1981. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud. 1993. *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Depdikbud. 2010. *TKJI Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. 2007. *Panduan Penulisan Skripsi/TA UNP*
- Depkes RI. 1999. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI
- Efwilza. 2002. *Skripsi.”Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto”*. Padang: FIK UNP.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Statistik Jilid 2*. Interval: Andi Offset.
- Harinaldi. 2005. *Prinsip – Prinsip Statistik untuk Teknik dan Sains*. Jakarta: Erlangga.