

**KONTRIBUSI KEMAMPUAN MOTORIK DAN STATUS GIZI TERHADAP
HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 04 BATANG ANAI
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

**DESI PUTRI
NIM : 95003**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KEMAMPUAN MOTORIK DAN STATUS GIZI TERHADAP
HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLARAGA DAN KESEHATAN
SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 04 BATANG ANAI
KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Desi Putri
NIM : 95003
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

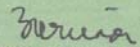
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

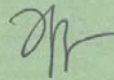
Pembimbing II



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

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Kontribusi Kemampuan Motorik Dan Status Gizi Terhadap
Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 04
Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Desi Putri

NIM : 95003

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Drs. Edwarsyah, M.Kes	1.
Sekretaris	Drs. Willadi Rasyid, M.pd	2.
Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	3.
	Drs. Yulifri, M.Pd	4.
	Dra. Pitnawati, M.Pd	5.

ABSTRAK

KONTRIBUSI KEMAMPUAN MOTORIK DAN STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA DI SD NEGERI 04 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

OLEH : DESI PUTRI /2011

Masalah dalam penelitian ini rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kemampuan motorik dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah sebanyak 164 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang siswa putera. Untuk pengambilan data dilakukan pengukuran terhadap ke dua variabel. Untuk data kemampuan motorik menggunakan tes kemampuan motorik, status gizi menggunakan mengukur berat badan dan tinggi badan siswa. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai yang terdapat di dalam rapor. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Data hasil penelitian di analisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat kontribusi kemampuan motorik terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusi 36.12%. Hipotesis kedua terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusi 21.34%. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat kontribusi kemampuan motorik dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusi 40.19%.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kemampuan Motorik Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”**.

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

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

4. Drs. Edwarsyah , M.Kes dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd 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.
5. Drs. Qalbi Amra, M.Pd, Drs.Yulifri,M.Pd dan Dra.Pitnawati,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ayahanda Burhan dan ibunda Toti kakak-kakak_dan adik - adikku tercinta serta teman – temanku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pendidikan Jasmani Olahraga Rekreasi	9
2. Kemampuan Motorik Siswa	12
3. Status Gizi	16
4. Hasil Belajar Penjasorkes	19
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisa Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	32
B. Uji Persyaratan Analisis	38
C. Uji Hipotesis	38
D. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian.....	24
3. Penilaian Status Gizi berdasarkan BB/TB	29
4. Penilaian Hasil Belajar	29
5. Distribusi Hasil Data Kemampuan motorik	33
6. Distribusi Hasil Data Status Gizi	35
7. Distribusi Hasil Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	36
8. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	38
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	39
10. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	41
11. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 Terhadap Y	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	22
2. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	26
3. Lari Sprint 30 Meter.....	26
4. Lintasan Lari Bolak-Balik.....	27
5. Tes Baring Duduk (Sit up)	28
6. Histogram Frekuensi Kemampuan Motorik	33
7. Histogram Frekuensi Status Gizi	35
8. Histogram Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tebel Nilai Tes Kemampuan Motorik Untuk Anak Umur 10-12 tahun	51
2. Tabel Indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) anak umur 6 – 17 tahun	52
3. Rekap Data Kemampuan Motorik.....	54
4. Rekap Data Kemampuan Motorik.....	55
5. Rekap Data Status Gizi dan Hasil Belajar.....	56
6. Uji Normalitas Variabel Kemampuan motorik	57
7. Uji Normalitas Variabel Status Gizi.....	58
8. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar	59
9. Uji Hipotesis X_1 dan Y	60
10. Uji Hipotesis X_2 dan Y	62
11. Uji Hipotesis X_1 dan X_2	64
12. Uji Hipotesis X_1 dan X_2 terhadap Y	65
13. Uji signifikansi Koefisien Korelasi Ganda	66
14. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya, baik bagi pribadi atau dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya. Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No 20 (2003:1) tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan yang dimaksud dengan pendidikan adalah:

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

Dari kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa usaha sadar dan terencana yang dilakukan seorang peserta didik, dalam rangka untuk pengembangan potensi diri, kecerdasan, kepribadian dan keterampilan yang berlandaskan pada kekuatan spritual keagamaan, yang mencakup di dalamnya ahklak yang mulia dan inilah yang dikatakan dengan pendidikan. Dalam suasana pembelajaran dilaksanakan disekolah, hal ini dapat di wujudkan sehingga peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya, berguna bagi dirinya sendiri, keluarga, orang lain, masyarakat, Bangsa dan Negara.

Dari sekian banyak pendidikan yang ada dalam kurikulum pendidikan dasar, diantaranya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan (penjasorkes) yang wajib diajarkan pada peserta didik. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar (SD) dilaksanakan di antaranya melalui kegiatan proses pembelajaran disekolah dan diharapkan nantinya peserta didik memiliki pengetahuan dan keterampilan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga. Depdiknas (2006:513) menjelaskan tujuan 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”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan sangat berarti bagi seseorang siswa. Artinya melalui pendidikan penjasorkes dapat mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan aktivitas gerak yang berhubungan dengan fisik siswa, sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisiknya menjadi lebih baik. Di samping itu dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan serta mampu mengembangkan sikap sportifitas, disiplin, jujur, mampu bekerja sama dengan orang lain dan sebagainya.

Akhir dari suatu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah hasil belajar, artinya hasil belajar diperoleh siswa setelah

adanya proses belajar. Menurut Dinata (2003:179) hasil belajar atau *achievement* adalah “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Dengan demikian hasil belajar dapat diartikan sebagai pengembangan dari kecakapan-kecakapan yang dimiliki seorang siswa, sehingga siswa merasakan adanya perubahan tingkah laku yang terjadi dalam dirinya ke arah yang lebih baik.

Untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa dengan hasil yang baik, tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut antara lain adalah kemampuan motorik siswa, kreatifitas guru dalam mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana, motivasi siswa dalam belajar, metode yang dipakai guru, status gizi, sosial ekonomi orang tua siswa, media pembelajaran, lingkungan belajar dan aktivitas bermain serta kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. Begitu juga siswa di Sekolah Dasar Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa faktor kemampuan motorik dan gizi dapat mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Gusril (2008:10) mengatakan di dalam operasionalnya, motorik (gerak) dikatakan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif. Misalnya sewaktu siswa Sekolah Dasar melakukan lari, jalan, lompatan dan memanjat serta kejar-kejaran, hal ini merupakan

motorik atau aktivitas gerak yang mereka lakukan dalam ruang dan waktu yang dapat diamati secara nyata.

Sedangkan gizi adalah suatu zat yang terkandung dalam bahan makanan yang dibutuhkan manusia (<http://kesehatan.myhendra.web.id/2010/10/pengertian-gizi.html>), menurut Syafrizar (2009:4) adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Dengan demikian status gizi dapat diartikan bahwa 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. Begitu juga kerja fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes membutuhkan energi.

Berdasarkan pengamatan penulis yang akan meneliti di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, tentang hasil belajar penjasorkes siswa belum begitu baik, artinya siswa masih banyak yang mendapatkan atau memperoleh hasil belajar penjaorkes dengan nilai sedang dan rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai rapor penjasorkes, dimana masih banyak nilai yang dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1 Skor Dasar Nilai Penjasorkes Putra Kelas IV- V

No	Nama Siswa	Nilai	Keterangan (KKM 75)
1	Nanda Agus Aldi	56	Tidak tuntas
2	Apridatul Ilham	70	Tidak tuntas
3	Adek Gustafiko	64	Tidak tuntas
4	Indra wahyudi	66	Tidak tuntas
5	Jefri Candra	65	Tidak tuntas
6	Yoga Pratama	68	Tidak tuntas
7	Ibnu Khairi	69	Tidak tuntas
8	Linaldo Khaidar.M	70	Tidak tuntas
9	Aulia Agustian	68	Tidak tuntas
10	Mukhsin	67	Tidak Tuntas
11	Zainal Arifin	64	Tidak tuntas
12	Romario	62	Tidak Tuntas
13	M.Prayogi.S	68	Tidak tuntas

Sumber : Daftar Nilai Penjasorkes Semester I Siswa Kelas IV – V SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman tahun ajaran 2010/ 2011

Rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman tersebut, mungkin di sebabkan oleh faktor kemampuan motorik dan status gizi siswa yang rendah.

Melihat kenyataannya di atas, maka penulis pada kesempatan ini ingin melakukan suatu penelitian untuk mengungkapkan apakah ada sumbangan atau kontribusi kemampuan motorik dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa. Dengan demikian penelitian ini berjudul “Kontribusi kemampuan motorik dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di Sekolah Dasar Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Motivasi belajar siswa
2. Kreativitas guru dalam mengajar
3. Status gizi
4. Metode yang dipakai guru penjas
5. Sarana dan prasarana
6. Sosial ekonomi
7. Media pembelajaran
8. Kemampuan motorik
9. Lingkungan belajar
10. Tingkat pendidikan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, dan karena keterbatasan dana, waktu dan referensi yang penulis miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: Kemampuan motorik dan Status gizi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Seberapa besar kontribusi kemampuan motorik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
2. Seberapa besar kontribusi status gizi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
3. Seberapa besar kontribusi kemampuan motorik dan hasil belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui Kontribusi kemampuan motorik terhadap hasil belajar penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
2. Mengetahui Kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di Sekolah Dasar Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
3. Mengetahui Kontribusi kemampuan motorik dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah sebagai pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Mahasiswa sebagai sumbangan bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.
5. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan.
6. Orang tua /wali murid sebagai masukan pengetahuan tentang pentingnya status gizi dan kemampuan motorik dalam meningkatkan hasil belajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Di dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun 2006 (2006:195) dijelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Selanjutnya dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar ini di arahkan untuk pertumbuhan fisik dan pengalaman psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup yang sehat dan bugar sepanjang hayat. Luthan (2001:5) mengatakan

bahwa pendidikan jasmani adalah “proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan, dan/atau olahraga”. Sedangkan fungsi pendidikan jasmani di sekolah dasar dikemukakan oleh Depdiknas (2004:3-4) yakni sebagai berikut:

“a) Aspek organik antara lain: menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik, sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan keterampilan, b) aspek neuromuscular antara lain: meningkatkan keharmonisan fungsi syaraf dan otot, c) aspek perseptual antara lain: mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, d) aspek kognitif antara lain: mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan, e) aspek sosial antara lain menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada, dan f) aspek emosional antara lain: mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani”.

Dari kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, ada tiga aspek yang dapat dikembangkan yaitu aspek organik, aspek neuromuscular, aspek perseptual dan aspek kognitif dan aspek sosial serta aspek emosional. Sebagai aspek organik merupakan landasan dalam mengembangkan berbagai keterampilan, kemudian aspek neuromuscular berhubungan dengan keharmonisan antara fungsi syaraf dengan otot.

Sementara perseptual ini menyangkut hal-hal yang berkaitan kemampuan dalam membedakan suatu isyarat. Sedangkan aspek kognitif kemampuan seseorang yang berhubungan dengan pengetahuan, cara mengambil keputusan dan memahami sesuatu ilmu yang mereka dapatkan dalam proses pembelajaran. Kemudian aspek sosial adalah yang berkaitan dengan sikap, cara dan bagaimana mereka berhubungan dengan orang lain,

baik dilingkungan keluarga, masyarakat dan teman sebaya. Selanjutnya aspek emosional yaitu bagaimana respon terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Depdiknas (2006:129) mengemukakan tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara umum adalah:

“a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani olahraga yang terpilih, b) mengembangkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, d) meletakkan landasan dan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam penjasorkes, e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis, f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, g) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah sangatlah penting artinya bagi perkembangan dan pertumbuhan siswa. Di samping untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis serta pemeliharaan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat sepanjang hayat. Juga dapat meningkatkan berbagai keterampilan gerak dasar, dan pengelolaan diri dalam cabang-cabang olahraga yang di senangnya, berdasarkan minat dan bakat mereka. Kemudian melalui aktivitas penjasorkes dapat mengembangkan nilai-nilai seperti sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri, demokratis dan hal ini dapat berguna bagi kehidupan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Selanjutnya Depdiknas (2004:3) menegaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar (SD) adalah: “untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (cognitive), keterampilan (psicomotor), sikap (afective) dan kebugaran jasmani (psikal fitness) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”.

Berpedoman dari tujuan dan fungsi pendidikan jasmani apabila sudah tercapai, tentunya hal ini akan menambah dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik anak didik menjadi lebih baik karena disebabkan oleh pengetahuan gerak yang banyak yang diperoleh dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diberikan di sekolah secara sistematis dan continui.

Begitu juga hal ini berlaku bagi siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga siswa tersebut dapat mengembangkan keempat faktor seperti yang telah diuraikan pada bagian terdahulu yaitu mengembangkan kognitif atau pengetahuan, keterampilan atau psikomotor, afektif atau sikap dan kemampuan gerak atau motorik.

2. Kemampuan Motorik Siswa

Luthan (1988:213) menjelaskan bahwa “kemampuan motorik sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak”. Sedangkan menurut Sukintaka (2004:77)

menyatakan bahwa motorik merupakan gerak dari dorongan dalam (*internal*) yang diarahkan kepada beberapa maksud lahiriah (*external*) dengan ujung keterampilan rendah, sedangkan movement dengan ujung mempunyai pengertian gerak lahiriah yang dapat diamati dan ia mengutamakan ketepatan.

Sementara Kiram (2000:5) mengatakan motorik adalah “suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan”. Selain itu juga, kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Di sisi lain Magill (1980:53) *movement* adalah setiap pergeseran tempat (*motion*) yang terjadi secara terus menerus dan dapat diamati secara eksternal, sedangkan motor adalah impuls yang juga terjadi secara terus menerus dan bersifat internal serta tidak dapat diamati. Kemudian Gusril (2008:10) menjelaskan di dalam operasionalnya, motorik (gerak) dapat dikatakan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif. Misalnya sewaktu siswa SD melakukan lari, jalan, lompatan dan memanjat serta kejar-kejaran.

Dari beberapa pendapat di atas, maka jelaslah bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki seseorang (individu) dalam melakukan suatu gerakan sebagai landasan

keberhasilan untuk menyelesaikan keterampilan gerak. Dalam arti lain dapat dikatakan seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan motorik khusus. Kemampuan motorik tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan dan dalam aktivitas bermain.

Pada usia anak-anak sekolah dasar pada umumnya memiliki pengalaman-pengalaman gerakan. Pengalaman gerakan yang mereka peroleh dari berbagai aksi motorik yang mereka lakukan dari kehidupan sehari-hari. misalnya berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, berguling dan sebagainya. Namun gerakan-gerakan yang mereka lakukan belum lagi terarah pada suatu cabang olahraga tertentu, walaupun pengalaman gerakan yang mereka miliki tersebut akan membantu mempermudah penguasaan keterampilan motorik olahraga.

Pembinaan dan pengembangan keterampilan motorik olahraga pada anak-anak usia sekolah dasar harus dikelola dengan baik karena pada usia tersebut merupakan fase yang sangat menentukan bagi perkembangan keterampilan motorik mereka dalam suatu cabang olahraga tertentu. Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik.

Pertumbuhan yang dimaksud disini adalah perubahan kuantitatif dari organ tubuh yang dapat diukur dalam panjang (cm=sentimeter), dalam berat (kg=kilogram) atau dalam ukuran isi. Sedangkan perkembangan

merupakan proses perubahan menuju ke arah yang lebih baik. Dalam arti lain merupakan perubahan kualitatif misalnya berkaitan dengan kepribadian, psikis dan perubahan fungsi otot menjadi lebih baik.

Sukintaka (2004:84-87) mengelompokkan tahap-tahap kemampuan motorik siswa kelas IV dan V (umur 9-11 tahun) Sekolah Dasar sebagai berikut: "aktivitas rekreasi, aquatik, permainan dan olahraga, aktivitas ritmik, aktivitas pengembangan, dan tes terhadap diri sendiri. Dengan demikian dapat dikatakan pengelompokan tahap kemampuan motorik siswa sekolah dasar pada usia 9-11 tahun aktivitas yang dapat dikembangkan seperti aktivitas permainan dan olahraga ,rekreasi, akuatik dan aktivitas ritmik. Melalui aktivitas ni akan dapat memberikan bermacam-macam keterampilan dalam permainan olahraga. Di samping itu dapat menambah pengetahuan dan pengalaman mereka tentang gerakan-gerakan dalam setiap keterampilan olahraga yang mereka lakukan. Dengan demikian kekuatan, koordinasi gerakan, kecepatan dan ketepatan, yang semua ini berguna bagi hidup di kemudian hari akan menjadi lebih baik.

Gusril (2008;16) menjelaskan bahwa unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik yaitu : kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan, yang dikembangkan secara penuh melalui program latihan.

3. Status Gizi

Gizi berasal dari bahasa Arab “*gizzah*”, dalam bahasa Latin “*nutrire*” artinya makanan atau zat makanan sehat. (<http://www.scribd.com/doc/14548369/ILMU-GIZI>). Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan tenaga. Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”.

Berdasarkan uraian di atas, maka status gizi dapat diartikan bahwa 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. Begitu juga kualitas kerja fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar.

Kemudian zat gizi merupakan “senyawa” atau unsur-unsur kimia yang terkandung dalam makanan dan diperlukan untuk metabolisme di dalam tubuh secara normal (Syafrizar, 2009:4)”. Setiap orang memerlukan jumlah makanan (zat gizi) berbeda-beda tergantung usia, berat, jenis

kelamin, aktivitas fisik, kondisi lingkungan (misalnya suhu), keadaan tertentu (misalnya keadaan sakit, ibu hamil atau menyusui). Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh antara lain:

1) Karbohidrat

Menurut Djaeni (1996:45) karbohidrat memegang peran penting sebagai penyedia sumber tenaga. Di Indonesia 70-80 % bahkan mungkin lebih dari seluruh energi untuk keperluan tubuh, berasal dari karbohidrat. Pada seorang anak Sekolah Dasar yang dalam kegiatan setiap harinya senang melakukan berbagai bentuk aktifitas fisik seperti bermain, lari, loncat- loncat. Bagi anak-anak apabila kekurangan karbohidrat secara berlarut-larut akan menimbulkan penyakit maramus.

2) Protein

Didalam tubuh fungsi protein sangat erat hubungannya dengan hidup sel. Dapat dikatakan bahwa setiap gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsi protein. Dalam hal ini protein mempunyai fungsi sebagai zat pembangun protein merupakan bahan pembangun sel-sel tubuh yang membentuk bagian- bagian tubuh seperti : otot, kelenjer-kelenjer, hormon, darah dan organ-organ tubuh. Protein sebagai zat pengatur baik secara langsung maupun tak langsung di dalam tubuh.

3) Lemak

Kebutuhan tubuh akan lemak ditinjau dari sudut fungsinya sebagai berikut: lemak sebagai sumber utama energi, lemak sebagai sumber PUFA (*polyunsaturated fatty acid*), lemak sebagai pelarut vitamin yang larut lemak yaitu vitamin A,D,E,K. Lemak dalam makanan tidak mengalami pencernaan di dalam rongga mulut karena adanya enzim yang dapat memecahnya.

4) Mineral

Mineral merupakan anorganik dan bersifat esensial. fungsi mineral dalam tubuh sebagai berikut: memelihara keseimbangan asam tubuh dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (klorin fosfor, belerang) dan mineral pembentuk basa (kapur, besi, magnesium, kalium dan natrium), mengkatalisasi reaksi yang bertalian dengan pemecahan karbohidrat, lemak, dan protein serta pembentukan lemak dan protein tubuh.

5) Vitamin

Vitamin adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, tetapi penting untuk melakukan fungsi metabolisme dan harus didapat dari makanan. Vitamin terdiri dari 2 kelas besar yaitu vitamin yang larut dalam air seperti vitamin C,B kompleks yang terdiri dari B1, B2, B6, B12 dan vitamin yang tak larut dalam air seperti vitamin A, D, E dan K. Fungsi vitamin dalam tubuh adalah sebagai berikut: sebagai bagian dari suatu enzim atau co enzim yang

mengatur berbagai proses metabolisme, mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel baru dan membantu pembuatan zat tertentu dalam tubuh.

6) Air

Air merupakan sebagian besar zat pembentuk tubuh manusia. Jumlah air sekitar 73% dari sebagian tubuh seseorang tanpa jaringan lemak (*lean body mass*). Bagi manusia air berfungsi sebagai bahan pembangun di setiap sel tubuh. Cairan tubuh manusia memiliki fungsi yang sangat vital yaitu mengontrol suhu tubuh dan menyediakan lingkungan yang baik untuk metabolisme.

Karena makanan merupakan salah satu factor yang penting untuk mendapatkan kesehatan yang sempurna, oleh karena itu dalam kehidupan sehari-hari orang membutuhkan makanan, dan makan yang baik adalah mengkonsumsi sejumlah makanan atau masakan yang cukup mengandung gizi yang di sesuaikan dengan keadaan tubuh seseorang. Dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi setiap hari berarti akan memperbaiki kesehatan seseorang, khususnya bagi perkembangan balita, anak-anak, serta remaja. (<http://kesehatan-myhendra.web.id/2010/10/pengertian-gizi.html>)

4. Hasil Belajar Penjasorkes

Belajar merupakan peristiwa yang kompleks yang sehari-hari terjadi disekolah. Belajar tersebut dapat dipandang dari dua subjek yaitu dari subjek siswa dan dari subjek guru. Dari segi guru proses belajar tersebut dapat diamati secara tidak langsung, artinya proses belajar yang merupakan proses internal siswa tidak dapat diamati tetapi dapat dipahami oleh guru.

Proses belajar tersebut dapat dilihat dari perilaku siswa mempelajari bahan atau materi belajar.

Menurut Purwanto (2003:84) “belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecendrungan seseorang”.

Sukmadinata (2005:179) mengatakan bahwa

“Belajar merupakan suatu upaya pengembangan seluruh kepribadian individu, baik segi fisik maupun segi psikis. Dalam proses belajar di sekolah sasaran belajar ini sering dirumuskan dalam bentuk tujuan pelajaran, tujuan instruksional atau dewasa ini disebut tujuan pembelajaran”.

Hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar yakni hasil belajar. Dari sisi guru tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar, dari sisi siswa hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar. Menurut Sardiman (2007:26) hasil belajar 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)”. Sementara Nana Sudjana (2009:22) mengatakan bahwa “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

Selanjutnya Dinata (2003:179) menjelaskan hasil belajar atau *achievement* adalah “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Penguasaan

hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

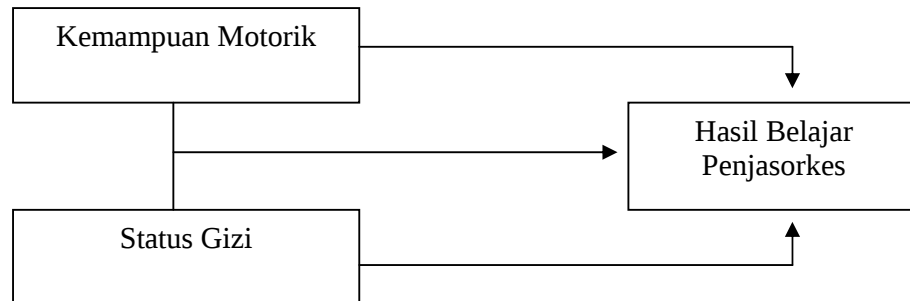
Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, akan terlihat kemampuan siswa. Kemampuan siswa tersebut mencakup tiga ranah yaitu kognitif (pengetahuan dan wawasan), afektif (sikap dan apresiasi) dan psikomotorik (keterampilan atau perilaku). Dari hasil belajar yang mereka peroleh, hal ini akan berguna baginya untuk dapat mengontrol dan mengendalikan proses dan usahanya dalam belajar.

Di samping itu juga dapat menjadi suatu kebanggaan dan kepuasan dirinya, dalam mencapai tujuan pembelajaran yang dapat dikatakan sebagai hasil belajar. Kemudian hasil belajar yang diberikan kepada siswa, khusus dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah berbentuk angka seperti angka 55,60 atau angka 65, 70, angka 80, 85 dan sebagainya. Hasil belajar ini juga di peroleh dari gabungan dari tiga ranah yaitu kognitif atau pengetahuan tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, afektif yaitu sikap yang mereka tampilkan dalam proses belajar dan pembelajaran dan psikomotoriknya atau keterampilan jasmani dan olahraga yang mereka kuasai atau aktivitas geraknya.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, secara sistematis hal-hal yang berkaitan dengan dua variabel bebas yaitu kemampuan motorik dan status gizi terhadap variabel terikat yaitu

hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) siswa di Sekolah Dasar Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1 :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kemampuan motorik dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Meskipun status gizi siswa dan kemampuan motorik berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes, namun hasil belajar penjasorkes juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pemilihan metoda dan media yang tepat, kreativitas guru dalam mengajar, lingkungan belajar yang kondusif, pengadaan sarana dan prasarana yang lengkap dan perhatian dan pengawasan orangtua terhadap anaknya dalam belajar.

Dengan demikian faktor-faktor yang dikemukakan di atas seharusnya menjadi perhatian bagi guru penjas, pihak sekolah, orangtua, dan siswa itu sendiri. Bagaimanapun baiknya status gizi dan kemampuan motorik siswa, hasil belajar penjasorkes siswa tidak akan dapat dicapai dengan kedua faktor tersebut. Disamping itu hasil belajar penjasorkes siswa dapat ditingkatkan melalui bagaimana guru penjasorkes berupaya dan berusaha dalam memotivasi siswa sehingga mereka aktif dalam mengikuti proses belajar penjasorkes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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

A. Kesimpulan

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sebesar 36.12%.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sebesar 21.34%.
3. Terdapat kontribusi kemampuan motorik dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 04 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dan diperoleh kontribusinya sebesar 40.19%.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes agar lebih meningkatkan kreativitas siswa dalam pembelajaran penjasorkes, sehingga kemampuan gerak (motorik) siswa dapat ditingkatkan dan ini berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes.

2. Siswa agar membiasakan diri dalam beraktivitas jasmani seperti aktivitas bermain dan berolahraga, karena hal dapat meningkatkan kemampuan motorik dan hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik.
3. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kecukupan atau kebutuhan gizi anaknya, karena hal ini berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes mereka.
4. Pihak sekolah agar melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes, sehingga hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1992. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Depdiknas, 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta.
- _____, 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta.
- _____, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.
- Depkes RI. 1996. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI.
- Dinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rusda Karya.
- Djaeni S. 1996. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Propesi Jilid 1 Dan 2*. Jakarta. Dian ratna.
- Gusril, 2008. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK-Universitas Negeri Padang.
- http://kesehatan_myhendra.web.id/2010/10/pengertian-gizi.html
- <http://www.scribd.com/doc/14588369/ilmu-gizi>
- Kiram, Yanuar. 2000. *Belajar Motorik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Luthan, Rusli, 2001. *Mengajar Untuk Belajar Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Magil, Richard. 1980. *Motor Learning Concepts Application*. Dubuque: IOWA, C. Brown. Company Publisher.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Garis-garis Besar Program Pengajaran Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdiknas RI.
- Purwanto. 1990. *Menjadi Guru yang Profesional*. Bandung: PT. Renaya Roesdakarya.