

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI SISWA DENGAN HASIL
BELAJAR PENJASORKES DI SMP N 8 RSBI PADANG**

SKRIPSI

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



OLEH:

RIZKI

NIM.02868

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

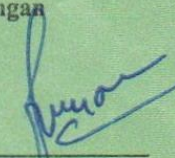
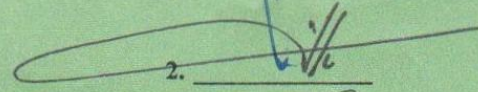
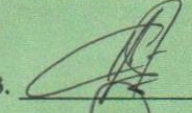

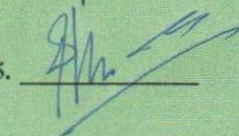
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Hubungan Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Di SMPN 8 RSBI Padang

Nama : Rizki
NIM : 02868
Program Studi : Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|--------------|-----------------------|--|
| Ketua : | Drs. Qalbi Amra, M.Pd | 1.  |
| Sekretaris : | Drs. Edwarsyah, M.Kes | 2.  |
| Anggota : | Drs. Ali Umar, M.Kes | 3.  |
| | Drs. Syafrizar, M.Pd | 4.  |
| | Dra. Darni, M.Pd | 5.  |

ABSTRAK

Rizki (2013): Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMP N 8 RSBI Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih terdapat rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SMP N 8 RSBI Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, diantaranya adalah status gizi dan kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SMP N 8 RSBI Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putra kelas VII dan VIII yang berjumlah 160 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian maka sampel dalam penelitian ini hanya diambil 15% dari jumlah kelas VII dan VIII putra yaitu sebanyak 24 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes terhadap kedua variabel. Untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri, dan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan TKJL. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai rapor siswa. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Data hasil penelitian di analisis dengan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Status gizi (X_1) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SMP N 8 RSBI Padang, kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran jasmani (X_2) terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SMP N 8 RSBI Padang dan terdapat hubungan yang signifikan antara Status gizi (X_1) dan kesegaran jasmani (X_2) secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SMP N 8 RSBI Padang.

Kata Pengantar

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa dengan Hasil Belajar Penjasorkes Di SMP N 8 RSBI Padang**”.

Penulisan ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa dengan hasil belajar penjasorkes di SMP N 8 RSBI Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan yang terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs.Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang

3. Drs.Qalbi Amra, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes Sebagai Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Syafrizar, M. Pd, Dra. Darni, M.Pd dan Drs. Ali Umar, M.Kes selaku Tim Penguji yang telah memberikan kritikan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini
5. Drs. Ahamad Nurben selaku kepala sekolah SMP N 8 Padang yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.
6. Iffaroyandi, S.Pd selaku Guru Penjasorkes yang juga telah ikut membantu penelitian ini.
7. Teristimewa kedua orang tuaku, Ayahanda Sudirman (Alm) dan Ibunda Huritati, kakak-kakak dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
8. Spesial seseorang yang selalu menemani dikala suka dan duka, serta semangat dan pengorbanan yang diberikan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan di ridhoi oleh Allah SWT.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

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

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Kegunaan Penelitian..... | 6 |

BAB II KAJIAN TEORITIS

| | |
|-------------------------------|----|
| A. Kajian Teori..... | 8 |
| 1. Hasil Belajar | 8 |
| 2. Status Gizi | 12 |
| 3. Kesegaran Jasmani | 17 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 23 |
| C. Hipotesis Penelitian | 24 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian..... | 26 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 26 |

| | |
|---|----|
| 1. Populasi | 26 |
| 2. Sampel | 27 |
| C. Jenis dan Sumber Data..... | 29 |
| 1. Jenis Data..... | 29 |
| 2. Sumber Data | 29 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 29 |
| 1. TKJI | 29 |
| 2. Teknik Pengumpulan data gizi siswa | 39 |
| E. Teknik Analisa Data..... | 40 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 42 |
| B. Uji Persyaratan Analisis | 47 |
| C. Uji hipotesis | 47 |
| D. Pembahasan | 50 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan..... | 54 |
| B. Saran-Saran..... | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang Dianjurkan (Perorang perhari)..... | 13 |
| 2. Populasi Penelitian | 26 |
| 3. Sampel Penelitian | 28 |
| 4. Norma tes kesegaran jasmani | 38 |
| 5. Distribusi frekuensi data Status Gizi | 42 |
| 6. Distribusi frekuensi data Kesegaran Jasmani | 44 |
| 7. Distribusi frekuensi data Hasil Belajar Penjasorkes..... | 45 |
| 8. Uji Normalitas Data Penelitian..... | 47 |
| 9. Hasil pegujian hipotesis Status Gizi | 48 |
| 10. Hasil pegujian hipotesis Kesegaran Jasmani | 49 |
| 11. Uji signifikan koefisien korelasi ganda | 49 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kerangka Konseptual | 24 |
| 2. Posisi Start Lari 50 M | 32 |
| 3. Gantung Siku Tekuk..... | 33 |
| 4. Sikap Permulaan Baring Duduk | 34 |
| 5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk | 34 |
| 6. Sikap Duduk Dengan Siku Menyentuh Paha | 35 |
| 7. Loncat Tegak | 36 |
| 8. Posisi lari 1000 M..... | 37 |
| 9. Histogram Data Status Gizi | 43 |
| 10. Histogram Data Kesegaran Jasmani | 45 |
| 11. Histogram Data Hasil Belajar | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Data Penelitian..... | 56 |
| 2. Pengolahan Data Melalui SPSS Versi 15 | 66 |
| 3. Foto Dokumentasi | 71 |
| 4. Surat-Surat Penelitian | |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan, telah banyak usaha yang dilakukan pemerintah, seperti pembaharuan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana, peningkatan mutu guru serta kegiatan yang merangsang minat siswa untuk belajar. Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa: "Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa".

Diantara pendidikan yang terdapat dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Menengah pertama adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:648) menjelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 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 aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik di Sekolah Menengah Pertama, dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Di samping itu dari pembelajaran penjasorkes tersebut di harapkan dapat menstabilkan emosional

dan tindakan moral menjadi lebih baik, serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjutnya hal penting dalam tujuan penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani bagi siswa merupakan hal yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan bagi seusia anak-anak Sekolah Menengah Pertama. Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) bahwa " adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Artinya yang dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari dengan gampang tanpa mengalami kelelahan yang berarti, misalnya dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah atau beraktifitas seperti bermain dengan teman sebaya dan masih bisa menikmati waktu senggangnya atau untuk keperluan mendadak lainnya. Peningkatan produktifitas belajar siswa disekolah tidak hanya meliputi persediaan sarana dan prasarna yang ada. Tetapi sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi, dalam artian kesehatan, gizi yang memadai, lingkungan dan dukungan lainnya (Depdikbud. 1993).

Dengan kata lain agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran penjasorkes dengan baik disekolah, kecukupan akan gizi sangat perlu oleh tubuh. Makanan yang terbaik untuk dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, sayuran dan vitamin yang kesemuanya harus seimbang, sebab asupan gizi yang tidak

seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat kurang darah, daya ingat menurun, mudah terserang penyakit, sedangkan gizi lebih adalah gizi yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. (Cisdiana 1998: 18)

Anak saat usia remaja perlu dipantau keadaan gizinya karena anak pada saat tersebut pada masa pertumbuhan. Secara fisik keadaan gizi anak harus baik dan seimbang. Karena gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik selain latihan fisik (olahraga) juga dibutuhkan status gizi yang baik.

Berbeda dengan harapan di atas siswa SMP Negeri 8 RSBI Padang yang pada dasarnya mereka masih remaja cenderung mempunyai pola makan yang tidak sehat seperti jajan sembarangan. Sehingga berdampak pada pertumbuhan fisik, itu terlihat selama kegiatan observasi penulis pada waktu pelaksanaan praktek mengajar (Guru PL) di sekolah tersebut masih ada siswa yang lesu, letih dan loyo bahkan terdapat siswa yang tidak hadir berdasarkan daftar absen dikarenakan sakit, ini berdampak menurunnya hasil belajar, menurunnya hasil belajar ini terungkap pada wawancara peneliti dengan guru penjasorkes di sekolah tersebut, dalam keterangan guru penjasorkes tersebut rendahnya hasil belajar adalah terdapatnya siswa yang mendapat nilai dibawah KKM(Kriteria Ketuntasan Minimal) yang ditetapkan, KKM untuk mata pelajaran penjasorkes yang ditetapkan di SMP N 8 Padang adalah 75(tujuh puluh lima) artinya apabila siswa mendapatkan nilai dibawah 75 bisa dikatakan rendah (belum tuntas) dan siswa tersebut harus melaksanakan ujian ulang. Menurunnya hasil belajar ini dipengaruhi berbagai faktor baik berasal dari dalam diri (Internal) maupun

berasal dari luar (eksternal) menurut Depdikbud (1993: 5)

“Faktor internal yang memengaruhi hasil belajar adalah antara lain kurangnya motivasi untuk belajar, malas mengerjakan badannya, faktor kesehatan status gizi yang kurang seimbang, dan faktor yang berasal dari luar diri seorang (eksternal) adalah faktor lingkungan keluarga, faktor sosial ekonomi yang rendah akibat krisis multidimensi, kurangnya sarana dan prasarana olahraga menyebabkan murid malas melakukan olahraga dan menyebabkan murid bosan dalam mengikuti pelajaran”

Selain itu menurut (Sudarsono 1992: 27) kesegaran jasmani merupakan faktor menentukan keberhasilan belajar siswa disekolah, kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kemampuan anak dalam penyelesaian tugas sehari-hari dalam prestasi hasil belajar disekolah karena tidak secara langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar. Dan Hary, Yunusul.(1989:17) kesegaran jasmani adalah “Kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesegaran jasmani adalah Status gizi, hereditas, latihan (Olahraga), jenis kelamin, usia dan aktifitas.

Berdasarkan kutipan diatas dapat di kemukakan bahwa kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa. Karena kebugaran atau kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan untuk siswa dan mengikuti proses pembelajaran disekolah maupun dalam pencapaian prestasi diluar sekolah. Jadi status gizi dan kesegaran jasmani bagi siswa sekolah adalah mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada peningkatan hasil belajar. Oleh karena itu bagi setiap pelajar perlu mengetahui akan pentingnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani agar mampu menjaga semangat belajar untuk keberhasilan studi disekolah maupun diluar sekolah.

Berdasarkan penulis kemukakan di atas yang menjadi masalah dalam hal ini banyak siswa yang tidak bersemangat dalam belajar yang tidak masuk berdasarkan absen disebabkan sakit dan memiliki gizi yang tidak seimbang itu terlihat selama proses pembelajaran praktek penjasorkes siswa SMP N 8 RSBI Padang yang letih, lesu loyo dan cepat lelah. Sehingga mempengaruhi dalam kegiatan pembelajaran sehingga berdampak pada perolehan hasil belajar.

Beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah faktor status gizi dan kesegaran jasmani sebab itu penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Siswa Di SMP N 8 RSBI Padang” pada tahun ajaran 2012-2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah :

1. Status gizi (makanan yang dikonsumsi)
2. Minat siswa
3. Sarana dan Prasarana
4. Lingkungan
5. Istirahat yang cukup
6. Kesegarn Jasmani (aktifitas fisik)
7. Motivasi belajar siswa
8. Pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi orang tua siswa

C. Pembatasan Masalah

Pada identifikasi masalah terlihat banyak faktor yang dapat berhubungan terhadap hasil belajar penjasorkes. Maka untuk memperoleh gambaran yang

jenis tentang ruang lingkup penelitian perlu diberikan pembatasan masalah penelitian. Karena keterbatasan waktu, biaya, dan kemampuan peneliti. Penelitian ini dibatasi pada 3 faktor, faktor tersebut adalah:

1. Gizi siswa (makanan yang dikonsumsi).
2. Tingkat kesegaran jasmani (aktivitas fisik).
3. Hasil belajar siswa.

D. Perumusan Masalah

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan hasil belajar siswa?
2. Apakah ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa?
3. Apakah ada hubungan status gizi dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa di SMP N 8 RSBI Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui Status gizi siswa di SMP Negeri 8 RSBI Padang.
2. Mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 8 RSBI Padang.
3. Mengetahui Hubungan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan hasil belajar Penjasorkes di SMP Negeri 8 RSBI Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, sebagai bahan masukan dalam memenuhi kecukupan gizi dan

meningkatkan kesegaran jasmani.

3. Guru Penjas, sebagai bahan acuan pedoman untuk melaksanakan program pembelajaran penjasorkes.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia dalam usaha untuk mempertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Belajar memiliki peranan dalam usaha manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan tuntutan hidup dan kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar suatu kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usaha manusia.

Menurut Slamento (1995: 2) “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Berdasarkan pendapat diatas maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi tadi.

Menurut Sukmadinata (2003: 179) “Hasil belajar merupakan realisasi atau pemikiran dari kecakapan-kecakapan potensi atau kapasitas yang dimiliki seseorang selanjutnya Sukmadinata menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan dan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun

keterampilan motorik.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar disekolah bukan semata-mata penguasaan pengetahuan mata pelajaran saja tetapi juga keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Keberhasilan seseorang dalam belajar dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari dalam diri atau dari luar dirinya. Menurut Depdikbud (1993:6) belajar di pengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal siswa itu sendiri. Selanjutnya kedua faktor ini dapat diuraikan secara rinci, sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat di kelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

a. Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang sehat jasmaninya akan berbeda cara belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak-anak yang baik gizinya, selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera yaitu penglihatan dan pendengaran.

b. Kondisi Psikologis

Beberapa faktor psikologis yang berpengaruh terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan kognitif.

2. Faktor Eksternal

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

a) Faktor-faktor Lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial. Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada sore hari'

b) Faktor Instrumental

Faktor instrumental adalah faktor yang pengadaan dan penggunaanya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang direncanakan.

Jadi, jelas jika kasegaran jasmani sudah mendukung untuk beraktivitas dalam kahidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, bahkan untuk mengikuti penjasorkes, tentu saja bisa dilakukan dengan leluasa, sehingga siswa-siswi akan lebih termotivasi

lagi untuk melakukan berbagai bentuk gerakan dalam penjasorkes, dan pencapaian hasil belajar lebih maksimal lagi, apalagi dalam upaya pencapaian tujuan pendidikan nasional, dimana mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan, tentu lebih efektif dan efisien lagi untuk diterapkan.

A. Penilaian Hasil Belajar Penjasorkes

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 menganut prinsip belajar tuntas dan menggunakan patokan acuan kriteria (PAK) dalam penilaian. Penggunaan PAK dalam penilaian mengharuskan ditentukan dulu KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). KKM untuk pelajaran penjasorkes yang ditetapkan oleh satuan pendidikan SMP N 8 RSBI Padang untuk tahun 2012/2013 adalah 75(tujuh puluh lima) artinya jika siswa-siswi SMP N 8 RSBI Padang sudah mencapai 75 maka dapat dikatakan siswa-siswi tersebut sudah tuntas. Sebaliknya jika Siswa-siswi tidak mampu memperoleh hasil belajar penjasorkes dengan nilai 75 siswa-siswi itu tidak tuntas.

Penilaian hasil belajar yang diperoleh oleh siswa-siswi disatukan atau ditulis dalam bentuk buku laporan (Rapor). Dalam rapor tersebut akan berisi angka-angka perolehan hasil belajar siswa-siswi disetiap mata pelajaran. Dan bentuk penilaian dalam rapor menggunakan penilaian kuantitatif adalah bentuk penilaian yang menggunakan bilangan bulat dengan skala 0-100 dan

digunakan untuk nilai mata pelajaran wajib seperti Penjasorkes, Matematika, IPA, IPS, serta mata pelajaran lainnya.

2. Status Gizi

Secara bahasa status gizi terdiri dari dua kata yaitu “status dan gizi”. Menurut kamus Bahasa Indonesia status adalah keadaan atau kedudukan, sedangkan gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. “(Depkes RI 1995 : 28). Zat gizi adalah penyatuan bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, selain itu juga dibutuhkan air dan serat untuk memperlancar proses faal dalam tubuh”. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, sedang, baik dan lebih. (Almaitser, 2002: 3)

Keadaan gizi pada seseorang sangat berbeda dan begitu juga pada sekelompok orang. Status gizi pada setiap orang berbeda karena berhubungan dengan kecukupan gizi yang dikonsumsi setiap hari seperti karbohidrat, protein, lemak dan juga di pengaruhi oleh faktor umur dan juga jenis kelamin (Wirakusuma, 1991). Status gizi yang baik akan dapat berpengaruh pada siswa tersebut. Dengan gizi yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan umurnya serta dapat menjadi siswa yang tangguh dan bersemangat tinggi hingga berprestasi disekolahnya untuk itu mengetahui apakah status gizi pada seseorang perlu pengukuran status gizi.

Menurut Syafrizar dan Wilda Wilis (2008: 85) “Status gizi merupakan keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang, yang dipengaruhi oleh kualitas makanan yang dikonsumsi”. Manusia memakan makanan yang

berneka ragam agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

**Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang Dianjurkan
(Perorang Perhari)**

| Golongan Umur | Berat Badan Kg | Tinggi Badan Cm | Energi Kalori | Protein gr | Vit A Gr | Vit B Ug | Vit E Mg | Vit K mg | Vit C Mg |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Pria | | | | | | | | | |
| 10 - 12 th | 30 | 135 | 2000 | 45 | 500 | 10 | 10 | 45 | 50 |
| 13 - 15 th | 45 | 150 | 2400 | 64 | 600 | 10 | 10 | 65 | 60 |
| 16 - 19 th | 56 | 160 | 2500 | 66 | 700 | 10 | 10 | 70 | 60 |
| Wanita | | | | | | | | | |
| 10 - 12 th | 35 | 140 | 1900 | 54 | 500 | 10 | 8 | 45 | 50 |
| 13 - 15 th | 46 | 153 | 2100 | 62 | 500 | 10 | 8 | 55 | 60 |
| 16 - 19 th | 50 | 154 | 2000 | 51 | 500 | 10 | 8 | 60 | 60 |

Sumber : Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi 1999 (dalam Khomsan, 2004)

a. Sumber gizi

1. Karbohidrat/Hidrat arang

Karbohidrat merupakan sumber energi yang penting karena dapat segera digunakan untuk fungsi pergerakan otot, fungsi otak, fungsi hati dan sel-sel darah merah serta jaringan tubuh yang lain. Kebutuhan akan karbohidrat terurama diperoleh dari bahan makanan yang menghasilkan tepung seperti : roti, nasi, kentang, talas, ubi, sagu, kacang-kacangan, jagung dan lain-lain.

2. Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi tertinggi. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994: 74) menyebutkan bahwa lemak merupakan sumber zat energi kedua

setelah karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang masuk ke dalam peredaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga.

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

3. Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam aktifitas tubuh sehari-hari. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Di dalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang cukup tercukupi oleh karbohidrat dan lemak.

Protein dalam makanan berasal dari tumbuhan (protein nabati) seperti kacang-kacangan, tahu, tempe, bahan makanan yang terbuat dari kentang, cereal, beras dan bahan makanan yang terbuat dari tepung, mie, sumber protein nabati juga mengandung karbohidrat yang tinggi dan serat. Protein yang berasal dari sumber hewani (protein hewani) seperti daging sapi, daging unggas, telur, susu, ikan, kerang, kepiting. "Protein sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur dan sebagai zat tenaga". (Aulina, 2001: 8)

4. Mineral

Mineral berfungsi sebagai zat pengatur komponen pembentukan enzim dan antibody serta sebagai zat pembangun (pembentukan tulang dan hormon). Menurut Aulina (2001: 29) mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Unsur mineral adalah unsur kimia selain karbon (C), hydrogen (H), oksigen (O), dan nitrogen. Didalam tubuh mineral terdapat di jaringan tulang, gigi dan protein.

5. Vitamin

Menurut Sediaoetama (2004: 105) Vitamin merupakan suatu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah-jumlah kecil dan harus didatangkan dari luar, karena tidak dapat senantiasa didalam tubuh. Vitamin berperan utama sebagai zat pengatur dan pembangun bersama zat gizi lain melalui pembentukan enzim dan zat antibody secara hormonal. Oleh sebab itu walaupun vitamin dibutuhkan dalam jumlah relative sedikit namun keberadaannya sangat penting bagi tubuh (Marianto, 1992: 57).

6. Air

Auliana (2001 : 33) “Mengemukakan bahwa air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat digantikan dengan senyawa lain. Tubuh manusia mengandung kira-kira 60%-70% air”.

Air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, melumasi persendian, dan mengurangi resiko pembekuan batu ginjal. Kebutuhan air dalam tubuh dapat diperoleh dari air minuman, makanan cair serta senyawa dan buah-buahan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Beberapa ahli mengemukakan berbagai konsep tentang pertumbuhan seseorang.

1) Faktor internal (genetic)

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

a. Penyakit infeksi

Ini merupakan salah satu faktor langsung yang mempengaruhi status gizi anak.

b. Intake gizi

Intake gizi anak berada pada tahap kehidupan dimana pertumbuhan berjalan dengan cepat. Kurang intake zat disebabkan oleh berbagai variabel, seperti kurangnya konsumsi makan yang bergizi.

2) Faktor eksternal (lingkungan)

Menurut Soetjiningsih (1998: 29) lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan anak terbagi atas :

- a. Faktor lingkungan biologi, yang mempengaruhi adalah ras, jenis kelamin, umur gizi
- b. Faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi adalah cuaca, keadaan geografis dan sanitasi
- c. Faktor psikososial yang mempengaruhi pada tumbuh kembangnya anak adalah stimulasi (ransangan) motivasi dan ganjaran
- d. Faktor keluarga dan adat istiadat yang berpengaruh pada tubuh

c. Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi merupakan landasan untuk memberikan asupan nutrisi yang optimal penilaian status gizi yang mencakup empat komponen,

Hartono (2004:43) (a) anamnesis riwayat diet, (b) pengukuran antropometrik, (c) pemeriksaan laboratorium atau biokimia dan (d) pemeriksaan jasmani. dari beberapa metode penilaian diatas, maka untuk mencantumkan status gizi dalam penelitian ini digunakan metode antropometrik.

Beberapa alasan yang menyebutkan metode antropometrik lebih sering digunakan dalam penelitian adalah sebagai mana dijelaskan, Departemen Kesehatan Masyarakat (2007:265) berikut (1) alat mudah didapat dan digunakan, (2) relative murah, (3) cepat, sehingga dapat digunakan dalam sampel dalam jumlah besar, (4) objektif, (5) gradable, dapat dirangking apakah rangking sedang, sedang, dan berat, (6) tidak menimbulkan sakit pada responden.

Maka pada penelitian ini untuk mengukur berat badan berdasarkan umur menggunakan rumus :

$$IMT = \frac{BB}{TB^2}$$

Keterangan:

IMT : Indeks Masa Tubuh

BB : Berat Badan

TB : Tinggi Badan (meter)

Sumber : Depkes (2004)

3. Kesegaran Jasmani

a). Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness, dalam kamus bahasa Inggris Physical Fitness berarti kecekatan atau kemampuan. Kesegaran jasmani, biasanya perhatian kita kepada

perkembangan otot yang hebat, sebab hal yang demikian memang menyenangkan untuk dipandang disamping memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya. Sementara, dalam Kamus Bahasa Indonesia disebutkan bahwa kesegaran jasmani berasal dari kata segar dan jasmani yang dapat diartikan sebagai suatu keadaan kesehatan tubuh dalam wasana segar atau nyaman.

Menurut Sadoso (1980:105) mengatakan bahwa "Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Selanjutnya, Rusli Lutan (2001:7) menyatakan bahwa: "Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fiexsibilitas".

Lebih lanjut Nurhasan, (2001:131) mendefinisikan "Kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu Faal merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan atau tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada, hari berikutnya".

Dari pendapat di atas jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga, dalam kehidupan manusia, untuk bekerja sehari-hari, mampu belajar bagi para siswa.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan aktifitas fisik olahraga secara teratur. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah merupakan suatu kegiatan dan proses pendidikan yang sinergis dijalankan secara teratur dan berkesmarnbungan dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki siswa untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Sebagaimana yang dinyatakan dalam pasal 1, ayat 4 dan 11 UU Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa:

"Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani dan sosial. Sedangkan Pendidikan jasmani sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani."

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa dalam proses pembelajaran mata pelajaran penjasorkes dapat mengembangkan potensi jasmani, sosial. Di samping itu pendidikan jasmani apabila dilakukan secara teratur dan berkelanjutan berguna untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani. Menurut

Mutohir dan Gusril (2004:125) fungsi kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian yaitu sebagai fungsi umum dan fungsi khusus dan pengertian umum dan khusus disini adalah:.

"Fungsi Umum kesegaran Jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya. tahan. Setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar".

Kesegaran jasmani yang memiliki peranan penting dalam melakukan kegiatan sehari-hari, akan menggambarkan kesegaran atau kebugaran yang menyeluruh berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Sementara rendahnya tingkat kesegaran jasmani pada seseorang akan berdampak negatif terhadap mutu kerjanya sehari-hari. Anak usia sekolah yang memiliki tingkat kesegaran jasmani di bawah rata-rata akan malas belajar dan tidak bersemangat dalam menghadapi pelajaran, hal ini akan berdampak buruk terhadap intelegensi serta hasil belajar yang rendah. Kondisi kesegaran jasmani yang kurang akan tampak dari penampilan kehidupan sehari-hari dalam melakukan aktifitas. Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa:

"Tingkat jasmani yang baik, akan menemukan ciri-ciri sebagai berikut: (1) cukup kuat melakukan tugas harian maupun darurat atau mendadak lainnya; (2) mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan masih mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja keras seharian; (3) mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan; (4) memiliki kelenturan sehingga mampu bergerak leluasa; (5) memiliki kecekatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat; (6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus".

Pendapat yang dikemukakan di atas, jelas bahwa tingkat kesegaran

jasmani yang rendah akan berdampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini akan berdampak buruk bila seseorang pelajar mengalami kesegaran jasmani yang rendah, akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada di sekolah.

Dari pendapat diatas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani mencakup pada sisi dalam tubuh, komposisi tubuh, sampai pendukung dalam tercapainya keseimbangan gerak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu: (a) kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam aktifitas sehari-hari, (b) meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru-paru dan otot, (c) tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni adanya pemulihan kembali, (d) masih memiliki cadangan energy secara umum membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang.

b). Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesegaran jasmani

1) Status Gizi

Kesegaran jasmani tidak terlepas dan faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi pembangunan sel-sel tubuh, biokatalisator dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55 – 60%, lemak diberikan 25 – 30% dari total kalori protein dibutuhkan 1 gram/kg berat badan,

sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15% dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya, adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan.

2) Hereditas

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobik dikarenakan oleh perbedaan genotype dan faktor lingkungan (Nutrisi, latihan) sebagai penyebab lainnya

3) Latihan

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga. Coyle dkk, (dalam Sharkey, 2003:85) mengemukakan bahwa "Pengaruh latihan serta tahun dapat hilang hanya dalam 12 Minggu dengan menghentikan aktifitas". Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra serta latihan sistematis yang panjang membantu anda mencapai potensi.

4) Usia dan Jenis Kelamin

Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung tentang usia terhadap

kebugaran aerobik dengan penurunan hingga 8 sampai 10% per decade untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tmgkat kebugaran awal mereka. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4-5% perdekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya lagi (2,5% perdekade).

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda, memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25% lebih kecil dari prig muds, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja putri yang sedang berlatih hanya. berbeda 10% di bawah atlet putra yang berusia sama dalam hal V02 max dan waktu performs.

5) Aktifitas

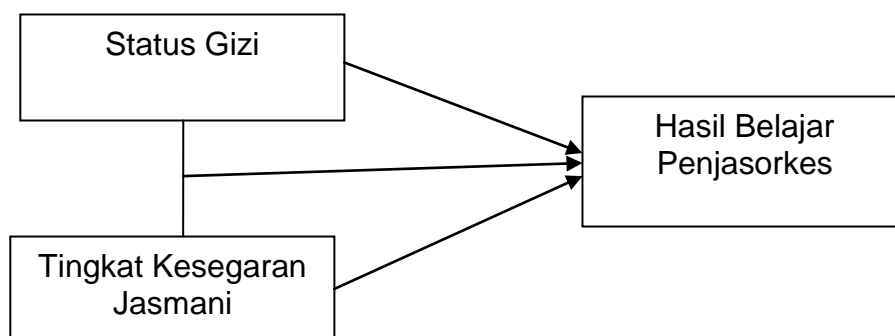
Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran diatas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaranyang lebih tinggi dan keuntungan ekstra serta latihan sistematis yang panjang membantu anda mencapai potensi (Sharkey 2003: 85)

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 sebagai variabel dan tingkat kesegaran jasmani sebagai variabel bebas dan hasil belajar pejasorkes sebagai variabel terikat. Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) adalah “kemampuan

seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak".

Dalam penelitian ini salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa adalah status gizi. Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Artinya ada keterkaitan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 8 RSBI Padang, untuk lebih jelasnya keeratan atau hubungan kedua variabel tersebut dapat dilihat gambar 1 kerangka konseptual penelitian yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes pada siswa SMP N 8 RSBI Padang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan kesegaran jasmani terhadap hasil

belajar penjasorkes pada siswa SMP N 8 RSBI Padang.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SMP N 8 RSBI Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Status gizi (X_1) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SMP N 8 RSBI Padang
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran jasmani (X_2) terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SMP N 8 RSBI Padang
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Status gizi (X_1) dan kesegaran jasmani (X_2) secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SMP N 8 RSBI Padang.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya siswa di SMP N 8 RSBI Padang, supaya mengetahui status gizi siswa karena penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar .
2. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar.

3. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman dan kebutuhan gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Begitu juga dengan kebebasan anak dalam bermain karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Auliana. 2001. *Gizi Dan Pengelolaan Pangan*. Yogyakarta: Adicita.
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi Universitas Negeri Padang 2008. Padang UNP.
- Cisdiana. 1998. *Waspada Terhadap Kelebihan Dan Kekurangan Gizi*. Jakarta: Trubus Unggaran.
- Depdiknas, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994. *Gizi Olahraga Sehat Segar Bugar Dan Berprestasi*. Jakarta Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Harry, Yunusul. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: P2PTK.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga
- Mtohir, T. Cholik dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak-anak*. Jakarta: PPKKO. Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Nurhasan. 2001. *Evaluasi Pengajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Sadoso, Sumosardjono. 1980. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran Dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Slamento. 1995. *Belajar Dan Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT Reneka Cipta.
- Soetjningsih. 1988. *Pendidikan Kesehatan Dan Aplikasi*. Jakarta: Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudarsono. 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Depdikbud
- Sukmadinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Ronda Karya.
- Syafrizar dan Wilda Welis. 2008. *Ilmu Gizi*. FIK UNP: Wineka Media.
- UU RI No. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- UU RI No. 3 Tahun 2005. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Wirakusumah. 1991. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Bratara Karya Aksara.