

KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN PENGHASILAN ORANGTUA  
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES  
**SISWA SMP NEGERI 4 LUBUK ALUNG**  
**KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**DIAN AMDIWINATA**  
**NIM.79684**

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

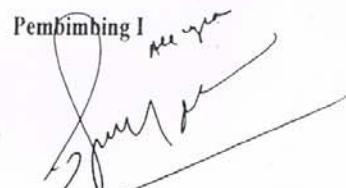
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

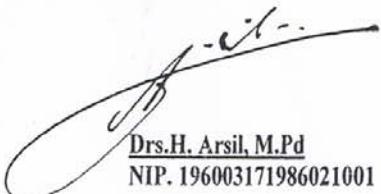
### KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN PENGHASILAN ORANG TUA TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASOKES SISWA SMP NEGERI 4 LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Dian Amdiwina  
NIM : 79684  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2010

Disetujui oleh :

Pembimbing I  
  
Drs. Qalbi Amra, M.Pd  
NIP. 196304221988031008

Pembimbing II  
  
Drs. H. Arsil, M.Pd  
NIP. 196003171986021001

Menyetujui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
NIP. 19620526198703100

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Status Gizi DAN Penghasilan Ekonomi  
Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di  
SMP Negeri 4 Lubuk Alung

Nama : Dian Amdiwinata

NIM/BP : 79684/2006

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 10 Januari 2011

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Qalbi Amra, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. H. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
4. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes
5. Anggota : Dr. Chalid Marzuki, M.A

Tanda Tangan

The image shows five handwritten signatures, each preceded by a number from 1 to 5, corresponding to the list of committee members above. The signatures are written in black ink on white paper.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



*Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, maka kamu sudah selesai dari suatu urusan kerjakanlah sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya Tuhan mulah hendaknya kamu berharap "Q. S. Al-Alaq"*

*Ya Allah...*

*Sembah sujudku pada -mu...*

*Sebagai tanda rasa syukurku*

*Atas segala rahmat dan karunia-Nya telah Kau berikan padaku*

*Hingga aku dapat menjalankan tugasmu sebagai umatmu dalam menuntut ilmu*

*Ya Allah*

*Aku melangkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan serta do'a yang selalu kuaturkan.*

*Walaupun jalan penuh dengan kerikil-kerikil yang tajam dan licin*

*Walaupun aku terjatuh, luka dan berdarah walau air mata membasahi wajah ini,*

*namun aku tetap tegar demi menggapai segenggam harapan dan cita-cita untuk masa depan*

*Ya Allah*

*Ku sadar dalam bertindaksempurna ku ya Allah..*

*Bimbinglah langkah kakiku to menapak suci jalan mu*

*Jadikanlah keberhasilan ku ini sebagai langkah sukses untuk hari esok.*

*Ya Allah...*

*Ku menyadari sepenulunya apa yang aku perbuatan sampai saat ini..*

*Belum mampu membalsah walau setetes keringat orang-orang tuaku ya Allah.*

*Jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang kemilau, saat orang-orang merasa kegelapan. Jadilah kelelahan mereka sebagai kendaraan di saat orang-orang kesulitan.*

*Jadikanlah air mata mereka sebagai embun penyejuk di kala orang-orang dahaga.*

*Ya Allah...*

*Seiring do'a sujut syukur kepada mu ya rabbi kau telah memberikan seteguk air keberhasilan di Padang harapan yang gersang. Kau telah memberikan hujan di musim kering dan panas ini.*

*Ayah dan ibu*

*Dalam lelah kau tersenyum dan tak peduli rintangan yang menghadang tak peduli keringat yang membasahi tubuh. Trik mata hari yang membakar punggungmu tapi engkau tetap tegar memberikan yang terbaik untuk anakmu. Engkau selalu menjadi pelita dalam lorong perjalananaku. do'a dan restamu selalu mengiringi perjalananku bagaikan sinar dan bayangan untuk itu ku persembahkan secuil keberhasilan dari putramu.*

*Buat-adek-ku tercinta...*

*Makasih banyak ya atas segala yang kau berikan pada ku semoga karya kecil ini menjadi motivasi bagimu dek untuk lebih giat dalam belajar meraih cita-cita.*

*Januari 2011*

*Dian Andiwinata*

## **ABSTRAK**

### **KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN PENGHASILAN ORANG TUA TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASOKES SISWA SMP NEGERI 4 LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**OLEH : DIAN AMDIWINATA/ 2011**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi status gizi dan penghasilan orang tua terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi penelitian ini siswa putra SMP Negeri 4 Lubuk Alung berjumlah 61 orang siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik *stratified proportional random sampling* sebesar 50% dari populasi sehingga sampel berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari pengukuran status gizi siswa, penyebaran angket penghasilan orang tua serta data sekunder dari hasil belajar siswa yang diperoleh melalui tata usaha SMP Negeri 4 Lubuk Alung.

Data dianalisis dengan statistik korelasional melalui proses komputerisasi dengan program SPSS versi 10.0. Hasil penelitian menyatakan (1) korelasi status gizi dan hasil belajar penjasorkes sebesar  $0.250 < r_{tab}$  (0.361) dengan nilai determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.0625. Berarti status gizi hanya dapat berkontribusi sebesar 6.25% terhadap hasil belajar penjasorkes. (2) korelasi penghasilan orang tua dengan hasil belajar penjasorkes sebesar  $0.253 < r_{tab}$  (0.361) dengan nilai determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.064. Berarti penghasilan orang tua hanya dapat berkontribusi sebesar 6.4% terhadap hasil belajar penjasorkes. (3) korelasi status gizi dan penghasilan orang tua secara bersama terhadap hasil belajar penjasorkes sebesar  $0.360 < r_{tab}$  (0.361) selanjutnya nilai determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.1296. Berarti status gizi dan penghasilan orang tua secara bersama hanya dapat berkontribusi sebesar 12.96% terhadap hasil belajar penjasorkes. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat kontribusi yang berarti antara status gizi dan penghasilan orang tua terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT,karena berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul **“ Kontribusi Status gizi dan Penghasilan Ekonomi Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman”** telah berhasil disusun.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini yaitu dalam rangka menyelesaikan program studi Pendidikan Olahraga dan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dengan jenjang program Strata Satu ( S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha sedemikian rupa dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang terbaik,namun sebagai manusia biasa penulis pun menyadari banyak keterbatasan dan kekurangan dari penulisan ini yang hanya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penulis di masa-masam mendatang.

Layaknya sebagai peneliti pemula penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan,pengambilan data,pengolahan data sampai penyusunan laporan,dan akhirnya berkat rahmat Allah SWT serta bantuan dari berbagai pihak,Alhamdullilah skripsi ini dapat terselesaikan.Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof.DR.H.Z.Mawardi Efendi,M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs.H.Syahrial Bachtiar,M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Drs.Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek
  4. Drs.Qalbi Amra,M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Satu.
  5. Drs. H.Arsil,M.Pd.selaku Dosen pembimbing Dua.
  6. Drs.Nirwandi,M.Pd, Drs.Zarwan,M.Kes dan Dr,Chalid Marzuki,M.A selaku Dosen Pengaji.
  7. Bapak/Ibu staf Pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
  8. Yang Tercinta dan tersayang yang paling Penulis hormati Ayahanda dan Ibunda serta adik-adik dan kakak yang telah memberikan dukungan baik moral dan materil yang diiringi dengan do'a yang tulus kepada penulis.
  9. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Padang Pariaman,Kepala Sekolah, Guru-Guru dan siswa-siswi SMP Negeri 4 Lubuk Alung atas bantuan dan kerjasamanya dalam penelitian yang penulis lakukan.
  10. Teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi.
- Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT,dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.Amin...

Padang, Desember 2010

Penulis

## **DAFTAR ISI**

### **HALAMAN JUDUL**

### **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **HALAMAN PENGESAHAN**

<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iii
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	7
 <b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Gizi .....	9
2. Status Gizi .....	10
3. Sumber Gizi.....	15
4. Ekonomi Orang Tua .....	19
5. Hakekat Hasil Belajar .....	21
6. Pendidikan Jasmani .....	23

B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Jenis dan Sumber Data .....	29
D. Instrumen Penelitian.....	30
E. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	34
B. Analisis dan Hasil Penelitian.....	37
C. Pembahasan.....	40
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	50
<b>LAMPIRAN</b>	

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Proses pembelajaran disegala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia diberbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) yaitu pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensipeserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Depdiknas, 2003:7).

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut Sekolah Menengah Pertama sebagai bagian dari system pendidikan formal. Untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di SLTP adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes).Menurut Depdiknas (2003:3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani adalah: “Untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kesegaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”. Dari uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan

olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial). Di samping itu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tersebut juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan pembinaan pola hidup sehat. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat belajar dengan baik, sehingga hasil belajar yang diperoleh juga akan menjadi lebih baik. Di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka, seperti hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hasil belajar siswa tersebut dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Begitu juga halnya dengan hasil belajar penjasorkes yaitu merupakan perubahan sikap dan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun sikap yang terjadi dalam diri siswa.

Agar seorang siswa memperoleh hasil belajar dengan nilai baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, begitu juga dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa antara lain adalah: metode yang dipakai guru dalam mengajar, motivasi siswa dalam belajar, sarana dan prasarana, kesegaran jasmani, lingkungan belajar yang kondusif, latar belakang sosial ekonomi orang tua, status gizi siswa, kemampuan guru mengajar, media yang dipakai guru dalam mengajar dan sebagainya.

Pembelajaran pendidikan jasmani ditingkat SMP menurut kurikulum 2006 antara lain difokuskan pada pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan kemampuan gerak (kurikulum : 1).

Berdasarkan fokus pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) diatas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran.

Dengan demikian agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran Penjasorkes dengan baik disekolah, maka siswa harus mendapatkan kecukupan akan gizi yang cukup untuk keperluan tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Kondisi jasmani yang bugar ataupun segar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam melaksanakan aktivitasnya. Secara logikanya di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat dan akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih fit dan prima dalam melaksanakan pelajaran. Sedangkan bagi siswa akan mempengaruhi kondisi psikis, mental dalam belajar yang pada akhirnya akan bermuara pada hasil belajar yang optimal dan siswa yang akan melakukan pembelajaran Penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi sebelum berangkat ke sekolah, akan tetapi semuanya itu tergantung akan penghasilan ekonomi orang tua, kalau penghasilan orang tua cukup dan lebih otomatis mereka akan mampu memenuhi kebutuhan gizi anak mereka yang cukup. Tapi bagaimana dengan kondisi ekonomi orang tua yang kurang? Tapi untuk

memenuhi akan kebutuhan gizi yang cukup oleh tubuh, kita tak perlu makan makanan yang mewah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air, yang paling penting diperhatikan dalam keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan menyebabkan kurang gizi juga. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan, keseriusan dan kesanggupan belajar bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik yang disertai mental. (Wedya,1991:3).

Secara sederhana dapat dijelaskan pengertian gizi yaitu segala asupan yang diperlukan agar tubuh menjadi sehat. Gizi diperlukan oleh tubuh manusia untuk kecerdasan otak dan kemampuan fisik. Gizi diperoleh dari asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Sejumlah penelitian kesehatan menunjukkan bahwa asupan gizi pada siswa dapat menyebabkan kondisi seperti anak yang lesu, lemah, letih, lelah, loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar. Sehingga dalam proses belajar di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik dan optimal.

Hasil belajar adalah produk atau keluaran maupun hasil yang dicapai setelah melakukan kegiatan belajar sebagai upaya untuk mendapatkan suatu ilmu. Hasil belajar tidak dapat diukur dengan nilai yang dicapai melalui berbagai bentuk tes. (Woodworth, 1978:57).

Ada beberapa faktor yang menentukan hasil belajar, baik berasal dari dalam diri sendiri (internal) maupun dari luar dirinya sendiri (eksternal), dari segi internalnya meliputi lingkungan social, budaya, dan lingkungan fisik,

misalnya lingkungan rumah dan fasilitas belajar. Sedangkan dari segi eksternalnya meliputi lingkungan anak itu sendiri serta penghasilan ekonomi keluarga, penghasilan ekonomi keluarga juga berperan penting terhadap hasil belajar, karena mustahil pendidikan akan berjalan dengan baik tanpa didukung dengan dana yang cukup, baik untuk keperluan sekolah siswa maupun asupan gizi yang cukup untuk terpenuhi hasil belajarnya optimal.

Dari beberapa faktor yang diduga mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagaimana yang telah dikemukakan di atas, penulis lebih tertarik untuk meneliti tentang status gizi dan penghasilan ekonomi orang tua yang akan diungkapkan hubungannya dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) tersebut. Fenomena yang penulis temui dilapangan dalam proses pembelajaran Penjasorkes SMP Negeri 4 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman adalah Kurang terlaksananya proses pembelajaran penjasorkes dimana banyak siswa yang lesu, letih, loyo, serta masalah gizi yang kurang yang mengakibatkan fisik anak lemah dan ketidakseimbangan tubuh, bahkan ada yang duduk-duduk saja dilapangan sehingga proses pembelajaran Penjasorkes di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik, dengan demikian hasil belajar yang dicapai tidak sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Maka dari itu penulis ingin mengetahui dan meneliti dengan judul tentang kontribusi status gizi dan penghasilan ekonomi orang tua terhadap hasil belajar Penjasorkes SMPN 4 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah,maka banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa SMPN 4 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Pengetahuan orang tua
3. Penghasilan ekonomi orang tua
4. Sarana dan Prasarana belajar Penjasorkes
5. Intelelegensi guru terhadap status gizi dan media pembelajaran yang dimiliki siswa.
6. Kondisi Lingkungan sekitar sekolah
7. Kesehatan Siswa
8. Metode alat sedia Pembelajaran Guru

## C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan dana serta literatur yang tersedia maka Pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya berkenaan dengan hubungan antara status gizi dan penghasilan ekonomi orang tua terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang akan dikemukakan diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung.
2. Bagaimanakah konstribusi penghasilan ekonomi orang tua terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung.
3. Bagaimanakah kontribusi status gizi dan penghasilan ekonomi orang tua terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah di atas, yaitu untuk mengetahui:

1. Konstribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Konstribusi penghasilan ekonomi orang tua terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Konstribusi status gizi dan penghasilan orang tua secara bersama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung kabupaten Padang Pariaman.

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

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

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang.

2. Guru Pendidikan jasmani (penjas) sebagai informasi tentang status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam bentuk proses pembelajaran pendidikan kesehatan karena memiliki arti yang sangat penting bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.
3. Siswa-siswi SMP Negeri 4 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman status gizi dalam meningkatkan hasil belajar.
4. Orang tua siswa sebagai bahan masukan dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya.
5. Sebagai bahan bacaan dan literatur (sumber) bacaan Mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. sebagai bahan pedoman dan reverensi untuk melakukan penelitian lanjutan dalam kajian yang sama secara mendalam.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Gizi**

Khumadi, (1994:5) menjelaskan bahwa : zat gizi itu adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang kita makan. Tiap-tiap makanan yang dimakan oleh kita mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Selanjutnya Sunita (2001:3) mengungkapkan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Nilai gizi tersebut tergantung dari jenis bahan makanannya.

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

Menurut Depkes (2000:73) gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungannya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa untuk memelihara 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 yang baik dan daya untuk kegiatan fisik sehari-hari cukup.

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.

## 2. Status Gizi

Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat kosumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Sementara Khumadi (1994:6) mengemukakan bahwa “Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan tiga macam penampilan fisik, yaitu: gemuk, ideal, dan kurus. Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (Obositas). Lebih rendah dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh kosumsi, penyerapan dan mengkosumsi

zat-zat makanan dalam waktu yang lama. Parameter penting dalam menentukan status gizi ini adalah bobot atau berat badan yang dimiliki seseorang. Misalnya saja seseorang yang memiliki badan dengan bobot yang lebih atau tidak seimbang dengan tinggi badanya, dia dapat dikatakan sebagai orang tidak sehat statu gizinya. Menurut Riyadi (1995:13), tinggi badan merupakan data antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal". Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan pertumbuhan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relative tidak sensitive terhadap masalah defesiensi gizi dalam waktu yang pendek. Pengaruh defesiensi gizi terhadap tinggi badan akan terlihat dalam waktu yang cukup lama, berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu.Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi yang seimbang, maka berbagai kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusumah (1997:84-89) antara lainnya mengemukakan:"1) Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas, 2) kekurangan protein akan mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak - anak) dengan gejala: edema kaki wajah melemas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan

kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang, 3) cadangan lemak dalam tubuh yang berlebihan mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit lainnya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diartikan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malas. Tanpa protein yang cukup akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit hati, kerja ginjal makin berat, dan penurunan kalsium tulang. Otot-otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktifitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik. Tulang atau rangka tubuh kita juga sangat penting untuk menghasilkan kekuatan tubuh dengan baik. Begitu juga kalau cadangan lemak dalam tubuh kita berlebihan, akan menyebabkan kegemukan yang dapat mengakibatkan penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya. Di samping karbohidrat, protein dan lemak yang cukup atau seimbang, tubuh kita juga membutuhkan vitamin, misalnya: Vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan, memelihara kulit, memelihara sistem reparasi, dan melindungi tubuh dari infeksi. Vitamin B1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lendir, memelihara sistem syaraf, otot dan jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan,

dan pemeliharaan tulang dengan penyerapan kalsium fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat saraf. Kekurangan atau kelebihan Vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh, misalnya kekurangan vitamin A dapat menganggu kesehatan mata, seperti yang dikemukakan oleh Wirakusumah (1997:83-93) yaitu:“1) Kekurangan vitamin A akan mengakibatkan kornea dan konjungtifa menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan. (2) Kekurangan vitamin B1 mengakibatkan penyakit biri-biri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem saraf, kelemahan otot, gangguan fungsi jantung dan sistem pernafasan, kerusakan pencernaan. (3) Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit”.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa vitamin merupakan bagian dari unsur gizi yang harus dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Status gizi yang berlebihan dapat pula menyebabkan seseorang terlalu kegemukan, dan sebaliknya bila status gizi terlalu rendah dapat pula menyebabkan orang terlalu kurus. Dengan demikian status gizi sangat berpengaruh pada komposisi tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu :

a. Konsumsi Makanan

Pola konsumsi makanan yang bergizi pada kebanyakan penduduk dapat dikatakan masih kurang mencukupi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk masing-masing anggota keluarga. Padahal keseimbangan

antara makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi merupakan penentu status gizi seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan adalah :

1) Pendapatan keluarga

Penduduk kota dan penduduk pedesaan yang mempunyai penghasilan rendah, selain memanfaatkan penghasilannya untuk keperluan keluarga, mereka juga membagi untuk keperluan lainnya, sehingga persentase untuk keperluan penyediaaan makanan hanya kecil saja, akan tetapi keluarga yang penghasilannya cukup namun anaknya kekurangan gizi hal ini terjadi karena pengaturan belanja keluarga yang kurang baik.

2) Kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi

Rendahnya pendapatan didukung dengan kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi. Maka pemberian makanan untuk keluarga biasanya dipilih bahan makanan yang hanya mnengenyangkan perut saja tanpa memikirkan apakah makanan itu bergizi atau tidak.

b. Kesehatan

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

- Kebiasaan makan

Koentjaraningrat (1980:59) kebiasaan makan individu, keluarga, dan masyarakat dipengaruhi oleh :

1. Faktor perilaku, dinyatakan dalam memilih makanan
2. Lingkungan social
3. Lingkungan ekonomi, seperti daya beli masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas bahwa pada dasarnya, pola makan masyarakat atau kelompok dimana seorang anak itu berada, akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan. Oleh karena itu di keluarga perlu pembiasaan makan anak yang memperhatikan keseimbangan dan kesehatan gizi. Jadi konsumsi makanan dan kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang berdampak pada pencapaian hasil belajar.

**Tabel 1. Kebutuhan Gizi Pada Remaja**

Golongan	Energi Kalori	Protein/g	Kalsium/g	Besi/g	Vitamin A /g	Vitamin B1/g	Vitamin C/g
Remaja wanita							
10-12 thn	2300	59	0,7	12	3450	0,9	60
13-15thn	2100	58	0,7	12	3600	1,0	60
16-19thn	2100	57	0,6	12	4000	0,8	60
Remaja Pria							
10-12thn	2300	50	0,7	12	3450	0,9	60
13-15thn	2900	58	0,7	12	4000	1,1	60
16-19thn	2900	65	0,6	12	4000	1,2	60

**Sumber: Departemen Kesehatan Republik Indonesia**

### **3. Sumber Gizi**

#### a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energy utama bagi setiap orang dapat segera digunakan untuk berbagai fungsi organ tubuh. Karohidrat bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, beras, jagung, gandum, ubi jalar, singkong, talas dan kentang.

Menurut Depkes RI (1994:72) manyatakan bahwa : sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama di dapat dari zat hidrat arang (55% sampai 67%) disamping sumber zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus disuplai terus secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga akan berjalan normal.

Wirakusumah (1997:84-89) mengemukakan “kekurangan karbohidrat akan menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas.

b. Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia sebab lemak merupakan zat kaya energi dana cadangan energi yang terbesar dalam tubuh. Lemak bisa dijadikan sumber energy apabila karbohidrat telah habis. Untuk dapat masuk ke peredaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan masuk ke dalam peredaran darah untuk diedarkan ke seluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntaraf (1999:96) bahwa 1 gram lemak dapat menghasilkan 9 kalori. Sedangkan menurut Depkes RI (1994:73) lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% sampai 30% dari total kalori sehari. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E, dan sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus penghasil asam lemak esensial. Lemak diperoleh dari bahan makanan hewani dan nabati, pertumbuhan dan pencegahan terjadinya peradangan kulit dan pemberi cita rasa pada makanan, (Duliang, 2001:17).

Sumber lemak dari hewani adalah susu, keju, telur, daging dan mentega, sedangkan lemak nabati berasal dari minyak sayur dan kacang-kacangan. Menurut Kuntaraf, dkk (1999:96) bahwa kebutuhan makanan rata-rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak. Ini berarti kita memerlukan kurang lebih lemak perhari sebanyak 46 gram, akan tetapi kalau tubuh kita kelebihan lemak ini juga akan mengakibatkan beberapa penyakit yaitu penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi dan gangguan pencernaan.

c. Protein

Protein sangat di butuhkan oleh tubuh dalam menunaikan aktifitasnya. Protein di gunakan setelah karbohidrat dan lemak habis. Protein tersebar di otot, rambut, paru-paru dan otak sebagai cairan tubuh. Menurut (Auliana), 2001: 8. Bahwa protein berfungsi sebagai zat pembangun dan penghasil tenaga. Sumber protein yaitu : kacang-kacangan, tahu, tempe, daging sapi, telur, ikan, susu dan makanan yang terbuat dari tepung.

d. Vitamin

Menurut sediautama (2004: 105) “viamin merupakan suatu zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil yang harus didatangkan dari luar, karena tidak dapat di sintesa dalam tubuh. Vitamin sangat penting untuk proses pertumbuhan dan proses metabolisme dalam tubuh.

- 1) Vitamin A, berfungsi untuk menjaga kesehatan mata dan sel-sel efitel. Sumber vitamin A diperoleh dari hati, susu, minyak, ikan, sayuran hijau dan buah-buahan yang berwarna kuning.
- 2) Vitamin D, berfungsi untuk pertumbuhan serta memelihara tulang dan gigi. Sumber vitamin D adalah hati, telur, minyak ikan, dan sumber vitamin yang larut dalam lemak.
- 3) Vitamin E, berfungsi membantu proses reproduksi. Sumber vitamin E yaitu padi-padian, biji-bijian, kacang-kacangan, dan kuning telur.
- 4) Vitamin K, berfungsi membantu proses pembentukan darah, makanan yang menghasilkan K adalah sayur daun-daunan hijau, daging, dan hati.
- 5) Vitamin B1, berfungsi untuk metabolism hidrat arang, yaitu memelihara jaringan saraf, makanan sebagai sumber vitamin B1 adalah daging, biji-bijian, kacang-kacangan, dan lain-lain.
- 6) Vitamin B2, berfungsi untuk menjaga fungsi jaringan saraf dan kesehatan kulit. Sumber vitamin B2 adalah telur dan daging.

e. Mineral

Menurut Auliana (2001 : 29)"mineral merupakan suatu senyawa yang sangat penting dalam tubuh. unsur-unsur mineral adalah unsur kimia selain karbon, hydrogen, oksigen, dan nitrogen. Mineral terdapat di jaringan tulang, gigi, protein. Fungsi mineral yaitu sebagai unsur esensial bagi fungsi normal sebagian enzim dan sangat penting

dalam pengendalian komposisi cairan tubuh. Kurang lebih empat persen berat badan merupakan unsure mineral (Auliana,2001:29)

f. Air

Auliana (2003:33) mengemukakan bahwa air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain.Tubuh manusia mengandung air kira-kira 60% sampai 70%. Air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, melimasi persendiaaaaaan dan mengurangi resiko batu ginjal. Kebutuhan air dalam tubuh dapat dipenuhi dari air minuman, makanan cair serta sayuran dan buah buahan.

#### **4. Ekonomi Orang Tua**

Kata Ekonomi”berasal dari bahasa Yunani Oikonomia, yang terdiri atas oikos dan nomos. Oikos artinya Rumah tangga, nomos artinya aturan”.

Arti sempit ekonomi yaitu: aturan rumah tangga, sedangkan arti luasnya semua kegiatan manusia untuk memenuhi kebutuhan dengan memanfaatkan sumber daya yang langka. Tingkat ekonomi orang tua sangat mempengaruhi tingkat gizi seorang anak.sebab ekonomi akan membentuk kebiasaan seoarang anak dalam kehidupan.Seorang anak yang berada dalam ekonomi mewah akan mudah mendapatkan bahan makanan yang cukup akan gizinya karan mereka sanggup buat membelinya.Akan tetapi anak yang hidup dalam ekonomi yang mewah belum tentu mereka dapat dikatan memenuhi akan kebutuhan gizinya.ini terjadi karena

seawaktu membeli dan mengkonsumsi apa yang mereka makan.Dan lemahnya kontrol dari oaring tua.

Lain halnya dengan tingkat ekonomi oaring tua yang lemah yang tak memiliki biaya buat memenuhi kebutuhan gizi yang cukup.Jangankan buat memenuhi kebutuhan gizi yang cukup,buat makan apa saja susah.Hal ini berdampak buruk terhadap anak mereka yaitunya rendahnya gizi atau bias dikatakan kurang gizi.

Tinjauan Tingkat Ekonomi Seseorang menurut Rusman Hermawan (2007) adalah sebagai berikut:

#### 1. Tarif Konsumsi Energi Dan Protein

Salah satu indicator untuk menunjukan tingkat kesejahteraan seseorang adalah tingkat kecukupan gizi yang disajikan dalam unit kalori dan protein.Jumlah konsumsi kalori dan protein dihitung berdasarkan dari hasil kali antara kuantitas setiap makanan yang dikonsumsi dengan besarnya kandungan kalori dan protein setiap makanan yang dikonsumsi tersebut.Kecukupan energy dan makanan untuk tingkat konsumsi sehari-hari berdasarkan Widyakarya Pangan Badan Gizi ke-8 tahun 2004 masing-masing sebesar 2000 kkal dan 52 gram protein.

#### 2. Kemampuan Daya Beli

Determinan dari kesejahteraan ekonomi adalah kemampuan daya beli seseorang,penurunan kemampuan daya beli seseorang akan mengurangi pemenuhan kebutuhan pokok,seperti pemenuhan

gizi,pakaian,rumah,dan lain sebagainya.Bagi seseorang yang yang memilki kekeyaan tentu mereka sanggup memenuhi semua kebutuhan mereka dan begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki kemampuan ekonomi lemah akan mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhanya.

### 3. Pendapatan Seseorang

Semakin besar pendapatan seseorang didalam kehidupanya semakin tinggi pula tingkat pengeluaranya karena uang yang mereka keluarkan untuk membeli alat pemuas kebutuhanya sangat tinggi baik untuk sarana,prasarana maupun untuk makanan sehari harinya seperti memenuhi kebutuhan makan setara 2100 kilo sehari.

## 5. Hakekat hasil belajar

### a. Pengertian hasil belajar

Belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, prilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan ajar. Slavin(1994:15) menyatakan bahwa, “ belajar adalah perubahan pada seseorang karena adanya pengalaman”.

Slamento (1995) ”mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan”, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi antara individu dan lingkungannya.

Sagala (2005:112) mengatakan bahwa “bahwa belajar adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang dipelajari”. Sadirman (2004:48) mengatakan bahwa, “belajar adalah suatu rangkaian jiwa raga psikopisik menuju perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang menyangkut unsure cipta rasa,dan karsa, kognitif, efektif, dan psikomotor”. Harahap, dkk (2002:41) mengatakan bahwa ,”hasil belajar adalah penilaian pendidikan tentang perkembangan dan kemajuan siswa yang berkenaan dengan penguasaan bahan pembelajaran yang disajikan kepada mereka.”

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap yang positif.untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar diukur dengan menggunakan tes.tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari pelajaran yang diajarkan di sekolah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu sebagai berikut :

1) Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya berpengaruh terhadap hasil belajar, seseorang yang sehat jasmaninya akan berbeda

belajarnya dengan seseorang yang sedang kelelahan.anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya berada dibawah anak-anak yang kurang gizi,selain yang tak kalah penting lainnya adalah kondisi panca indera yang sehat.

### 2) Kondisi Psikologis

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

### 3) Lingkungan

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

## 6. Pendidikan Jasmani

### 1. Hakekat pembelajaran pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi diri pada peserta didik,hal ini dijelaskan oleh Depdiknas (2004:5) bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah “1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, 2) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta dengan sikap social dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya,etnis dan agama, 3) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran penjas, 4) mengembangkan sikap sportif,jujur,disiplin,bertanggung jawab,kerja sama,percaya diri dan

demokratis melalui aktifitas jasmani, 5) mengembangkan keterampilan gerak, keterampilan teknik dan strategi berbagai permainan olah raga, aktifitas pengembangan, senam, Akuatik, dan pendidikan luar kelas, 6) mengembangkan keterampilan pengolahan diri, dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani, 7) mengembangkan keterampilan untuk keselamatan diri sendiri, dan orang lain, 8) mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan dan pola hidup sehat, 9) mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat kreatif.

Alimunar (2004:18) dalam buku dasar-dasar penjas menjelaskan bahwa :

“Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus dapat menyesuaikan kebutuhan siswa dengan bermacam-macam keterampilan gerak yang sesuai dengan hasrat dan keinginannya, gembira serta menyenangkan, kebutuhan akan gerak sesuai dengan masa-masa pertumbuhan siswa. Namun peningkatan kesehatan jasmani dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan pribadi dengan membiasakan cara-cara hidup sehat”.

Pembelajaran pada hakikatnya adalah interaksi antara siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan kearah yang lebih baik, tugas guru yang paling utama adalah menyesuaikan dengan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa, untuk mengarahkan kepada yang lebih baik tersebut tentunya banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya. Misalnya dalam pembelajaran,

tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menuju terjadinya perubahan perilaku pada peserta didik.

Pendidikan Jasmani menurut Abdoellah (1988:23) adalah merupakan semua aktifitas manusia yang dipilih dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Abdul (1983:8-9) yang dikembangkan oleh Cholik (1992) sebagai berikut:

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak”.

Menurut Folmer (1979 : 91) Pendidikan jasmani merupakan suatu proses perhatian dan perubahan individu diarahkan kearah pengalaman bergerak. Tujuan-tujuan pendidikan jasmani tidak hanya kearah perkembangan fisik tetapi juga memperhatikan pendidikan manusia secara keseluruhan.

## **2. Tujuan pendidikan jasmani.**

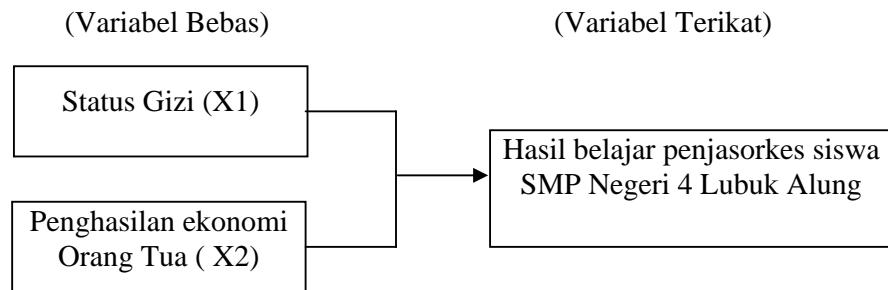
- a. Meningkatkan kesegaran jasmani untuk meningkatkan produktivitas anak dalam belajar agar berprestasi
- b. Untuk menanamkan nilai disiplin, kerjasama, sportifitas dan percaya diri secara individu maupun bersama darianak didik.
- c. Menanamkan prinsip hidup sehat dan bugar

Jadi dari beberapa kesimpulan diatas dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi siswa dalam mencapai tujuan pendidikan.

## B. Kerangka Konseptual

Gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan kegiatan maupun tugasnya dalam sehari-hari dan tidak menimbulkan kelelahan yang cepat. Hal ini mempengaruhi kesehatan yang dimiliki seseorang tersebut. Kesehatan dan gizi yang cukup akan memberikan dampak terhadap kegiatan yang akan dilakukan termasuk dalam mengikuti kegiatan proses pembelajaran di sekolah. Anak yang memiliki gizi yang cukup akan berbeda proses pembelajarannya dengan anak yang memiliki gizi yang kurang. Hal ini disebabkan kandungan gizi atau apa yang mereka konsumsi untuk makan makanannya dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi semua itu tergantung juga kepada penghasilan ekonomi orang tua. Jadi gizi yang cukup sangat dipengaruhi oleh penghasilan orangtua. Ekonomi orangtua yang cukup akan mampu memenuhi kebutuhan gizi anaknya. Sedangkan ekonomi orangtua yang lemah belum tentu memenuhi gizi anaknya.

Jadi gizi seseorang siswa dapat diprediksi memiliki hubungan terhadap hasil belajar begitu juga dengan penghasilan ekonomi orangtuanya. Hubungan ini dapat digambarkan seperti dibawah ini:



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

### C. Hipotesis

- Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
1. Terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung.
  2. Terdapat kontribusi penghasilan ekonomi orang tua terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung.
  3. Terdapat kontribusi status gizi dan penghasilan ekonomi orang tua terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang kontribusi status gizi, penghasilan orang tua terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 4 Lubuk Alung, maka dapat disimpulkan dari 30 orang siswa putra menunjukkan bahwa :

1. Tidak terdapat hubungan signifikan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes dengan nilai  $0.250 < r_{tab}$  (0.361) berarti hubungannya lemah. Selanjutnya nilai determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.0625. Berarti status gizi hanya dapat berkontribusi sebesar 6.25% terhadap hasil belajar penjasorkes.
2. Tidak terdapat hubungan signifikan penghasilan orang tua dengan hasil belajar penjasorkes dengan nilai  $0.253 < r_{tab}$  (0.361) berarti hubungannya lemah. Selanjutnya nilai determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.064. Berarti penghasilan orang tua hanya dapat berkontribusi sebesar 6.4% terhadap hasil belajar penjasorkes.
3. Tidak terdapat hubungan signifikan status gizi dan penghasilan orang tua secara bersama dengan hasil belajar penjasorkes dengan nilai  $0.360 < r_{tab}$  (0.361) berarti hubungannya lemah. Selanjutnya nilai determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.1296. Berarti status gizi dan penghasilan orang tua hanya dapat berkontribusi sebesar 12.96% terhadap hasil belajar penjasorkes.

**B. Saran**

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan-kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk meningkatkan mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada orang tua agar memperhatikan makanan dan gizi putra-putirnya.
3. Kepada guru agar dapat meningkatkan hasil belajar dengan memotivasi siswa dalam belajar, meningkatkan minat siswa dalam belajar serta melengkapi sarana penunjang proses belajar mengajar.
4. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan status gizi dan hasil belajar siswa. Salah satunya dengan cara memperhatikan kebiasaan buruk siswa di lingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.
5. Guru dan orang tua bekerja sama memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
6. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. 1988. *Evaluasi Dalam Penjas*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud Proyek Penyumbangan LPTK.
- Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicipta Karya Nusa.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2004. *Azaz dan Landasan Kesegaran Jasmani I*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.
- Depkes. 1994. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan berprestasi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Djiteng, Roejito. 1989. *Pengukuran Status Gizi*. Jakarta: CV Rajawali.
- Heriawan, Usman. 2007. *Indikator Kesejahteraan Rakyat*. Jakarta: BPS Jakarta.
- Khumadi. 1999. *Bahan Pangan dan Olahan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kuntaraf, dkk. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publising.
- Lisdiana. 1998. Waspada Kelebihan dan Kekurangan Gizi. Jakarta: Tribus
- Rusman Hermawan. 2007. *Pengantar Ilmu Ekonomi*. Jakarta: Erlangga
- Robert, dkk. 1978. *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Slamento. 1995. Hasil Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suhita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Sukmaniah, Prastowo. 1992. *Gizi Olahraga*. Jakarta: Direktorat Bina Usaha Gizi Masyarakat, Depkes RI.
- Undang-undang RI No. 20. 2003. *Tentang Sistem Pendidikan*.
- Widyakarya . 2004. *Pangan Badan Gizi*. Jakarta: Gramedia.