

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASKES  
DI SMPN 1 PAINAN KECAMATAN IV JURAI  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**RERY AFMAIDI  
NIM. 55947**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes di  
SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir  
Selatan

Nama : Rery Afmaidi

NIM : 55947

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

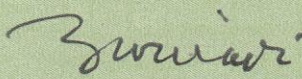
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 06 Februari 2015

Disetujui :

Pembimbing I

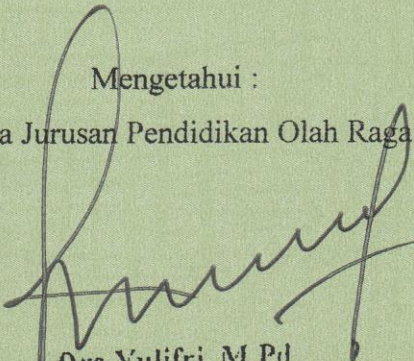
  
**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**  
NIP. 19591121 198602 1 006

Pembimbing II

  
**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

  
**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 19590705198503 1 002



## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan penguji Skripsi Jurusan  
Jurusan Pendidikan Olah Raga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

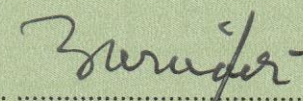
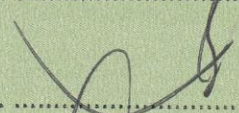
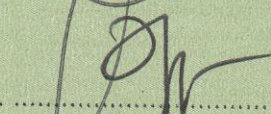
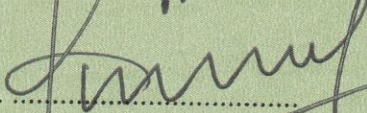
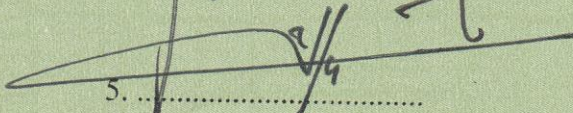
**Judul : Hubungan status gizi dengan hasil belajar penjaskes  
Di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai  
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Rery Afmaidi  
NIM : 55947  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 06 Februari 2015

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd  
Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes  
Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd  
Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 



## **ABSTRAK**

### **Rery Afmaidi (2015) : Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjaskes di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan**

SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan adalah sekolah yang melaksanakan proses pembelajaran Penjaskes, namun dalam kegiatan tersebut, belum berjalan sebagaimana mestinya. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tentang hubungan Status gizi dengan hasil belajar siswa.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian adalah 110 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik Purposive random sampling, didapat sampel berjumlah 28 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah status gizi dengan perhitungan BB/U, sedangkan hasil belajar diambil dari hasil belajar penjaskes siswa rata-rata nilai penjaskes dalam Ulangan Harian 1, 2, 3 Semester Januari – Juni 2014.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: Terdapatnya hubungan antara status gizi (X) dengan Hasil belajar (Y), ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni  $r$  hitung (0,446) dan  $r$  tabel (0,199) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian status gizi pada siswa diperlukan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjas, adalah sebesar  $r^2 \times 100 \% = 0,4462 \times 100 \% = 19,89 \%$ .

***Kata kunci: Status Gizi, Hasil Belajar.***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan ”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan,

semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 06 Februari 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5

### **BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat gizi .....	7
2. Kecukupan zat gizi .....	11
3. Hakikat Hasil Belajar Penjaskes.....	15
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel .....	22
C. Jenis dan Sumber Data .....	23
D. Definisi Operasional.....	24
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	26

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	28
B. Pengujian Hipotesis.....	32
C. Pembahasan.....	33

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	36
B. Saran.....	36

### **DAFTAR PUSTAKA**



## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Gizi yang dianjurkan Untuk Indonesia.....	14
2. Populasi Penelitian .....	22
3. Sampel Penelitian.....	23
4. Interpretasi Koefisien Korelasi .....	27
5. Distribusi Siswa Menurut Persen Median.....	29
6. Distribusi Siswa Menurut Status Gizi .....	30
7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa.....	31
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Variabel Status Gizi(X) dan Hasil Belajar Penjaskes (Y) .....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Kerangka Konseptual .....	21
2. Histogram Distribusi Siswa Menurut Persen Median .....	29
3. Histogram Distribusi Siswa Menurut Status Gizi .....	30
4. Histogram Data Hasil Belajar Penjaskes.....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Kisi-Kisi Angket
2. Angket Penelitian
3. Tabulasi Data
4. Pengolahan Data



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Generasi yang sehat adalah pertumbuhan anak yang sempurna dalam lingkungan yang sehat. Maksudnya adalah pemeliharaan kesehatan wanita hamil, bayi, anak-anak dan golongan remaja. Jika pemeliharaan pertumbuhan tersebut tidak memenuhi persyaratan kesehatan, maka akan timbul suatu generasi yang kurang baik. Jika keadaan ini terjadi, akan sukar sekali untuk memperbaikinya.

Bertalian dengan ini perlu disahkan bagi setiap warga Negara, tempat tinggal dan makanan sehari-hari harus memenuhi persyaratan kesehatan. Keinginan akan kesehatan bagi semua warga Indonesia sesuai dengan cita-cita kesehatan bangsa Indonesia. Sebagaimana tercantum dalam Undang - undang Dasar 1945 Pasal 27 ayat ( 2 ), sebagai berikut: tiap - tiap warga Negara berhak mendapatkan pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan. Untuk melaksanakan hak warga negara tersebut perlu diadakan peraturan perundang-undangan. Untuk memperkuat hal tersebut pemerintah telah menetapkan undang-undang kesehatan No. 23 tahun 1992, pasal 10 yaitu:

“Untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat, direncanakan upaya kesehatan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (Promotif), pencegahan penyakit (Preventif), penyembuhan penyakit (Kuratif), yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu dan rehabilitatif.”

Rencana pokok pembangunan kesehatan hendaknya ditetapkan undang-undang kesehatan yang meliputi ketentuan-ketentuan pemulihan kesehatan. Perlu sekali di tetapkan dasar-dasar hukum atau usaha-usaha yang menuju kearah derajat keadaan kesehatan rakyat Indonesia yang setinggi-tingginya. Perlu juga diadakan peraturan undang-undang susunan masyarakat yang ditinjau secara kuantitatif dan kualitatif.

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-undang No. 20/2003 tentang system pendidikan nasional (Sisdiknas) yaitu: “Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta 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”. (BP, Cipta jaya, 2003:7)

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut sekolah dasar sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di sekolah dasar adalah pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes)

Pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat pendidikan dasar menengah menurut kurikulum 2006 antara lain difokuskan pada “Pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan keterampilan gerak” (Pusat kurikulum:1)

Berdasarkan fokus pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (penjaskes) diatas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran.

Dengan demikian agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran penjaskes dengan baik di sekolah, maka siswa harus mendapatkan kecukupan akan gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjaskes di sekolah. Kondisi jasmani yang segar/ bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktifitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melaksanakan tugas pekerjaan. Bagi siswa, akan mempengaruhi kondisi psikis siswa dalam belajar yang pada akhirnya akan bermuara pada hasil belajar yang dicapai.

Wedya (1991:3) menyatakan :

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan bergizi, sebelum pergi sekolah, 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 adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan kurang gizi. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental.

Secara sederhana dapat dijelaskan pengertian gizi yaitu segala makanan yang diperlukan agar tubuh menjadi sehat. Gizi diperlukan oleh tubuh manusia untuk kecerdasan otak dan kemampuan fisik. Gizi diperoleh dari makanan



yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, sehingga proses belajar di sekolah dapat terlaksana dengan baik.

Berdasarkan kenyataan diatas maka penulis ingin mengetahui dan meneliti mengenai hubungan status gizi dengan hasil belajar penjaskes yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi dengan judul: “Hubungan Satus Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjaskes di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan antara lain sebagai berikut:

1. Status Gizi
2. Hasil Belajar

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyak faktor yang mendukung pencapaian hasil belajar siswa, maka dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar dalam pelaksanaannya lebih terarah pada tujuan. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah: Hubungan Status Gizi dengan hasil belajar.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan .

2. Bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan .
3. Bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan .

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

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah diatas adalah:

1. Untuk mengetahui status gizi anak di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan .
2. Untuk mengetahui hasil belajar penjaskes siswa di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan .
3. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes siswa-siswi SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan .

#### **F. Kegunaan Penelitian**

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

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pedoman bagi siswa SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan .
3. Sebagai masukan bagi siswa SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan .

4. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang baik dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak.
5. Sebagai bahan bacaan dan literature (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakekat Gizi**

###### **a. Pengertian Gizi**

Khumadi (1994:5) 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 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 bergantung dari jenis dan 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 energi guna untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Kedua fungsi diatas, sudah termasuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, diantaranya pergantian 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 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 rendah.

#### **b. Status gizi**

Khumaidi (1994:6) mengemukakan bahwa: Status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan 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 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 kurus tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang.

Menurut Riyadi (1995:13), tinggi badan merupakan data antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh secara bersamaan dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif tidak sensitif terhadap masalah defisiensi gizi dalam

waktu yang pendek. Pengaruh defisiensi zat 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 dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wiraskusuma (1997:84-89):

“(1) kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas;(2) kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala: edemi 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 berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya.

Berdasarkan kutipan diatas 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 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 pula 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. Disamping karbohidrat, protein, dan lemak yang cukup atau seimbang, tubuh kita juga membutuhkan vitamin misalnya, vitamin A, berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan, memelihara kesehatan kulit, memelihara system respirasi, dan melindungi tubuh dari infeksi.

Vitamin B 1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lendir, memelihara system syaraf, otot, dan jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan, penyegaraan dan pemeliharaan tulang dengan penyerapan kalsium dan fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat syaraf. Kekurangan atau kelebihan vitamin yang menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusuma (1997:83-93) antara lain menjelaskan:

“(1) kekurangan vitamin A akan mengakibatkan kornea dan konjungtiva menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan. (2) kekurangan vitamin B 1 mengakibatkan penyakit beri-beri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem syaraf, kelamahan otot gangguan fungsi jantung dan system pernafasan, kerusakan pencernaan. (3) kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit.”

Dengan demikian dapat dipahami bahwa vitamin sebagian dari unsur gizi haruslah dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Status gizi yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang terlalu kegemukan, dan sebaliknya jika status gizi terlalu rendah dapat pula mengakibatkan orang terlalu kurus. Dengan demikian status gizi berpengaruh pada komposisi tubuh dalam hal ini Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1997:6) mengemukakan:

“Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%), tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. secara umum dapat dikatakan makin tinggi persentase lemak makin baik kinerja seseorang”.

## **2. Kecukupan Zat gizi**

### **a. Karbohidrat/ Hidrat Arang**

Sebagian besar dari kalori yang terdapat didalam tubuh manusia 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 Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:72) menyebutkan bahwa: “Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama didapat dari zat hidrat arang 55-67% 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 diatas 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.

#### **b. 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 kedalam peredaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuantaraf (1999:96) mengatakan bahwa “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 Deperteman Kesehatan Republik Indonesia (1994:74) menyebutkan bahwa: Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa makanan sumber lemak 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 dan banyak.

Sementara itu sejumlah lemak yang diusahakan serendah mungkin agar tidak mengakibatkan terjadinya efek samping negatif yang diinginkan. namun demikian untuk mereka yang memerlukan energi tinggi sehari-hari sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. Porsi makanan yang seperti ini tidak bisa dihabiskan, sehingga energi yang masuk tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu mereka yang membutuhkan sedikit energi kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil bila dibandingkan dengan mereka yang memerlukan banyak jumlah lemak yang lebih besar.

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tertinggi. Menurut Kuntaraf, dkk (1999:96) mengatakan bahwa: “kebutuhan rata-rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram perhari.

### **c. Protein**

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam menunaikan aktivitasnya. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Didalam tubuh

protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Menurut Sukmanah dan Prastowo (1992:27) mengatakan bahwa: “Besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energi total”.

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 sumber 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 B 1 Mg	Vit C mg
Remaja wanita							
10 – 12 thn	2300	59	0,7	12	450	0,9	60
13 – 15 thn	2100	58	0,7	12	3600	1,0	60
16 – 19 thn	2100	57	0,6	12	4000	0,8	60
Remaja pria							
10 – 12 thn	2300	50	0,7	12	3450	0,9	60
13 – 15 thn	2900	58	0,7	12	4000	1,1	60
16 – 19 thn	2900	65	0,6	12	4000	1,2	60

Sumber: Departemen Kesehatan Tahun 2004

### **3. Hakikat Hasil Belajar Penjaskes**

#### **a. Hasil Belajar**

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Elida Prayitno (1973:35) mengatakan: hasil belajar yaitu sesuatu yang diperoleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya belajar. Hasil belajar dapat memberikan informasi kepada lembaga dan kepada siswa itu sendiri, bagaimana dan sampai dimana penguasaan bahan serta kemampuan yang dicapai siswa tentang materi pelajaran yang diberikan.

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar.

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku didalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Menurut Slamento (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 lingkungannya. Sedangkan menurut Witherington dalam Sukmadita (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan, dan kecakapan. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Higrad dan Bower dalam Purwanto (2003:83) menyatakan bahwa:

“Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atas dasar kecendrungan respon bawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)”.

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah situasi stimulus dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga tingkah laku dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi itu.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti dari belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan berikutnya. Perubahan ini disebut hasil belajar.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar digunakan untuk

melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Dalam perguruan tinggi nilai dilambangkan dengan A, B, C, D, dan E sedangkan pendidikan dasar dan menengah dilambangkan dengan angka-angka atau huruf seperti 0–10.

**b. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar**

Keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut banyak bersumber dari dalam diri dan luar dirinya. Menurut Depdikbud dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Kedua faktor dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut:

**1) Faktor Internal**

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

**a) Kondisi Fisiologis**

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

b) Kondisi Psikologis

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

2) Faktor Eksternal

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

a) Faktor-faktor lingkungan

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

b) Faktor instrumental

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

**c. Pengertian pendidikan jasmani dan kesehatan**

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan aktifitas manusia berupa sikap, isi, dan pengetahuan untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cia kepribadian (menurut Depdikbud RI).



Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan ataupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Menurut Menteri).

Kesehatan dan menteri Pemuda Olahraga No 27 thn 1985 Balye dan Field mengidentifikasi pendidikan jasmani adalah sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dan belajar organik, neupro, muskular, intelektual, sosial kebudayaan, ekonomi, dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihan dan aktifitas kekuatan otot yang agak baik.

Nixon dan Cozen mengidentifikasi pendidikan jasmani adalah sebagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan penggunaan system aktifitas kekuatan otot untuk belajar sebagai akibat peran serta kegiatan ini.

Menurut J.b Nash pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan untuk mengembangkan fitness, organic, kontrol neuro Muscular, kekuatan intelektual dan kontrol emosi.

Aspek-aspek pendidikan jasmani

- 1) Alat mencapai tujuan pendidikan
- 2) Alat membantu perkembangan dan pertumbuhan anak
- 3) Alat komunikasi emosional anak

Tujuan pendidikan jasmani

- 1) Meningkatkan kesegaran jasmani untuk meningkatkan produktifitas anak dalam belajar agar berprestasi.
- 2) Untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi anak didik
- 3) Untuk menanamkan nilai disiplin, kerjasama, sportifitas dan percaya diri secara individu ataupun secara bersama dari anak didik
- 4) Menanamkan prinsip-prinsip sehat dan pencegahan penyakit dalam kehidupan sehari-hari.

## **B. Kerangka Konseptual**

Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti karena setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik dia itu pasti memakan makanan yang bergizi dan seimbang. Bagi murid SMP yang sedang tumbuh dan berkembang peranan gizi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan belajar sehingga dengan gizi yang baik mereka akan mendapatkan hasil belajar yang baik pula terutama pada mata pelajaran penjasokes di sekolah.

Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu ia juga cepat lelah, kurang darah ataupun ada gangguan kelainan-kelainan fungsi alat indra serta tubuhnya, selain cacat juga akan mempengaruhi hasil belajar.

Mengingat pentingnya peranan gizi bagi murid SMP di sekolah, hal yang paling penting adalah mengkonsumsi makanan yang bergizi dan makanan yang seimbang, sehingga dengan memakan makanan yang bergizi dan seimbang akan membantu memperbaiki gizi seseorang yang berujung baik pada hasil belajarnya khususnya pada mata pelajaran penjaskes.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa antara hubungan gizi dengan hasil belajar penjaskes seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan yang berarti, dimana semakin baik gizi seseorang makan akan semakin baik pula hasil belajarnya terutama pada mata pelajaran penjaskes, dan sebaliknya semakin buruk gizi seseorang maka akan lebih buruk pula hasil belajarnya. Keterkaitanya antara gizi dengan hasil belajar penjaskes tersebut dapat digambarkan dalam bagan berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah: Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan hasil belajar penjas kes siswa SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan maka dapat diambil kesimpulan:

1. Terdapatnya hubungan antara status gizi (X) dengan Hasil belajar (Y), ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni  $r_{hitung}$  (0,446) dan  $r_{tabel}$  (0,199) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian status gizi pada siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan.
2. Kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjas, adalah sebesar  $r^2 \times 100 \% = 0,446^2 \times 100 \% = 19,89 \%$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam mencapai hasil belajar penjas yang baik sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah yang ada di SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan dalam rangka meningkatkan keadaan status gizi, perlu adanya sebuah program sekolah yang bisa bekerjasama dengan

berbagai pihak dalam hal penyediaan makanan tambahan untuk siswa dalam hal perbaikan gizi.

2. Siswa SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan agar terus meningkatkan pengetahuan di bidang gizi, demi tercapainya keadaan gizi yang baik.
3. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal pengawasan gizi anak terutama dalam hal pemberian zat makanan asupan gizi.
4. Kepada Dinas Kesehatan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, agar SMPN 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan memiliki keadaan status gizi yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman. 1989. *Pembinaan Kesegaran Jasmani*, Padang: FPOK IKIP Padang.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia 1994 : *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*, Jakarta Direktorat Bina gizi Masyarakat.
- Depdikbud. 1993, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta Depdikbud
- Depdikbud. 2003. *Psikologi Pendidikan* Jakarta Depdikbud
- Depkes RI. 1992. *Undang-undang No. 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI.
- Kuntaraf, dkk. 2000. *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publising House
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*, Jakarta Balai Pustaka
- Prayitno, Elida. 1973. *Pengantar Psikologi Pendidikan*, Padang: PMTK IKIP Padang
- Purwanto. 1994. *Psikologi Pendidikan*. Bandung. PT Remaja Rusda Karya
- Roberg, dkk. 1978. *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia
- Slamento. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi* Jakarta PT. Rineka Cipta
- Soegeng, Santoso. 1995. *Kesehatan dan Gizi* Jakarta. Gramedia
- Wedy. 1991. *Pengaruh Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang FPTL IKIP Padang
- Wirakusuma. 1991. *Ilmu Gizi*. Jakarta. Bratara Karya Aksara