

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SMA N 1 SUTERA KECAMATAN SUTERA
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**DONDRI POSLA
NIM. 85365**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KESEGERARAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASOKES SISWA
SMA N 1 SUTERA KECAMATAN SUTERA
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Dondri Posla
NIM : 85365
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

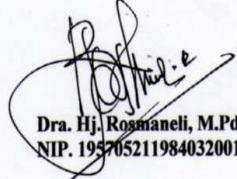
Padang, 26 Juli 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I


Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP: 19620520 198703 1002

Pembimbing II


Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 195705211984032001

**Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga**


Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP: 19620520 198703 1002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani
Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA N 1
Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : DONDRI POSLA

NIM : 85365

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Keolahragaan

Jenjang Program : Strata I (S1) Akta IV

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 11 Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi M, Kes. AIFO 1.	
2. Sekretaris	: Dra. H. Rosmaneli M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Ali Umar M. Kes	
4. Anggota	: Drs. Zafendi M. Kes	
5. Anggota	: Drs. Jaslindo M S	



Persembahan

“ Ya Allah janganlah engkau hukum aku karena apa yang mereka katakan tentangaku.
Berikanlah kebaikan kepadaku dari apa yang mereka sangkakan padaku.
Ampunilah aku karena apa yang mereka tidak ketahui tentangaku”
(Ali Bin Abi Thalib)

“ Allah menganugerahkan al-hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapapun yang dikehendakinya. Dan barang siapa yang dianugerahi al-hikmah itu, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah) (QS : Al-Baqarah : 269)

Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu lakukan.
(QS : Al-Mujadilah : 11)

Kulangkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan serta do'a yang selalu ku aturkan walau jalan penuh dengan kerikil yang tajam dan licin, walaupun aku terjatuh luka dan berdarah, walau air mata membasahi wajah ini, namun aku tetap tegar dan selalu bertawakal kepada Allah SWT yang telah memberikan anugerah dan kesempatan untuk hidup kepadaku, dan menjalankan hidup ini demi mengapai segenggam harapan dan cita-cita untuk masa depan.

Terima kasih ya Allah
Dan hari ini.....

Telah ku raih sekeping cita-cita, telah ku ujudkan harapan kedua orang tua yang tercinta semoga semua yang telah aku lakuakan ini tidaklah sia-sia aku harapkan ridho dan restunya selalu abadi selamanya.

Bagai mentari yang tak pernah lelah menghangatkan dunia
Bagai rembulan yang tak pernah murung menyinari malam
Bagai mata air yang tak pernah berhenti mengalir
Bagai angin yang tak pernah lelah berhembus
Bagai hujan yang selalu membasahi bumi yang kering

*Teruntuk bunda tercinta
seorang ibu yang berhati mulia
seorang ibu yang mengeluarkan tutur kata baik semata
seorang ibu yang tak pernah berkeluh kesah seorang ibu
yang selalu hadir di setiap ku butuh belai darinya.
Seorang ibu yang selalu tegar menghadapai ujian hidup
seorang ibu yang senantiasa bersabar dalam setiap kesulitan
ibu betapa aku mencintaimu.....
ibu, Allah mengatakan bahwasanya Syurganya di bawah
telapak kakimu, ridomu adalah ridho Allah, dan murkamu
adalah murka Allah juga. Ibu, takkan kuraih semua ini, takkan
kugapai prestasi gemilang tanpa do'a dan ridhomu.....
ibu, takkan ku sia-siakan hidupmu wahai ibu.....
yakinikan hatimuibundaku*

*Terima kasiku untukmu appaku,.....
Atas do'a, dorongan dan harapan yang selalu mengiringgi
langkahku tiada batas dan nasehat Mu membuat hari-hariku
damai dan kuat,.....
Allah memerintahkan aku berbakti pada
ibuku dan tidak menjadikan sebagai
orang yang sombong dan celaka
(QS , Maryam :31)*

*Serta kakak-kakanda, dan seluruh keluarga yang
telah memberikan do'a dan semangat
(Thank's for all)*

*Buat teman-teman kos ku (b 31), bg peby (K.s) yang selalu
membantu disaat ku terpuruk, Alex (ks) semangat lex
kamu pasti bisa, sevta (semangat bro !!!!) bg Aziz,bg Andi,
Ade's, Andes, Indra (Ks), Bg Kincaj, Kiki, Diki, Haris BG
Genji, Randy , Ade, pindo teman ku tempat berbagi,
bermain, suka dan duka, (xrrri sob Kalau namo nyo ndak
tasabuik)*

*Thanks for my friend all 07
Terima kasih kepada dosen pembimbingku bapak Drs. Hendri Neldi M.Kes
AIFO (selaku PA dan pembimbing 1). Ibu Drs.Hj. Rosmaneli M.Pd (selaku
pembimbing 2). Bapak Drs. Ali Umar M.kKes (penguji). Bapak Drs.
Zaffendi M.Kes (penguji). Bpk. Drs. Jaslindo M.S (penguji) yang telah
banyak memberikan arahan dan bimbingan serta dukungannya , dan tak lupa
seluruh para dosen yang telah memberikan ilmu kepada ananda , mudah-
mudahan dengan ilmu yang di berikan kepada ananda akan ananda
sampaikan ke banyak orang, semoga menjadi amal ibadah dan mendapat
balasan dari allah SWT Amin.....*

*Mereka yang belajar dari masa lalu, dapat mengerti akan kehidupan Mereka yang belajar dari kesalahan, dapat memahami sebuah kebenaran Mereka yang berusaha di jalan Allah akan menerima imbalan
Allah yang member jalanku dan dengan kebesaranya ku selesaikan tugas ini Setitik asa telah ku gapai, namun perjalananku belumlah usai,,,,,,,,,,*

“ sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, apabila telah selesai dengan satu pekerjaan maka kerjakanlah pekerjaan yang lain dengan sungguh-sungguh dan kepada tuhan-mulah hendaknya kamu berharap
(QS. Alam Nasyrah, 6-8)

By: Dondri Posla

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, 15 Juni 2011
Yang menyatakan

Dondri posla

ABSTRAK

Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Sutera.

Oleh : Dondri, /2011

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Sutera.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sutera yang berjumlah 980 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 25 orang yaitu siswa laki-laki yang tidak tuntas pada semester sebelumnya. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes IMT, TKJI dan nilai selama 1 semester yaitu semester II 2010/2011. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variable tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Sutera, dimana $r_{hitung} 0,42 > r_{tabel} 0,396$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Sutera, dimana $r_{hitung} 0,42 > r_{tabel} 0,396$. Selanjutnya Terdapat hubungan secara bersama-sama antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Sutera, dimana $R_{hitung} 0,49 > R_{tabel} 0,396$.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-nyalah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “ Hubungan Status Gizi dan Kesgaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA N 1 Sutera Kecamtan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan “

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah dalam rangka menyelesaikan program studi untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan jenjang program Strata (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang terbaik, namun sebagai manusia penulis menyadari tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan ilmu pengetahuan yang di miliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun , demi kesempurnaan dari isi penelitian (skripsi) ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan, pengambilan data, pengelolaan data sampai pada penyusunan laporan, akan tetapi berkat rahmat dan hidayahnya Allah SWT, serta bantuan dari berbagai pihak, alhamdilillah skripsi ini dapat di selesaikan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis bersukur kepada Allah SWT, dan mengujapkan terima kasih pada :

1. Bapak Drs. Arsil M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek.
4. Bapak Drs. Hendri Neldi M.Kes, AIFO dan ibuk Dra. Hj. Rosmaneli M.Pd sebagai pembimbing I dan Pembimbing II.
5. Bapak Drs Zalfendi M.Kes, Bapak. Drs Ali umar M.Kes dan Bapak Drs Yaslindo M.S selaku Tim Pengujii Skripsi.
6. Bapak/Ibuk Staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan.
8. Kepala Sekolah dan bapak/ibuk guru SMAN 1 Sutera.
9. Yang tercinta kedua orang tua ayahnya Gusmardi dan Ibunda Gusni yang telah memberikan dorongan dan semangat serta do'a.
10. Seluruh keluarga besarku Dafrul yadi (kakak), Nyang siherna (kakak), Yengda nengsих (kakak), Netra suganda (adik), Lexdra saputra (adik), yang selalu mensuport dan memberikan dorongan serta do'anya.
11. Sahabat-sahabat seperjuanganku angkatan 2007, terutama Yurianto, alex febri, septa hendra putra, bang adiak.

Semoga bimbingan, saran, petunjuk serta kelancaran urusan yang telah di berikan kepada penulis, penulis do'akan menjadi amal ibadah dan di ridhoi serta di berkati oleh Allah SWT, Amin ya rabbal A'lamin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GAMBAR..... viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN

 A. Latar Belakang Masalah..... 1

 B. Identifikasi Masalah..... 5

 C. Pembatasan Masalah 6

 D. Perumusan Masalah 6

 E. Tujuan Penelitian 6

 F. Kegunaan Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

 A. Kajian Teori 8

 1. Gizi..... 8

 2. Kesegaran Jasmani 13

 3. Hasil Belajar..... 26

 B. Kerangka Konseptual..... 30

 C. Hipotesis..... 31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	32
C. Jenis dan Sumber Data.....	33
D. Defenisi Operasional.....	34
E. Instrumen	35
F. Teknik dan alat Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisa Data.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	50
B. Uji Persyaratan Analisis.....	53
C. Pengujian Hipotesis.....	54
1. Hipotesis satu	54
2. Hipotesis dua.....	56
3. Hipotesis tiga.....	57
D. Pembahasan Hasil Penelitian	58

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gizi yang di anjurkan untuk Indonesia.....	13
2. Populasi penelitian siswa SMAN 1 Sutera	32
3. Klasifikasi Status Gizi.....	35
4. Nilai TKJI untuk putra umur 16-19 Tahun	45
5. Norma TKJI.....	45
6. Distribusi frekuensi variabel status gizi	51
7. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani.....	51
8. Distribusi frekuensi variabel hasil belajar penjasorkes.....	52
9. Uji Normalitas.....	54
10. Analisis korelasi antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes	55
11. Analisis korelasi antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes.....	57
12. Analisis korelasi antarastatus gizi, kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Lintasan lari	36
3. Angkat tubuh.....	38
4. Sit Up	40
5. Sikap permulaan loncat tegak	42
6. Pelaksanaan loncat tegak	42
7. Sikap permulaan tes lari 1200m untuk putra	44
8. Pelaksanaan lari 1200m untuk putra	44
9. Hisrogram status gizi	51
10. Histogram kesegaran jasmani	52
11. Histogram hasil belajar penjas orkes	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian Status Gizi.....	67
2. Data Hasil Penelitian TKJI	68
3. Data Hasil Belajar PenjasOrkes	69
4. Persiapan Perhitungan Data	70
5. Uji Normalitas Variabel X 1	71
6. Uji Normalitas Variabel X 2	72
7. Uji Normalitas Variabel y	73
8. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana	74
9. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	77
10. Daftar Luas dibawah Lingkungan Normal Standar dari O ke Z.....	78
11. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk uji Lilifors	79
12. Harga Kritik dari Product Moment	80
13. Dokumentasi Penelitian	81
14. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	82
15. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan kabupaten Pesisir Selatan ..	83
16. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMAN 1 Sutera	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebijakan Pemerintah Indonesia terhadap masyarakatnya dalam bidang pendidikan, kesehatan, dan bidang-bidang lainnya ialah untuk meningkatkan kesejahteraan, seiring dengan bidang teknologi dan ilmu pengetahuan, maka pemerintah berusaha melakukan pembangunan dibidang pendidikan dan kesehatan. Pembangunan dibidang ini harus mendapat perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja kebutuhan pribadi tetapi menjadi sarana yang menunjang pembangunan nasional.

Pendidikan nasional berdasarkan pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam bidang pendidikan kesehatan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional yang selaras dan seimbang. sementara itu dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia No; 20 tahun 2003 yang berbunyi ;

“Pendidikan yang berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatahat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa pada tuhan yang maha esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang berdemokratis serta bertangggung jawab” (UUSPN 2003 ; 7)

Berdasarkan uraian diatas, mengandung bahwa pendidikan di indonesia berfungsi mengembangkan kemampuan seseorang yang berahlak mulia, sehat berilmu cakap dan kreatif. Dimana kecerdasan seseorang dapat ditinjau Dari

tingkat kesehatan serta status gizi yang optimal untuk meningkatkan hasil belajar yang baik.

Keseimbangan antara energi yang diperlukan dengan apa yang dikonsumsi harus diperhatikan guna terciptanya keadaan kesehatan yang optimal, oleh karena kekurangan maupun kelebihan pemberian zat gizi dapat memberikan dampak yang tidak diinginkan, baik terhadap kesehatan maupun didalam pembinaan prestasi.

Sedangkan kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat di perlukan oleh siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Selain itu, kesegaran jasmani juga di butuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga teratur yang bermanfaat untuk kesehatan.

Kesehatan manusia ditunjang oleh asupan gizi yang cukup, sedangkan prestasi belajar ditunjang oleh tubuh yang sehat dengan gizi yang lengkap. Dapat dikatakan bahwa kedua faktor ini mempunyai hubungan timbal balik yang sulit untuk dipisahkan. Hubungan kedua faktor ini juga terlihat dalam aktifitas keseharian siswa SMA N 1 Sutera (Surantih Taratak Amping parak) Pada umumnya dalam proses belajar-mengajar terbagi atas dua kegiatan yaitu kegiatan praktik olahraga dan kegiatan teori yang dilaksanakan di kelas. Hal ini terkait dengan visi dan misi SMA N 1 Sutera yakni menjadi sekolah yang berprestasi, menghasilkan lulusan yang berkompetensi dan mampu berkompetensi dengan

berlandaskan imtaq, kemudian visi dari SMA N 1 Sutera itu adalah 1)Menyelenggarakan pendidikan yang menghasilkan lulusan cerdas terampil dan bertaqwah, 2)Menyelenggarakan penyelenggaraan aktif, kreatif, dan efisien menyenangkan, 3)Memotifasi dan membantu siswauntuk mengenal potensi dirinya dan mengembangkan secara optimal, 4)Menumbuhkan semangat kerja, disiplin dan tanggung jawab kepada seluruh warga sekolah. 5)Menerapkan manajemen partisipatif dan melibatkan seluruh warga sekolah unsur pimpinan di sekolah untuk mencapai tujuan yang telah di tetapkan.6) Menunjukan kemampuan olahraga dan seni yang tangguh dan kompetitif, 7)Melakukan pelayanan prima.

Siswa dan siswi SMA N 1 Sutera yang sedang menjalani proses pembelajaran di sekolah hendaklah mengkonsumsi makanan yang bergizi, serta diharapkan membiasakannya dalam kehidupan sehari-hari. Makanan yang terbaik bagisiswa untuk dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, sayuran dan vitamin, yang semuanya harus seimbang. Sebab, apabila asupan gizi tidak seimbang akan menimbulkan gizi buruk yang dapat menganggu kesehatan dan prestasi belajar siswa, bahkan dapat menyebabkan seseorang apatis, yakni kelelahan fisik dan mental.

Berbeda dengan harapan di atas siswa SMA N 1 SUTERA dengan kegiatan yang padat cendrung mempunyai pola makan yang tidak sehat. Kenyataan ini dapat dilihat dari adanya siswa yang sakit sewaktu menjalani pembelajaran penjas yang dilatarbelakangi oleh pola makan yang tidak teratur sehingga ketidakseimbangan dengan pengeluaran kalori menyebabkan kekurangan gizi. Efek dari ketidakseimbangan ini mempengaruhi pada hasil

belajar siswa itu terlihat dari hasil observasi dan wawancara dari beberapa siswa dan guru pengajar.

Bila diamati pada SMA N 1 Sutera bahwa siswa yang mengikuti aktifitas pembelajaran penjasorkes kondisinya ada yang lemah. Kegiatan untuk melakukan aktivitas sedikit berkurang, hal ini diduga disebabkan tidak terpenuhinya nilai gizi, dengan kondisi mengganggu kesegaran jasmani.

Disisi lain dapat mengakibatkan kelelahan bagi anak, selanjutnya fasilitas olah raga di SMA N 1 Sutera sangat terbatas, dan perpustakaan yang tersedia ada yang menggunakan tidak memadai, dengan sendirinya akan dapat memberikan motivasi anak menjadi berkurang. Dalam hal ini dorongan dan partisipasi orang tua juga sangat diharapkan, namun kemungkinan masih ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, diantaranya keadaan lingkungan di rumah dan sekolah yang berbeda dapat mempengaruhi motivasi anak dalam belajar. Latar belakang pendidikan dan tingkat perekonomian orang tua siswa juga sangat menentukan dalam proses bimbingan anak khususnya ketika berada dirumah. Keterbatasan sarana dan prasarana sehingga proses pembelajaran penjaskesokes di sekolah belum bisa di kelola dengan optimal. Kemudian semua faktor di atas dapat mengakibatkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani pada siswa, seperti adanya anak yang terlihat lesu, mengantuk, malas dan tidak adanya semangat untuk melakukan aktifitas gerak sehingga dapat berakibat terhadap hasil belajarnya yang tidak maksimal. Dan ini dapat dilihat dengan rendah nya nilai hasil kelulusan siswa pada semester pertama yaitu 65 untuk kelas XI sedangkan untuk kreteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 70.

Berdasarkan keterangan diatas dapat dilihat masih rendah nya nilai hasil belajar siswa dan ini tidak sesuai dengan keinginan siswa. Karena setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktifitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik.

Dari masalah diatas diduga faktor-faktor yang menyebabkan masalah antara lain:

(1) faktor ekonomi, (2) metode mengajar (3) motivasi belajar (4) kurangnya asupan gizi siswa (5) kesegaran jasmani (6) cara belajar siswa (7) Latar belakang guru (8) Sarana dan prasarana.

Berdasarkan faktor faktor di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian guna mencari solusi permasalahan yang ditemui dalam penelitian serta kontribusinya terhadap hasil belajar siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis mengidentifikasikan banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar yaitu sebagai berikut:

1. Asupan gizi yang kurang
2. Latar belakang ekonomi keluarga yang lemah
3. Motivasi belajar yang kurang
4. Metode mengajar yang tidak bervariasi dan monoton
5. Kesegaran jasmani
6. Cara belajar siswa

7. Latar belakang guru pengajar
8. Sarana dan Prasarana belajar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut maka penulis membatasi masalah

1. Status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes
2. Kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes
3. Status gizi dan kesegaran jasmani secara bersamaan terhadap hasil belajar penjasorkes

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut.

1. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes SMA N 1 Sutera?
2. Apakah ada hubungan antara Kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMA N 1 Sutera ?
3. Apakah terdapat hubungan status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes SMA N 1 Sutera?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah adalah untuk mengetahui tentang:

1. Hubungan status gizi dengan hasil belajar penjas siswa SMA N 1 Sutera.
2. Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa SMA N 1 Sutera.
3. Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjas SMA N 1 Sutera

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan tersebut, maka penelitian diharapkan dapat berguna:

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan bacaan dan literatur (sumber) di perpustakaan Fakultas Ilmu Kolahragaan Universitas Negeri Padang,
3. Sebagai bahan pedoman bagi siswa SMA N 1 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Gizi

a. Pengertian Gizi

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Dalam kamus Bahasa Indonesia secara bahasa status gizi terdiri dari status dan gizi dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang perlukan bagi tubuh untuk pertumbuhan. Status gizi adalah klasifikasi keadaan gizi seseorang Khumadi, (1994;) menjelaskan bahwa ”zat gizi itu adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dimakan oleh kita. Tiap-tiap makanan yang dimakan oleh kita mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh”, selanjutnya Almatsier (2003:3) mengungkapkan “Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan”. Nilai gizi tersebut bergantung dari jenis dan bahan makanannya.

Dari uraian di atas, sudah termasuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, diantaranya penggantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh,

apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpengaruhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir dan daya untuk kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi. Gizi yang baik terkandung dalam setiap jenis makanan tidak sama, karena jenis-jenis makanan itu ada yang mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mengandung gizi yang rendah.

b. Status gizi

Khumadi(1994 :6) mengemukakan bahwa “ status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama”. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk, ideal dan kurus. Lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (obesitas). Lebih rendah dari batas angka tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan kurang gizi.

Menurut Riyadi (1995:13)) bahwa “tinggi badan merupakan data antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal”. Dalam keadaan normal, tinggi badan pertumbuhan bersamaan dengan pertambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif tidak sensitif terhadap masalah efisiensi gizi dalam waktu yang pendek. Pengaruh efisiensi gizi terhadap tinggi badan baru akan nampak pada saat yang cukup lama. Berat badan memiliki

hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu.

Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi seimbang, maka kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat di dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh. Wirakusumah (1997:84-89) antara lain, mengemukakan:

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

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

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

c. Kecukupan zat gizi

1) Karbohidrat/Hidrat Arang

Sebagian besar dari kalori yang terdapat berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang. Menurut Depertemen Kesehatan Republik Indonesia (1994: 72) menyebut bahwa :“Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama didapat dari zat hidrat arang (955-67%) disamping sumber zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus disuplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal”.

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

2) Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak bisa dijadikan sebagai sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan

masuk keperedaran darah untuk diedarkan keseluruhan tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntaraf (1999; 96) mengatakan “Satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E, dan K sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan”. Selanjutnya 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”.

Berdasarkan kutipan di atas 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 menaikkan aktifitasnya. 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 tercukupinya oleh karbohidrat dan lemak. Menurut Sukmanah Prastowo (1992 : 27) “Besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15%”

Berarti jelaslah protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein didalam tubuh sangat dibutuhkan sebagai energi

cadangan. Menurut Kuntaraf, dkk (1999:99) mengatakan bahwa “lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein”.

Tabel.1
gizi yang dianjurkan untuk Indonesia

Golongan	Energi Kalori	Protein Gram	Kalsium Gram	Besi Gram	Vit. A mg	Vit. B1 mg	Vit. C mg
Remaja Wanita	2300	59	0,7	12	35450	0,9	60
10-12thn	2100	58	0,7	12	3600	1,0	60
13-	2100	57	0,6	12	4000	0,8	60
15tnh							
16-19thn							
Remaja Pria	2300	50	0,7	12	3450	0,9	60
10-12thn	2900	58	0,7	12	3600	1,1	60
13-15tnh	2900	65	0,6	12	4000	1,2	60
16-19thn							

Sumber. www.proteingiziindonesia.com

2. Kesegaran Jasmani

Dari beberapa sumber yang berbicara tentang kesegaran jasmani di peroleh bahwa sangat banyak para ahli mendefinisikan kesegaran jasmani. Hal tersebut tergantung dari sisi mana mereka melihatnya. Antara lain Clark dalam Zulfachri (1992:16) yaitu “kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan tenaga dan kewaspadaan yang penuh tanpa timbul rasa lelah yang cukup berarti, memiliki waktu luang yang banyak dan mampu mengisinya dengan baik serta dapat menjaga diri dari hal-hal yang tidak di duga-duga yang dapat membahayakan dirinya”. Disamping itu Yusnul (1989:9) menjelaskan bahwa, “Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berati dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggang nya dan menghadapi hal-hal yang darurat dan tidak di duga sebelumnya”.

Dari kedua kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa kesegaran jasmani itu adalah kemampuan tubuh dalam menghadapi aktifitas sehari-hari dengan giat, tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

Menurut Rusdam djamal dalam Gusril (2004:123)mengatakan bahwa ada beberapa ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yaitu :

a)Resisten terhadap penyakit, b)memilik daya tahan jantung,paru, peredaran darah dan pernafasan, c) memiliki daya tahan otot umum, d) mempunyai daya otot lokal, e)memiliki daya ledak otot , f) memiliki kelentukan, g)memiliki kecepatan, h) memiliki kekuatan, i)memiliki koordinasi dan ketepatan.

Sedangkan ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah:

a) Menguap di meja kerja b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari. c) cenderung pemarah d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal e)terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang f)penggugup dan mudah terkejut g) suka rileks h) mudah cemas dan sedih i) mudah tersinggung.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, ada beberapa yang perlu di perhatikan. Menurut Hari (1993:45) “1) melakukan olah raga secara kontinu 2) meningkatkan kesehatan dengan cara membersihkan lingkungan, memperhatikan gizi yang di konsumsi setiap hari, mengadakan pemeriksaan secara berkala 3) mengadakan rekreasi.

Selanjut nya Gusril (2004:120) membagi komponen kesegaran jasmani kedalam dua bagian yaitu :

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari daya tahan jantung paru (*cardio respiratory*), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibelitas, komposisi tubuh.

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*)

terdiri dari: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan reaksi.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah melaksanakan pekerjaan tersebut. Menurut Darwis (1992:116) “daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas olahraga dalam waktu yang lama”.

Pendapat lain Fardimengemukakan bahwa “daya tahan dapat diartikan sebagai kualitas fisik (system jantung, peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berarti tanpa merasa lelah sebelum waktunya”.

Dari beberapa pengertian daya tahan di kemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukankontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Kelentukan menurut Wahjoedi (2001 :59-60) “kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal”. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat di pengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

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

Menurut Robinson, dalam Arsil (1999 :82)" kecepatan gerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. " Dari pendapat diatas dapat dikatakan bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua system dan bergerak dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat neoro muscular seperti, pelaksanaan bediri dengan tangan (hand stan). Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri, maupun keseimbangan dinamis pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

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

Berdasarkan uraian diatas terlihat unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Di samping itu

juga kemampuan dari system neuromuscular serta keterampilan gerak dasar.

Berarti kesegaran jasmani tidak hanya di pusatkan pada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan karena kekuatan yang terselubung didalam nya. Tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas metabolic seseorang yang tergantung pada kemampuan nya.

Pada dasarnya faktor kesegaran jasmani itu dipengaruhi oleh dua bidang garapan, yaitu: (1) Kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh manusia itu sendiri (*Intrinsik*), dan (2) Kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh lingkungan (*Ekstrinsik*). Menurut (Suryadi, 2006:28) “faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah gizi, olahraga, usia, kebiasaan hidup, lingkungan, olahraga/aktifitas, makanan, rokok, genetik, dan jenis kelamin”.

Dengan demikian, kedua faktor diatas jika tidak kita perhatikan maka sangat mempengaruhi kesegaran jasmani kita. Peneliti akan utarakan satu persatu dari faktor-faktor diatas:

a. Faktor Intrinsik:

1) Usia.

Usia mempengaruhi hampir semua komponen kesegaran jasmani. Pada daya tahan cardiovasculer, maka sejak usia anak-anak sampai usia sekitar 20 tahun, daya tahan cardiovasculer meningkat dan mencapai maksimal di usia 20-30 tahun. Menurut (Dangsina Moeloek, 1984: 3) bahwa ”Daya tahan akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang bila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini”.

Kemudian (Sugiyanto dan Sujarwo, 1993: 141) mengatakan bahwa "Peningkatan kekuatan otot pada pria dan wanita sampai usia 12 tahun peningkatannya cenderung sama, selanjutnya setelah usia puberitas pria cenderung lebih kuat dibandingkan dengan wanita".

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan cardiovasculer itu sangat dipengaruhi oleh faktor usia, semakin bertambahnya usia seorang maka semakin berkurang daya tahan cardiovasculernya, namun untuk tetap bisa menjaga agar daya tahan cardiovasculer itu tetap terjaga sebaiknya melakukan olahraga secara teratur sejak usia dini.

Peningkatan kekuatan otot secara maksimal akan dicapai pada usia 25 tahun dan secara berangsur-angsur menurun kemudian pada usia 65 tahun kekuatan otot hanya tinggal 65-70% dan yang dimiliki sewaktu usia 20-25 tahun.

2) Jenis kelamin

Kesegaran Jasmani anak perempuan cenderung lebih cepat dari anak laki-laki tetapi juga memiliki kecenderungan kesegarannya lebih cepat berhenti. Peningkatan tinggi badan cenderung terjadi sebelum peningkatan berat badan dan kekuatannya, sehingga efektif dalam penurunan kekuatannya.

(Dangsina Moeloek, 1984:5). mengatakan bahwa "Besar kecilnya otot sangat berpengaruh dan berperan dalam daya tahan otot".

Berdasarkan kutipan di atas maka jelaslah bahwa kebugaran jasmani itu tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin saja tetapi proporsi dalam tubuh dan besar kecilnya otot juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

3) Bentuk tubuh

Kesegaran jasmani juga di pengaruhi oleh bentuk tubuh, bentuk tubuh yang gemuk, kurus, dan kuat menentukan bakat dan animo seseorang dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Menurut Kretschener dalam Arsil, 2009:29) Adapun tipe tubuh sebagai berikut: “*Pyknis*, bertubuh pendek dan gemuk, leher kuat, dada bulat, perut menonjol. *Athletis*, bertubuh sedang dengan otot-otot yang kuat, dada lebar, tangan dan kaki besar dan kuat. *Asthenis*, bertubuh tinggi, langsing, dada tipis dan rata, bahu agak kemuka.”

Dari kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa daya tahan *cardiovasculer* dipengaruhi oleh faktor bentuk tubuh yakni sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dan sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serabut otot yang terdiri dari serat merah dan serat putih. Seseorang yang memiliki lebih banyak serabut otot rangka yang berwarna merah, lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik. Sedangkan yang memiliki lebih banyak serabut rangka yang berwarna putih, lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat anaerobik.

b. Faktor Ekstrinsik:

1) Olahraga

Melakukan aktifitas olahraga yang tepat dan terarah adalah faktor Ekstrinsik dalam kesegaran jasmani. Seseorang yang tidak melakukan olahraga sudah jelas berpengaruh kepada kesegaran jasmaninya.

(UU RI No.3 tahun 2005:6 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). “Olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani, sebagai suatu kesatuan sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional, dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikasi kompetensi, dengan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik”.

Dari penjelasan diatas nampak bahwa Kegiatan olahraga atau aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovasculer* dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh, yang berarti pula seluruh organ tubuh yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi dengan perbedaan yang diberikan. Latihan olahraga dapat merangsang pertumbuhan badan berkembang sesuai dengan batas potensinya.

2) Gizi

Gizi identik dengan makanan, karena bahan makanan yang bergizi diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, dan sebagai komponen biokatalisator dan metabolisme. (Haryanto dalam Rogiston, 2009:15) mengatakan “bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani salah satunya adalah gizi”.

Keterangan diatas dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan makanan yang bergizi, sebaliknya ketidak keberadaan gizi akan mempengaruhi kesegaran jasmani. Aktifitas fisik yang kita lakukan jika tidak diimbangi dengan gizi maka penurunan kesegaran jasmani akan drastis. Maka makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktivitas seseorang, selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, kebiasaan tersebut antara lain:

- a) Istirahat yang tidak memerlukan aktivitas yaitu tidur. Kebiasaan hidup sehat membutuhkan waktu istirahat tidur sekurang-kurangnya 8 jam dimalam hari.
- b) Mengkonsumsi makanan dengan tidak mengabaikan kelompok dasar: nasi, sayur, lauk hewani dan nabati serta buah-buahan.
- c) Selalu menjaga kesehatan pribadi (seperti cuci tangan sebelum dan sesudah makan, mandi 2 x sehari, menggosok gigi dan sebagainya).

4) Faktor Lingkungan

Kesehatan badan kita dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar kita.

Lingkungan hidup manusia dibedakan menjadi tiga bagian yaitu:

- a) Lingkungan fisik yang meliputi alam dan isinya.
- b) Lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan yang meliputi kehidupan seseorang.
- c) Lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat di mana kita tinggal dan hidup bermasyarakat.

5) Lain-lain

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani diantaranya adalah suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi dan suhu tubuh normal. Pada pemanasan (*Warming up*) reaksi kimia untuk kontraksi dan relaksasi otot lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

(Depkes RI, 1994: 10) mengatakan bahwa "Status kesehatan dan status gizi serta ketersediaan zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan *cardiovasculer*".

Seperti yang di utarakan pada faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diatas maka upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah pembinaan kesegaran pada faktor manusia dan pembinaan kesegaran jasmani pada faktor lingkungan. Pembinaan Kesegaran jasmani pada faktor manusia meliputi usaha penyembuhan (*kuratif*) dan usaha pencegahan (*preventif*). Termasuk kedalam usaha penyembuhan adalah usaha pemulihan (*rehabilitatif*).

Kedalam upaya pencegahan termasuk usaha peningkatan (*promotif*). Pembinaan kesegaran jasmani pada faktor lingkungan termasuk bagian dan upaya pencegahan. Namun secara harfiah untuk meningkatkan kesegaran jasmani kita adalah memadukan tiga unsur, unsur pertama yaitu olahraga yang teratur, unsur kedua pengaturan makanan, dan unsur yang ketiga adalah istirahat yang cukup.

Begitupun pemeliharaan kesegaran jasmani menyangkut masalah mempertahankan kondisi kesegaran jasmani yang telah dimiliki tidak menurun. Pemeliharaan kesegaran Jasmani sangat erat hubungannya dengan program latihan dalam berolahraga, karena kesegaran jasmani yang tinggi dapat dicapai melalui program latihan yang teratur. Sedang peningkatan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan meningkatkan intensitas tatihan dan lamanya latihan. Latihan dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Yang menjadi masalah, untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah tipe latihan yang bagaimana, intensitas latihan yang seberapa berat dan frekuensi latihan berapa kali diantaranya:

b) Tipe Latihan

(Mulyono WS,1991:23).Mengatakan:

“Tipe latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai, karena tipe latihan akan memberikan efek faal tubuh sesuai dengan apa yang dilakukan. Tipe latihan dapat berupa latihan untuk meningkatkan otot misalnya latihan beban, latihan *pull-up*, latihan *sit-up*. Tipe latihan kesegaran jasmani misalnya untuk meningkatkan daya tahan *cardiovasculer* adalah lari 150 yard atau lebih dan dapat juga dengan *squat thrust* Intensitas Latihan”

Latihan yang dimaksud di sini adalah latihan jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang harus dilakukan menurut aturanaturan latihan tertentu,

karena latihan merupakan faktor yang menentukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Hal yang harus dipertahankan dalam latihan adalah keadaan intensitas (penekanan) latihan yang dilakukan. (Dangsina Moeloek, 1984:12) mengatakan bahwa "Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. Makin berat latihan (sampai batas tertentu) makin baik efek yang diperoleh. Ditinjau dan faal *cardiorespira* Berat latihan untuk mendapat efek yang baik adalah 60% - 80% dan kapasitas maksimal aerobik". Seseorang yang melakukan latihan dengan intensitas kurang dari 60% tidak memberi efek optimal tetapi dengan latihan yang intensitasnya lebih dari 80% dan kemampuan maksimal akan berbahaya dan tidak dianjurkan kecuali bila seseorang dalam kondisi puncak.

Atas dasar uraian tersebut di atas dapat dikatakan bahwa latihan jasmani yang sesuai untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan latihan olahraga. Sedangkan latihan olahraga yang dimaksud di sini yaitu olahraga yang sifatnya aerobik.

c) Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah jumlah kerja ulangan latihan yang dilakukan dalam jangka waktu seminggu. (EngkosKosasih, 1983:40) mengatakan bahwa "Sebaiknya latihan paling sedikit tiga kali seminggu dan akan lebih baik bila berlatih 4-5 kali seminggu". Selanjutnya (Moelyono WS, 1991:6) mengatakan bahwa "Frekuensi latihan dapat 3-5 kali perminggu dan berhubungan dengan intensitas latihan dan lama latihan".

Dari pendapat di atas berarti frekuensi latihan mempunyai hubungan dengan intensitas dan makin lama latihan maka frekuensi perminggu semakin sedikit

Untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi kesegaran jasmani yang telah dimiliki maka latihan olahraga dilakukan dengan memperhatikan perubahan fisiologis tubuh, karena melakukan latihan olahraga. Kesegaran jasmani akan dalam kondisi stabil atau meningkat apabila kondisi faal tubuh dipacu dengan latihan minimal 3 kali seminggu dan maksimal 5 kali seminggu, karena ditinjau dan ilmu faal seseorang yang tidak melakukan latihan olahraga atau istirahat 2 hari, maka kondisi kesegaran jasmani akan mulai menurun. Maka dengan prinsip ini, sebelum kondisi kesegaran jasmani menurun sudah dipacu lagi dengan latihan olahraga sehingga kondisi kesegaran jasmani akan stabil bahkan jadi meningkat.

d) **Lama Latihan**

Lama latihan mempunyai hubungan dengan intensitas latihan (berat latihan). Bila intensitas latihan tinggi maka lama latihan lebih singkat, demikian sebaliknya bila intensitas latihan rendah maka latihan lebih lama. (Moelyono WS, 1981:6) mengatakan bahwa “Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih sampai mencapai “*training zone*” dan berada dalam *training zone* setama 15-25 menit”.

Dari pendapat di atas menunjukkan bahwa untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani maka latihan harus mencapai *training zone* dan lama latihan 15-25 menit. Begitupun Kesegaran jasmani dosis latihannya harus

mempertahankan tiga faktor, yaitu 1. Intensitas latihan, 2. Lama latihan, dan frekuensi latihan. (Gusril, 2004:124) mengatakan bahwa "Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87 % dan denyut nadi maksimal (220-Umur) yang disebut dengan *training zone*".

Jadi jelas bahwa untuk meningkatkan kesegaran jasmani diperlukan olahraga yang teratur, konsumsi yang seimbang, dan istirahat yang cukup. Sehingga tercapai tingkat kedayatahanan tubuh dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Secara umum fungsi dan peran kesegaran jasmani bagi siswa adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dalam mengikuti proses belajar di bangku sekolah, tingkat kesegaran jasmani akan berpengaruh secara positif terhadap hasil belajar.

3. Hasil Belajar Penjasorkes

a. Pengertian Hasil Belajar Penjasorkes

Dalam keseluruhan proses belajar pendidikan, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasilnya dalam pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut Slameto (1995: 2) "belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru. Secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan", sedangkan Witherington (dalam Sukmadinata 2003: 155) mengemukakan bahwa "belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian

yang dinamis prestasi sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.

Pendapat lain yang dikemukakan

Hilgard (2003: 84) menyatakan bahwa “belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, di mana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan seseorang (misalnya keletihan pengaruh obat atau dasar kecenderungan seseorang (misalnya, keletihan, pengaruh obat dan sebagainya.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulus-stimulasi bersama dengan ingatan mempengaruhi mahasiswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu sewaktu ia mengalami situasi tadi.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, sifat maupun jenisnya kerena itu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar berlangsung secara berkesinambungan dan tidak statis. Suatu perubahan berikutnya, perubahan inilah yang disebut hasil belajar.

Menurut Sukma Dinata (2003: 179) bahwa hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang, penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari prilakunya baik prilaku dalam bentuk penguasaan-penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik, di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf-huruf seperti angka 0-10 pada pendidikan dasar dan menengah A, B, C, D pada

pendidikan tertinggi. Selanjutnya SukmaDinata (2003: 179) menambahkan “hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi juga kecakapan keterampilan dan mengadakan kerja”.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah penguasaan seseorang akan mata pelajaran yang ditempuhnya. Aktifitas dan produk yang dihasilkan dari aktoifitas belajar ini mendapat penilaian.

Tingkat penguasaan pembelajaran atau hasil belajar dalam mata pelajaran tersebut di sekolah dilambangkan dengan angka-angka atau dengan huruf-huruf 0-10 atau A, B, C, D.

Usaha tingkat keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor tersebut dapat bersumber dari si anak dan dari luar diri si anak, namun secara garis besar, hasil belajar seseorang siswa menurut Dekdikbud (1995 :6) dipengaruhi oleh dua faktor seperti intenal dan eksternal, selanjutnya kedua faktor akan diuraikan secara rinci.

1) Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993: 6) faktor internal yang dapat mempengaruhi hasil belajar dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

a) Kondisi Fisiologis

Kondisi pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang berada dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan tingkat belajarnya dari orang dalam keadaan lelah. Anak yang kekurangan gizi akan lekas lelah, mudah, menagantuk, dan akan sukar menerima pelajaran. Selain kondisi

fisiologis umum, hal yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi pancaindra, terutama penglihatan dan pendengaran.

b) Kondisi Psikologis

Kondisi ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar seperti : minat, kecerdasan, bakat dan kemampuan kognitif.

2) Faktor Eksternal

Selain faktor internal yang diuraikan di atas, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Depdikbud (19997: 6) menyatakan bahwa “faktor eksternal dapat dikelompokan menjadi dua” yaitu:

a) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan ini dapat saja berupa lingkungan alam dan lingkungan sosial, lingkungan alami seperti kekayaan laut, kelembapan suhu, selain itu juga lingkungan sosial baik yang berwujud manusia representasinya maupun yang berwujud hal-hal lain, di mana seseorang yang sedang belajar memecahkan soal-soal akan dapat terganggu bila di sekelilingnya atau di sekitar tempat belajarnya.

b) Faktor Instrumental

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

Menurut Slamento (1995: 2) “belajar adalah salah satu usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan. Sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.Sejalan dengan hal ini menurut WtheringtonSukmadinata (2003:

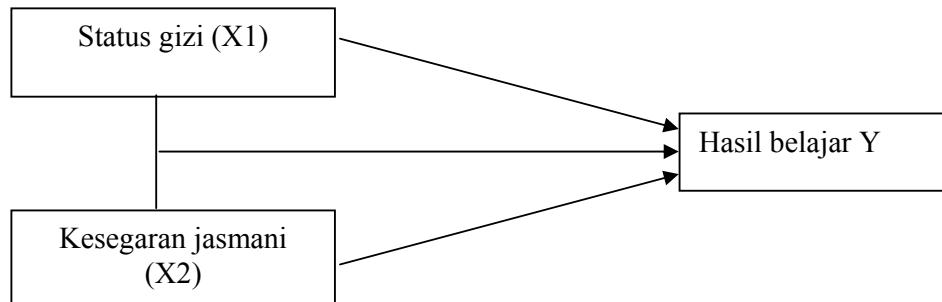
155) mengemukakan “bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, kecakapan”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulasi bersama dengan ingatan mempengaruhi seseorang sedimikian rupa sehingga perbuatanya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu sewaktu sesudah ia mengalami situasi tadi.

B. Kerangka konseptual

Tingkat status gizi dan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk melakukan beberapa aktifitas antara lain kegiatan dalam teori di dalam kelas dan praktek olah raga di lapangan dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat aktifitas gerak maka akan semakin tinggi pula kebutuhan kalori pada tubuh seseorang, peranan status gizi dan Kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat meningkatkan daya tahan, ataupun antibodi dalam tubuh tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat di duga bahwa status gizi dan kesegaran jasmani mempunyai keterkaitan atau hubungan yang erat sekali terhadap hasil belajar. Semakin bagus status gizinya dan tingkat kesegaran jasmani nya maka semakin bagus hasil belajarnya, sebaliknya semakin buruk gizi dan tingkat kesegaran jasmani seseorang maka akan semakin buruk pula hasilbelajarnya. Keterkaitan antara gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar tersebut dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Hipotesis

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

1. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara Status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes Siswa SMA N 1 Sutera.
2. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes SMA N 1 Sutera.
3. Terdapatnya hubungan yang signifikan status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA N 1 sutera.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Sutera, dimana $r_{hitung} 0,42 > r_{tabel} 0,396$
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Sutera, dimana $r_{hitung} 0,42 > r_{tabel} 0,396$.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Sutera, dimana $R_{hitung} 0,49 > R_{tabel} 0,396$

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Sutera.

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang

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

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, sunita (2003). *Prinsip Dasar ilmu Gizi*. jakarta Gramedia
- Arikunto, suharsini. (1989). *Manajement penelitian*. Jakarta; P2LPTK.
- Arsil, dkk (2009). *Tes pengukuran dan evaluasi*. Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Dangsina, M. (1984). *Kesehatan Olahraga*.Jakara: Proyek Pembinaan Sekolah Guru Olahraga. Jakarta.
- Darwis. (1992). *Daya Tahan*. Jakarta :PT Remaja Resda Karaya.
- Depertemen Kesehatan Republik Indonesia (1994) : *Gizi Olahraga Sehat Segar,Bugar dan Berprestasi* Jakarta Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depdikbud (2003). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta Depdikbud.
- Depdikbud.(1993).*Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar*. jakarta: depdikbud.
- Depdikbud (1993). *Psikologi Pendidikan*. jakarta Depdikbud.
- Gusril.(2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*.Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Hadi, Sutrisno (1993). *Statistik Pendidikan*. Jakarta Gramedia.
- <http://www.sumberprotein.gizi.id>
- Kuntaraf, dkk. *Makanan Sehat Bandung*: indonesian publishing house.
- Khumadi, 1994. *Bahan dan Olahan*. Jakarta balai pustaka.
- Riyadi, (1995;3)*Tinggi Badan dan Antropometri*. Jakarta gramedia.
- Purwanto(2003). *Psikologi Pendidikan*. bandung PT. Remaja Rosda Karya
- Roberg dkk. 1978. *Penuntun ilmu Gizi*. Jakarta Gramedia.
- Riduawan. (2002). *Statistik Pendidikan*. Jakarta Gramedia.
- Slamento. (1995). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta PT. Rineka Jakarta.