

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENJASORKES SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 03
BANJA LOWEH KECAMATAN BUKIK BARISAN
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**PUTRI UMAIYAH
1202256**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENJASORKES SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 03
BANJA LOWEH KECAMATAN BUKIK BARISAN
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Putri Umaiya
NIM/BP : 1202256 / 2012
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

Disetujui Oleh

Pembimbing I



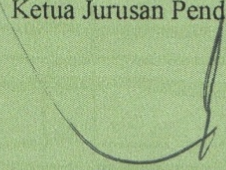
Dr. Erizal N.M. Pd
NIP. 19590324 198503 1003

Pembimbing II



Drs. Zalfendi, M. Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Diketahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes.

NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan
Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Putri Umaiyyah

NIM : 1202256

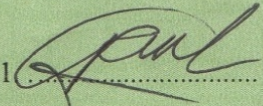
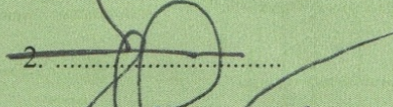
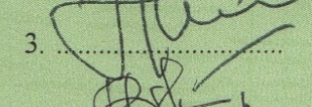
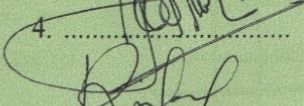
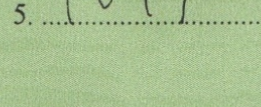
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Erizal N, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes	2. 
Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	3. 
Anggota	: Hj. Rosmaneli, M.Pd	4. 
Anggota	: Rika Sepriani, M.Farm, Apt	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang , 16 April 2016

Yang menyatakan



Putri Umayyah

ABSTRAK

Putri Umaiya, 1202256: Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 03 Banja Loweh. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, diantaranya adalah status gizi dan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 03 Banja Loweh.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 03 Banja Loweh yang berjumlah sebanyak 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 31 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri dan kebugaran jasmani menggunakan TKJL. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai rapor semester siswa. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes. Hipotesis kedua terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes, diterima kebenarannya secara empiris. Sedangkan hipotesis ketiga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes, siswa SD Negeri 03 Banja Loweh.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota”**.

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

1. Drs. Syafrizar, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M. Kes. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Erizal N, M. Pd dan Drs. Zalfendi, M. Kes 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.

4. Drs. Jonni, M. Pd, Dra. Hj. Rosmaneli M. Pd dan Rika Sepriani, M. Farm,
Apt selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran dan koreksi di
dalam penyusunan skripsi ini.

5. Kedua orang tua dan saudara-saudara yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil buat penulis.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala UPTD Dinas Pendidikan Kecamatan Bukik Barisan yang member kesempatan untuk melakukan penelitian.
8. Kepala Sekolah & majelis guru SD Negeri 03 Banja Loweh yang telah banyak membantu dalam kelancaran penelitian ini.

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

Padang, Maret 2016

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.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hasil Belajar Penjas.....	10
2. Status Gizi.....	14
3. Kebugaran Jasmani.....	22
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis Penelitian	30
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	31

C. Jenis dan Sumber Data	32
D. Definisi Operasional.....	33
E. Instrument Penelitian.....	34
F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	47
1. Status gizi	47
2. Kebugaran jasmani	48
3. Hasil belajar penjasorkes.....	49
B. Uji Persyaratan Analisis	50
C. Uji Hipotesis.....	52
D. Hasil Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia.....	35
3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	44
4. Distribusi Hasil Data Status gizi	47
5. Distribusi Hasil Data Kebugaran jasmani.....	49
6. Distribusi Hasil Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	50
7. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	51
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	52
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Lari Cepat 40 Meter	37
3. Angkat Tubuh	39
4. Baring Duduk	39
5. Loncat Tegak	41
6. Lari 600 Meter	42
7. Histogram Hasil Data Status gizi	48
8. Histogram Hasil Data Kebugaran jasmani	49
9. Histogram Hasil Data Hasil Belajar penjasorkes	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	64
2. Data Mentah Status Gizi(X1).....	65
3. Data Mentah Kebugaran Jasmani(X2).....	66
4. Uji Normalitas Variabel Status gizi	67
5. Uji Normalitas Variabel Kebugaran jasmani	68
6. Uji Normalitas Variabel HasilBelajar	69
7. Uji Hipotesis X_1 , X_2 dan Y	70
8. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	71
9. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	73
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	74
11. Luas Dibawah Lengkungan Standar Dari 0 - Z	75
12. Tabel Nilai- Nilai 'r' Product Moment	76
13. Tabel Nilai- Nilai Tabel Distribusi 't'.....	77
14. Dokumentasi Penelitian	78
15. Surat Izin Penelitian dari kampus	82
16. Surat Izin Penelitian dari UPTD Kec. Bukik Barisan.....	83
17. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri 03 Banja Loweh	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 No. 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 peserta 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 diantara 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 kebugaran 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 pembelajaran penjasorkes adalah untuk mengembangkan potensi siswa terhadap cabang-cabang olahraga yang digemarinya. Di samping itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik, keterampilan gerak dasar dan memahami konsep pola hidup sehat. Sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisik peserta didik menjadi lebih baik.

Menurut Sudarsono (1992: 14) Kebugaran 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 kebugaran jasmani di perlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam

peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal. Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kebugaran 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. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kebugaran 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 Kebugaran 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 kebugaran 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 kebugaran jasmani. Disamping itu, Penjasorkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan Penjasorkes dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran 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 kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Kebugaran jasmani sangat berperan penting terhadap hasil pembelajaran penjasorkes apabila kebugaran jasmani seseorang baik, maka hasil pembelajaran penjasorkes yang di perolehnya akan baik pula. Maka yang harus di lakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang adalah dengan banyak melakukan aktifitas fisik ,olahraga yang teratur dan yang paling penting makan makanan yang bergizi agar kegiatan yang di lakukan berjalan dengan baik.

Status gizi juga sangat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran penjasorkes. Apabila gizi seseorang baik, maka dia akan semangat dalam proses pembelajaran tanpa ada rasa lelah, lesu, dan ngantuk saat proses belajar penjasorkes berlangsung. Karena status gizi merupakan sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Yang harus di lakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan minum air yang cukup. Yang harus di perhatikan agar mendapat hasil pembelajaran

penjasorkes yang baik maka jagalah kebugaran jasmani dan status gizi dengan baik dengan cara melakukan kegiatan fisik, olahraga teratur, dan memakan makanan bergizi.

Uraian di atas menjelaskan bahwa media yang dipakai guru, motivasi, lingkungan keluarga, kebugaran jasmani dan status gizi sangat berperan penting terhadap hasil pembelajaran penjasorkes, jika siswa memiliki status gizi, lingkungan keluarga, kebugaran jasmani yang baik maka siswa akan dapat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes dengan semangat, konsentrasi, dan akan mudah menyerap materi yang di berikan guru dan yang pasti akan mendapatkan hasil pembelajaran penjasorkes yang baik.

Kenyataan dilapangan terdapat siswa di Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota, ternyata masih terlihat anak yang lesu , lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga sebagian mereka dalam belajar terkesan tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan serius. Di samping itu ada siswa yang terlihat mukanya pucat atau kurang sehat, hal ini mungkin disebabkan karena mereka kurang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik mungkin disebabkan kurangnya kesehatan siswa, istirahat yang cukup dan juga penulis menduga faktor yang menjadi penyebabnya adalah gizi anak.

Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa pada semester Januari-Juni tahun 2015 yang tertera di rapor mereka. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut kemungkinan disebabkan banyak faktor, diantaranya adalah motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani

dilaksanakan secara efektif dan efisien, kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana pembelajaran, lingkungan belajar, metoda dan media pembelajaran, status gizi dan tingkat kebugaran jasmani, serta pengawasan dan perhatian orang tua terhadap anaknya dalam belajar. Keberhasilan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru Pendidikan Jasmani dalam menguasai setiap materi pembelajaran sesuai dengan apa yang ada di dalam kurikulum.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes yang telah dikemukakan di atas, penulis lebih tertarik untuk meneliti tentang status gizi dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin melihat dan mengetahui cara mendapatkan data tentang status gizi dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan. Diharapkan dengan adanya penelitian ini guru-guru di sekolah mampu menentukan langkah-langkah pembelajaran yang tepat sehingga dapat mengajar dan membina siswa secara maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota antara lain:

1. Status Gizi
2. Kebugaran jasmani

3. Kemampuan guru dalam mengajar
4. Motivasi siswa
5. Lingkungan belajar
6. Sarana dan prasarana yang tersedia
7. Kesehatan siswa
8. Kondisi ekonomi orang tua
9. Istirahat yang cukup

C. Pembatasan Masalah

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

1. Status Gizi
2. Kebugaran Jasmani
3. Hasil belajar penjasorkes

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah hubungan status gizi dengan hasil belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota ?
2. Bagaimanakah hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota ?

3. Bagaimanakah hubungan status gizi dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui status gizi pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Untuk mengetahui Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Untuk mengetahui Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota.
4. Untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru sebagai informasi tentang status gizi dan kebugaran jasmani siswa, agar dapat mengaplikasikannya kedalam proses pembelajaran penjasorkes.

3. Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman status gizi dan kebugaran jasmani dalam meningkatkan hasil pembelajaran penjasorkes.
4. Orang tua siswa sebagai bahan masukan dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan atau bahan pedoman dan referensi untuk melakukan penelitian lanjutan dalam kajian yang sama secara mendalam.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. 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 di alami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut Kartadinata dalam Khairanis (2000: 87) belajar penjasorkes adalah perubahan pengetahuan atau perilaku sebagai hasil dari pengalaman, yang terjadi melalui interaksi antara individu dengan lingkungan. Sedangkan menurut W.S.Winkel (1996: 53) belajar penjasorkes adalah suatu aktivitas mental/psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan pemahaman, keterampilan dan nilai sikap.

Selanjutnya Hilgard dan Brower dalam Oemar Hamalik (2000: 45) mengatakan “belajar penjas adalah perubahan dalam perbuatan melalui aktivitas, praktek, dan pengalaman”. Selain itu, menurut Gagne dalam Ratna Willlias Dahar (2011: 2) belajar penjasorkes dapat di defenisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah prilakunya akibat pengalaman. Dalam rangka merubah prilaku tersebut banyak hal yang

harus di persiapkan oleh siswa agar proses belajar penjasorkes bisa berjalan misalnya, guru mempersiapkan rancangan belajar penjasorkes, metode yang di gunakan dalam mengajar, konsentrasi yang penuh dan lain sebagainya. Siswa memiliki persiapan dengan membaca materi belajar penjasorkes yang akan di sampaikan oleh guru sebelum masuk lokal.

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

b. Pengertian Hasil Belajar Penjasorkes

Menurut Sudjana (2011: 22) ‘‘Hasil belajar penjasorkes adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya’’. Hasil belajar penjasorkes dapat berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keberhasilan dalam pembelajaran penjasorkes dapat di lihat dari prestasi pembelajaran penjasorkes yang di capai siswa. Ada empat istilah yang harus di ketahui untuk keberhasilan pembelajaran penjasorkes siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian dan evaluasi. Tujuan penilaian hasil pembelajaran penjasorkes adalah untuk mengetahui siswa mana yang berhak menerima materi baru dalam pembelajaran penjasorkes karena sudah berhasil menguasai materi dan metode pembelajaran penjasorkes yang telah di sampaikan. Muhibbin Syah (2006: 63) mengatakan bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian

tujuan pendidikan itu amat tergantung pada proses belajar yang dialami siswa baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri.

Kemudian Sukmadinata (2011: 179) mengatakan bahwa hasil belajar penjasorkes bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan, dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat di lihat dari prilakunya baik prilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Benyamin Bloom dalam Sudjana (2011: 22) membagi hasil belajar penjasorkes dalam tiga ranah yaitu:

(1) Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yakni: pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis dan sintesis dan evaluasi; (2) Ranah efektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yakni; penerimaan, jawaban, penilaian, organisasi, dan internalisasi; (3) Ranah psikomotoris berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotoris, yakni; gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, keharmonisan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan interpretatif.

Jadi hasil belajar penjasorkes siswa dapat di ketahui 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 pembelajaran penjasorkes dengan baik dan terarah.

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa hasil belajar penjasorkes merupakan kemampuan-kemampuan yang di peroleh oleh siswa setelah mengalami proses belajar penjasorkes baik di sekolah maupun di luar sekolah yang bisa di lihat dari tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif, psikomotor.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Penjasorkes

Keberhasilan belajar baik dalam proses maupun hasil belajar itu sendiri dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor dari internal dan faktor dari eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar mencakup antara lain :

1) Faktor fisiologis

Faktor fisiologis ini meliputi kondisi panca indera dan fisik umumnya.

2) Faktor psikologis

Faktor psikologis juga memiliki pengaruh terhadap hasil atau prestasi belajar individu yang meliputi:

- a) Variabel kognitif, seperti: minat, motivasi dan kepribadian, serta
- b) Kemampuan kognitif, seperti: kemampuan khusus (bakat) dan kemampuan umum (intelengensi)

Sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap hasil belajar individu antara lain:

- a) Fisik, seperti kondisi tempat belajar, sarana dan prasana belajar, materi pelajaran, dan suasana lingkungan belajar.
- b) Sosial, seperti dukungan lingkungan sosial baik keluarga maupun masyarakat serta pengaruh budaya.

2. Status Gizi

a. Pengertian Gizi

Gizi adalah elemen yang terdapat dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

Menurut Sunita dalam Syafrizar (2008: 3) zat gizi merupakan ikatan-ikatan kimia yang di perlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu: menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di simpulkan bahwa status gizi dapat di artikan sebagai ikatan-ikatan kimia yang di perlukan tubuh atau zat makanan yang di konsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang di perlukan untuk kinerja fisik di peroleh dari metabolisme bahan makanan yang di konsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan serta perkembangan fisik seseorang.

b. Pengertian Status Gizi

Menurut Syafrizar (2009: 4) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam

tubuh. Sementara menurut Suhardjo, dkk (1986: 15) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemaknaan, penyerapan, dan penggunaan makanan. Sementara itu Almatsier (2005: 55) mengatakan “status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuhnya”.

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

Status gizi dibagi kedalam tiga kategori, yaitu status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi lebih”. (Almatsier, 2005: 55).

(a) Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara sumber energi yang masuk ke dalam tubuh beserta energi yang dikeluarkan dari luar tubuh yang sesuai dengan kebutuhan individual; (b) Status gizi kurang atau yang sering disebut *undernutrition*. Status gizi kurang atau yang sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan dan; (c) Status gizi lebih merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk kedalam tubuh lebih besar dari energi yang keluar.

Berdasarkan dari kutipan diatas maka dijelaskan gizi anak tidak boleh berlebih ataupun kekurangan, Gizi lebih menyebabkan kegemukan atau obesitas. Kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan didalam jaringan dalam bentuk lemak. Kegemukan merupakan salah satu faktor

resiko dalam terjadinya berbagai penyakit seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi, penyakit diabetes, jantung koroner, hati dan kantung empedu, faktor resiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian.

Kondisi pekerjaan orang tua para siswa dan siswi SD Negeri 03Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan. 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 belajarpenjasorkes, dan juga letak sekolah yang jaraknya jauh serta keadaan ekonomi orang tua yang lemah dan tidak bisa melengkapi kebutuhan gizi anaknya.

Status gizi yang baik seseorang akan berkontribusi terhadap kesehatannya dan juga terhadap pemulihan.Kurang gizi akan mengakibatkan kegagalan pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kecerdasan, menurunkan produktivitas, meningkatkan kesakitan dan kematian.Di tingkat rumah tangga status gizi dipengaruhi oleh kemampuan rumah tangga menyediakan pangan yang cukup baik kuantitas maupun kualitasnya, dukungan orang tua dan kepatuhan serta kesehatan siswa.

Status gizi merupakan salah satu faktor penyebab dari kualitas hidup manusia. Status gizi merupakan ekspresi terhadap salah satu aspek atau lebih dari nutrisi yang dibutuhkan individu dalam sebuah variabel. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan tubuh, baik

kesehatan fisik maupun psikologis dalam variabel tertentu atau wujud dari ekspresi nutrisi dalam bentuk suatu variabel. Status gizi dapat diartikan sebagai keadaan tubuh berupa hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan juga perwujudan manfaatnya. Perbaikan gizi merupakan syarat utama dalam perbaikan kesehatan .

Gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh, terlebih pada balita yang masih dalam masa pertumbuhan. Dimasa tumbuh kembang balita yang berlangsung secara cepat dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang.

Pola menu seimbang yang telah dikembangkan sejak tahun 1950 dan telah mengakar dimasyarakat luar adalah pedoman menu 4 sehat 5 sempurna. Menu adalah susunan makananyang dimakan oleh seseorang/sekelompok orang untuk sekali makan atau untuk sehari makan. Kata menu diartikan “hidangan”. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh, dan pertumbuhan serta perkembangan.

Pola menu sehat menurut Bapak Ilmu Gizi Poerwo Soedarmomelalui Lembaga Makanan Rakyat Depkes dalam rangka melancarkan gerakan “sadar gizi”. Pada umumnya menu di Indonesia terdiri atas makanan sebagai berikut:

- a. Makanan pokok untuk memberi rasa kenyang seperti nasi, jagung, ubi jalar, singkong, talas, sagu, serta hasil olah seperti mie, bihun, macaroni dan roti;
- b. Lauk untuk memberi rasa nikmat sehingga makanan pokok, pada umumnya mempunyai rasa netral, lebih terasa enak seperti:
 - 1) Lauk hewani yaitu daging, ikan, ayam dan telur.
 - 2) Lauk nabati yaitu kacang-kacangan dan hasil olahan seperti kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah, tahu dan tempe;.
- c. Sayur untuk memberi rasa segar dan melancarkan proses menelan makanan karena biasanya dihidangkan dalam bentuk berkuah, sayur daun-daunan dan ubi-ubian;
- d. Buah untuk mencuci mulut seperti papaya, semangka, nenas, pisang dll.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gizi

1) Konsumsi makanan.

Pola makanan yang sehat dan bergizi kebanyakan penduduk bisa dikatakan masih kurang mencukupi kebutuhan tubuh masing-masing tiap anggota keluarga. Padahal keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi merupakan penentu status gizi seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan adalah: a) pendapatan keluarga; b) kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi; c) patangan-patangan yang secara tradisional masih di berlakukan.

2) Kesehatan

Keadaan kesehatan seseorang mencerminkan status gizinya, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan antara lain:

a) Kebiasaan makan

Faktor yang mempengaruhi status gizi, sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari akan berdampak kepada tinggi rendahnya status gizi seseorang.

b) Pemeliharaan Kesehatan.

Pemeliharaan kesehatan dapat ditempuh dengan melakukan pendidikan gizi yang mengarah pada perbaikan konsumsi makanan. Zat-zat gizi yang diperoleh dari konsumsi bahan makanan tersebut harus mempunyai nilai yang sangat penting, diantaranya untuk : 1) memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan; 2) memperoleh energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari; 3) memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yaitu pergantian sel-sel yang rusak dan sebagai zat pelindung dalam tubuh. Berdasarkan uraian diatas faktor konsumsi makanan dan kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang berdampak pada pencapaian hasil belajar yang optimal.

d. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih, penilaian status gizi terdiri dari dua jenis yaitu:

1) Penilaian Langsung

a) Antropometri

Antropometri merupakan salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dengan ukuran tubuh yang disesuaikan

dengan umur dan tingkat gizi seseorang. Pada umumnya antropometri mengukur dimensi dan komposisi tubuh seseorang (Supariasa, 2001). Metode antropometri sangat berguna untuk melihat ketidak seimbangan energi dan protein. Akan tetapi, antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi zat-zat gizi yang spesifik.

b) Klinis

Pemeriksaan klinis merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan erat dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel yang terdapat di mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh (kelenjar tiroid).

c) Biokimia

Pemeriksaan biokimia disebut juga cara laboratorium. Pemeriksaan biokimia pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, dimana dilakukan pemeriksaan dalam suatu bahan biopsi sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi, uji ini disebut uji biokimia statis (Baliwati, 2004).

d) Biofisik

Pemeriksaan biofisik merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan struktur jaringan yang dapat digunakan dalam keadaan tertentu, seperti kejadian buta senja.

2) Penilaian Tidak Langsung

a) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu maupun keluarga. Data yang didapat dapat berupa data kuantitatif maupun kualitatif. Data kuantitatif dapat mengetahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi, sedangkan data kualitatif dapat diketahui frekuensi makan dan cara seseorang maupun keluarga dalam memperoleh pangan sesuai dengan kebutuhan gizi.

b) Statistik Vital

Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur tertentu, angka penyebab kesakitan dan kematian, statistik pelayanan kesehatan, dan angka penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekurangan gizi.

c) Faktor Ekologi

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi,

seperti faktor biologis, faktor fisik, dan lingkungan budaya. Penilaian berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah (*malnutrition*) di suatu masyarakat yang nantinya akan sangat berguna untuk melakukan intervensi gizi.

3. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Arma Abdullah dalam Erizal Nurmai (2011: 20) kebugaran jasmani berkenaan dengan kemampuan alat-alat tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, bahkan masih memiliki kekuatan, dan daya tahan cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang sekiranya menimpa dirinya dengan tiba-tiba.

Sedangkan menurut Sutarman dalam Bafirman (2008: 8) kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Dengan kata lain bahwa kebugaran 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 kebugaran 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 kebugaran jasmani.

Dari pendapat di atas kebugaran 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 kebugaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Demikian juga untuk peserta didik di SD kebugaran jasmani sangat dibutuhkan karena dengan adanya kebugaran jasmani yang baik peserta didik dapat melakukan aktivitas belajar yang baik, apabila latihan yang dilakukan semakin tinggi maka tinggi pula kebugaran jasmani yang harus dimiliki.

Jadi Kebugaran Jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki dua macam komponen, yaitu komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan motorik yaitu :

1) Komponen Kebugaran Jasmani terkait Kesehatan

a) Daya Tahan Jantung Paru

Daya tahan kardiovaskuler adalah kebugaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke bagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

b) Kekuatan Otot

Kekuatan Otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot akan memberikan respon apabila diberikan beban atau tahanan dalam latihan, tanggapan atau respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem syaraf pusat.

c) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

d) Kelentukan

Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas.

e) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh merupakan perbandingan jumlah lemak yang dikandung di dalam tubuh seseorang. Jika kita memiliki kandungan lemak dalam tubuh yang berlebihan, akan mengganggu sistem kerja organ tubuh lainnya oleh karena itu, untuk mendapatkan kebugaran tubuh, sebaiknya jaga asupan lemak yang kita makan.

2) Komponen Kebugaran Jasmani terkait Keterampilan

a) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat bagian tubuh tanpa mengalami gangguan keseimbangan.

b) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah Kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan sangat cepat.

c) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh tanpa gangguan pada keseimbangannya.

d) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan.

e) Daya ledak (*power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**1) Aktivitas Fisik**

Secara teoritis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik.

2) Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

3) Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Perbedaan kebugaran jasmani antara pria dan wanita ini disebabkan karena perbedaan ukuran otot dan juga perbedaan fungsional organ tubuhnya.

4) Genetik (keturunan)

Faktor genetik sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Genetik ini berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel serat otot.

d. Fungsi Kebugaran Jasmani

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

1) Fungsi Umum

Kebugaran 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

Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

e. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

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

manfaat bagi tubuh latihan harus berdasarkan pada prinsip latihan sebagai berikut:

1) Prinsip beban berlebihan

Sistem faal tubuh akan memberi respon terhadap rangsangan yang tepat. Kadang-kadang rangsangan atau stimulus disebut “*stress*”, dan responnya disebut “*strains*”. Stress yang diterima tubuh berulang-ulang akan menimbulkan adaptasi (penyesuaian yang selanjutnya dapat menimbulkan peningkatan kapasitas fungsional. Stress karena latihan berbeban (*weighttraining*) yang diberikan secara teratur dan benar setelah dua bulan dapat menimbulkan hypertrophy otot skelet demikian pula stress karena latihan aerobik akan menimbulkan perbaikan sistem kardiorespiratori dengan meningkatnya kapasitas aerob maksimal.

2) Prinsip perorangan

Dalam berlatih setiap orang memiliki bebannya masing-masing yang disesuaikan dengan kemampuan dan tujuan masing-masing.

3) Prinsip kekhususan

Dari observasi berulang dapat diketahui bahwa melatih sebuah sistem yang khas atau bagian tubuh tertentu tidak akan banyak mempengaruhi perkembangan sistem atau bagian tubuh lainnya. Berdasarkan prinsip kekhususan latihan, sebaiknya setiap program latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai.

4) Prinsip berkebalikan

Prinsip ini menunjang prinsip beban berlebihan, dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, sebaliknya ketidakaktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran.

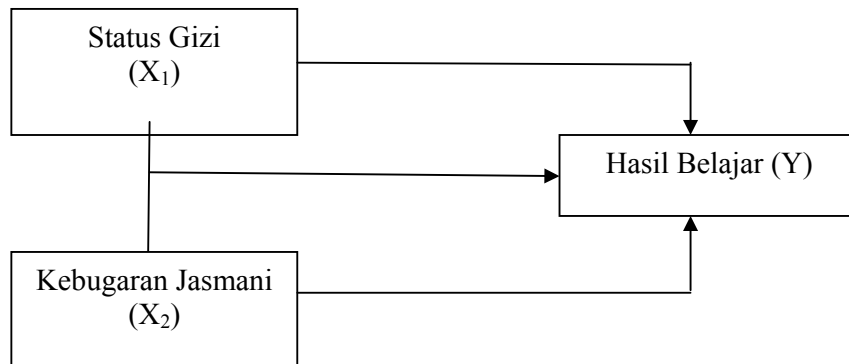
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, yang merupakan sebagai landasan untuk membangun suatu kerangka berfikir dalam penelitian ini. Sesuai dengan kajian teori dan variabel yang akan diteliti yaitu status gizi dan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel bebas dan sebagai variabel terikat yaitu hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes)

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

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

hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut dapat dilihat pada bagan berikut ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Banja Loweh Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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

A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (X_1) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 03 Banja Loweh.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani (X_2) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 03 Banja Loweh.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (X_1) dan kebugaran jasmani (X_2) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 03 Banja Loweh, diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan fungsional guru untuk meningkatkan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.
2. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SD Negeri 03 Banja Loweh agar lebih kreatif memberikan materi pembelajaran dalam bentuk permainan, sehingga siswa lebih banyak aktif

bermain dan berolahraga. Hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani. dalam meningkatkan hasil belajar .

3. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan status gizi dan kebugaran jasmani siswa, salah satunya dengan memperhatikan kebiasaan buruk siswa di lingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.
5. Kepada para peneliti lainnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Almatsier, S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Arifin, Zainal. 2012. *Konsep Model Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset.
- Bafirman, dkk. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Universitas Negeri Padang.
- Dahar, Ratna W. (2011). *Teori-Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan
- Hamalik, Oemar. 2000. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: PT Sinar Baru Algensindo.
- Irianto, Djoko Pekik. (2009). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi offset.
- Khairanis, dkk. 2000. *Perkembangan Dan Belajar Peserta Didik*. DIP Universitas Negeri Padang.
- Mulyati, 2005, *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Nurmai, Erizal. 2011. *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kebugaran Jasmani*. Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Riduwan. 2012. *Pengantar Statistika Sosial*. Bandung : Alfabeta
- Sudjana. (2011). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Sukmadinata. (2011). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung:PT. RemajaRosdaKarya 155,179
- Syafrizar, dkk. 2009. *Gizi olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Cetakan pertama Maret, Wineka Media.