

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI MURID DENGAN HASIL
BELAJAR DI SD NEGERI 05 SARI LAMAK KECAMATAN
HARAU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Dosen Penguji Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Setara Satu (S1)*



Oleh

**ERMADONI
NIM: 95576**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI MURID DENGAN HASIL BELAJAR DI SD
NEGERI 05 SARI LAMAK KECAMATAN HARAU
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Nama : Ermadoni
NIM/BP : 95576

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Edwarsyah, M. Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs.Hendri Neldi,M.Kes,AIFO
NIP 196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**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 dengan Hasil Belajar Penjasorkes
Siswa SDN 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten
Lima Puluh Kota**

Nama : ERMADONI

NIM : 95576

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs Edwarsyah, M. Kes

2. Sekretaris : Drs Yulifri, M. Pd

3. Anggota : Drs Willadi Rasyid, M. Pd

4. Anggota : Drs Hendri Neldi, M.Kes. AIFO

5. Anggota : Drs Syafrizar, M. Pd

ABSTRAK

Ermadoni, 95576: Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.

Status gizi siswa SDN 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota masih kurang bagus status gizinya. Hal ini terlihat dibuktikan banyak kita lihat anak yang lesu, lelah, letih, dan loyo bahkan yang tertidur dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang bagaimana pengaruh yang diberikan oleh status gizi sebagai variabel bebas terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SDN 05 Sari Lamak sebagai variabel terikat.

Pelaksanaan penelitian ini berdasarkan analisis korelasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota, berjumlah 103 orang yang terdiri dari 54 orang putra dan 49 orang putri. Untuk penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purpusive stratified sample* yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data status gizi dilakukan dengan menggunakan tes antropometri, sedangkan untuk mengukur hasil belajar penjasorkes siswa SDN 05 Sari Lamak, diambil nilai ujian akhir semester.

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi, menyimpulkan bahwa: Terdapat hubungan yang sangat berarti antara status gizi dengan hasil belajar siswa SDN 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota dengan perolehan $t_{hitung} (2,74) < t_{hitung} (1,73)$. Besarnya kontribusi hanya sebesar 29,5%.

Kata Kunci : Status Gizi, Hasil Belajar Penjasorkes.

KATA PENGHANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul” **Hubungan Status Gizi Murid dengan Hasil Belajar di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota**”. Dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini, peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih ada kekurangan karena masih terbatasnya kemampuan peneliti, baik pengalaman maupun pengetahuan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Atas bimbingan dan bantuan baik moral maupun material semua pihak yang bersangkutan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan FIK UNP Dr, Syahril, B, M, Pd yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M Kes AIFO. Selaku ketua jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan jalan dan semangat untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Dosen pembimbing I sekaligus sebagai Penasehat Akademis yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini. Dosen pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan fikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen penguji yang telah bersedia menjadi penguji, memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Kepada kedua orang tua saya tidak bosan-bosannya memberikan nasihat kepada saya, sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini saya menjadi termotivasi.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar dan Karyawan tata usaha pendidikan olahraga.
7. Terima kasih pula kepada sahabat-sahabatku senasib dan seperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga apa yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT. Sehingga skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang, Khususnya dalam Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Hasil Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian teori	5
1. Hakekat Hasil Belajar	7
2. Hakekat Status Gizi	12
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21

C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Teknik dan Alat Pengumpulam Data	23
F. Teknik Analisis Data	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	26
B. Pengajuan Persyaratan Analisis	28
C. Pengujian Hipotesis	30
D. Pembahasan	31
E. Implikasi	33

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	34
B. Saran	34

DAFTAR KEPUSTAKAAN

DAFTAR TABEL

1. Populasi	22
2. Sampel	23
3. Kategori Ambang Batas	24
4. Distribusi Frekuensi Kategori Skor Status Gizi.....	26
5. Hasil Penelitian Hasil Belajar Siswa.....	27
6. Uji Normalitas	30
7. Korelasi	30

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	19
2. Histogram Status Gizi	27
3. Histogram Hasil Belajar	28

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian
2. T-skor Penelitian
3. Uji Normalitas.....
4. Uji Korelasi
5. Surat Izin Peneltian dari FIK UNP
6. Surat Izin Penelitian dari Sekolah bersangkutan
7. Gambar- gambar kegiatan penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya untuk peningkatan mutu sumber daya manusia (SDM) Indonesia adalah melalui pengajaran pendidikan di Sekolah Dasar (SD). Hal ini sesuai dengan UUS PN Tahun 2003, yang berbunyi: "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". Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut Sekolah Dasar (SD) sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran.

Sekolah dasar merupakan tempat pendidikan kedua setelah taman kanak-kanak (TK). Jumlah Sekolah Dasar Negeri yang ada di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota, yang kualitas sekolah, sarana dan prasarana cukup memadai. Disamping itu merupakan tempat untuk mendapatkan ilmu pengetahuan yang cukup baik dan pernah mendapatkan bantuan pendidikan dari pemerintah. Sekolah Dasar Negeri Gugus 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota telah melakukan berbagai usaha dalam peningkatan mutu pendidikannya agar

menghasilkan lulusan yang berkualitas dan mampu bersaing di dunia pendidikan lainnya.

Usaha-usaha yang dilakukan oleh SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota untuk meningkatkan mutu pendidikan tersebut yaitu dengan mengadakan jam tambahan bagi mata pelajaran bidang studi, dan memberikan perhatian penuh kepada anak didik dalam proses belajar mengajar.

Namun usaha yang dilakukan oleh SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota belumlah membuahkan hasil yang optimal. Hal ini terungkap lewat wawancara peneliti dengan guru-guru dan kepala SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota (8 feb 2011) dari keterangan mereka menyatakan bahwa” dua tahun ini nilai rata-rata hasil belajar tiap semester SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota mengalami penurunan”.Hal ini dibuktikan dengan tabel perolehan nilai rata-rata hasil belajar di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota tahun pelajaran 2010-2011.

Tabel 1. Sepuluh Besar nilai rata-rata hasil belajar mata pelajaran Kelas V di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota tahun ajaran 2010-2011

No	Nama Sekolah	Periode 2010		Periode 2011	
		Semester I	Semester II	Semester I	Semester II
1	SDN 01	7,01	6,09	6,00	5,59
2	SDN 05	7,25	7,19	7,10	7,00
3	SDN 07	6,90	6,80	6,70	6,50
4	SDN 10	7,08	7,00	6,90	6,85
5	SDN19	7,10	6,90	6,80	6,65
6	SDN 27	6,45	6,45	6,35	6,00

Sumber: UPTD Kec. Harau

Menurunnya hasil belajar di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam (internal) maupun yang berasal dari luar (eksternal).

Menurut Depdikbud 1993:5):

Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar murid adalah antara lain kurangnya motivasi untuk belajar, malas menggerakkan badannya, faktor kesehatan dan status gizi yang kurang seimbang dan faktor yang berasal dari luar dari murid adalah faktor lingkungan keluarga, faktor sosial ekonomi yang rendah, kurangnya sarana, dan prasarana olahraga di sekolah tersebut menyebabkan murid malas melakukan olahraga, metoda guru dalam mengajar kurang tepat mengakibatkan murid bosan dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa banyak yang mempengaruhi hasil belajar salah satunya status gizi. Gizi yang cukup baik sangat diperlukan tubuh tumbuh sehat, segar, bugar, terampil, ceria, cekatan, serta agresif dalam merespon situasi yang dihadapi. Gizi kurang disebabkan antara lain:

pengetahuan orangtua, latar belakang pendidikan, faktor sosial ekonomi yang rendah, lingkungan keluarga yang kurang mendukung, sarana dan prasarana yang kurang, ”gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat, kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah diserang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran.

Sejauh ini belum banyak diteliti apakah terdapat perbedaan hasil belajar dan status gizi murid SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota sebagaimana dikemukakan di atas. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti ”Hubungan Status Gizi Murid dengan Hasil Belajar di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi Status gizi siswa SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai berikut:

1. Status gizi murid SD.
2. Hasil belajar siswa kurang.
3. Lingkungan
4. Pengaruh pola makan
5. Pengaruh latar belakang sosial ekonomi orang tua.
6. Latar belakang pendidikan orang tua.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan kepada faktor yang mempengaruhi Hubungan Status Gizi di Sekolah Dasar dan mengingat begitu banyaknya masalah yang teridentifikasi serta keterbatasan waktu, tenaga dan biaya yang tersedia maka penelitian hanya mengenai: Hasil Hubungan Status Gizi Murid dengan Hasil Belajar di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat Hubungan yang Signifikan antara Status Gizi Murid dengan Hasil Belajar di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota".

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan dan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui status gizi murid di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Hasil belajar murid di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Untuk mengetahui hubungan status gizi murid di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota dengan hasil belajar.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini peneliti lakukan diharapkan berguna sebagai:

1. Bahan masukan bagi guru sekolah dan instansi yang terkait dalam memberikan pelajaran di sekolah.
2. Langkah awal bagi peneliti dalam mengembangkan diri di bidang penelitian.
3. Sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan studi strata satu di FIK UNP.
4. Bahan masukan bagi peneliti lain untuk penelitian selanjutnya.
5. Untuk memberikan sumbangan pikiran dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar yang baik merupakan tujuan dan proses intruksional yang telah dijalankan oleh murid dan guru dalam rangka menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional secara umum. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan dipengaruhi proses belajar yang dilakukan oleh murid.

Menurut Winkel (1983:13) menyatakan "perubahan-perubahan yang terjadi pada manusia merupakan dampak dari adanya proses belajar". Menurut Slameto (1995:2) "belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh sesuatu sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Belajar menurut Gagne (1977) dalam Ramainas (2003:9) mengemukakan bahwa: a) Belajar adalah suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kebiasaan dan tingkah laku, b) belajar merupakan proses penguasaan, pengetahuan atau keterampilan yang diperoleh dari pembelajaran, *Witherington* dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa: "Belajar adalah suatu perubahan dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai

pola-pola respons yang baru terbentuk dikemukakan *Hilgard* dan *Boner* dalam Poerwanto (2003:84) mengatakan bahwa:

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

Berdasarkan berbagai kutipan diatas, jelaslah bahwa belajar adalah usaha yang dilakukan manusia untuk memperoleh tingkah laku dan merupakan interaksi antara pelajar dengan objek yang dipelajarinya. Dapat dikemukakan bahwa dampak dari adanya proses belajar selalu diikuti dengan perubahan dalam aspek-aspek pengetahuan keterampilan dan sikap. Perubahan yang diharapkan mengarah kesikap positif bukan sebaliknya.

Seorang murid akan termotivasi, terangsang, lebih bersemangat dalam belajar dan akan mengubah perilaku serta sikapnya bila mengetahui bagaimana hasil belajar yang diperoleh. Hal ini mengubah perilaku si anak dalam proses-proses merubah sifat fisiknya, misalnya tinggi dan berat sebagai hasil perubahan fisiologi dalam bentuk otot atau efisiensi dari proses-proses sirkulasi dan respons.

Menurut Snellbecker (1974) dalam Ramainas (2003:15), ada 3 ciri tingkah laku yang diperoleh melalui proses pembelajaran yaitu:

a) Terbentuknya tingkah laku berupa kemampuan aktual dan potensial berupa cara berfikir dalam belajar; b) kemampuan itu berlaku dalam yang relative dan bertahan lama diingatan seorang anak , c) kemampuan baru diperoleh melalui usaha dengan mengikuti perkembangan ilmu yang ada di sekelilingnya.

Selanjutnya Gagne dalam Slameto (1995:13) mengatakan bahwa belajar sangat penting untuk merubah tingkah laku seorang anak yakni:

- a) Belajar adalah proses dimana manusia dapat melakukan perubahan; b) Belajar umumnya melibatkan interaksi dengan lingkungan eksternal; c) Belajar terjadi bila ada perubahan tingkah laku dan perubahan yang relatif lama pada kehidupan si anak.

Domain kognitif mencakup beberapa tingkat penguasaan yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisa, sintesis dan evaluasi. Domain afektif meliputi: menerima, menanggapi, menghargai dan mengkarakterisasi. Domain psikomotor adalah hasil usaha yang diperoleh seseorang akibat aktivitas, personal yang menimbulkan perubahan kemampuan dan keterampilan dalam meniru, memanipulasi, melakukan dengan gerakan tepat, artikulasi dan naturalisasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, hasil belajar sangat penting artinya bagi seorang murid SD dimana dengan hasil belajar yang baik si anak akan terpacu untuk lebih giat lagi dalam proses belajar.

b. Evaluasi Hasil Belajar

Hasil belajar dari suatu proses belajar mengajar adalah perubahan tingkah laku pada anak didik yang belajar. Perubahan yang terjadi ditandai dengan bertambah baiknya atau meningkatnya kemampuan yang dicapai oleh murid sebagai akibat dari proses belajar. Perubahan-perubahan yang dialami murid tersebut setelah akhir suatu kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan oleh guru dan murid adalah dalam bentuk penilaian secara periodik oleh guru.

Menurut Kumaedi (1995:34) bahwa "Hasil pengukuran dan penilaian hasil belajar seringkali dilaporkan dalam bentuk angka, khususnya Pendidikan Jasmani Orkes nilainya diambil dari aktifitas mereka di lapangan dan hasil ujian prakteknya "

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah prestasi dan kemampuan yang di dapat oleh murid dalam mengikuti proses belajar mengajar yang dilaksanakan di lapangan sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan oleh pemerintah. Hasil belajar murid tersebut secara operasional dinyatakan dalam bentuk nilai rapor murid.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Untuk meningkatkan hasil belajar diperlukan wadah yang benar-benar efektif, sehingga apa yang dilaksanakan mengarah pada tujuan yang hendak dicapai. Keberhasilan seseorang sangat ditentukan oleh usaha yang dilakukan, usaha yang dilaksanakan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Mulyasa (2004:190) faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat digolongkan menjadi 4, yaitu "a) bahan atau materi yang dipelajari, b) lingkungan, c) faktor instrumental, d) kondisi peserta didik". Faktor tersebut secara terpisah maupun bersama memberikan kontribusi tertentu terhadap prestasi belajar peserta didik.

Makmum (1999) dalam Mulyasa (2004:189), mengungkapkan komponen-komponen yang terlibat dalam pembelajaran dan berpengaruh terhadap hasil belajar adalah:

- 1) Masukan mentah (raw-input), menunjukkan karakteristik individu yang mungkin dapat memudahkan atau menghambat proses pembelajaran.
- 2) Masukan instrumental, menunjukan pada kualifikasi serta kelengkapan sarana yang diperlukan, seperti; guru, metode yang digunakan, bahan atau sumber dan program.
- 3) Masukan lingkungan yang menunjukkan pada situasi, keadaan fisik dan suasana sekolah serta hubungan dengan pengajar dan teman.

Uraian di atas menunjukkan bahwa hasil belajar bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil berbagai faktor yang melatar belakangnya.

Secara garis besar hasil belajar seorang murid dipengaruhi oleh 2 faktor, menurut Mulyasa (2004:190) menyatakan 2 faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal, selanjutnya dapat dirinci sebagai berikut:

1. Faktor Eksternal,

Menurut Mulyasa (2004:191), faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik dapat digolongkan ke dalam faktor sosial dan non sosial. Faktor sosial menyangkut hubungan antar manusia yang terjadi dalam berbagai situasi sosial, yang masuk ke dalam faktor sosial ini adalah: lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat pada umumnya. Sedangkan faktor non sosial adalah faktor lingkungan yang bukan sosial. Seperti lingkungan alam dan fisik, misalnya: Ke dalam rumah, ruang belajar, fasilitas belajar dan buku sumber.

2. Faktor Internal

Selain faktor eksternal, faktor internal juga berpengaruh terhadap hasil belajar murid SD. Suryabrata (1984: 249-252) mengklasifikasikan faktor internal yang mencakup:

- a) Faktor fisiologis, yang menyangkut keadaan jasmani atau fisik individu. Jasmani pada umumnya dan keadaan fungsi jasmani tertentu terutama panca indra dan gizi seimbang.
- b) Faktor psikologis, yang berasal dari dalam diri seperti: intelegensi, minat, sikap dan motivasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar adalah gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar. Hal ini berkaitan langsung dengan hasil belajar pada pendidikan jasmani yang menuntut gizi lebih baik dalam melakukan aktivitas gerak di lapangan.

2. Hakekat Status Gizi

a. Pengertian status gizi

Menurut Idrus dan Kunanto (1990:17) mengungkapkan bahwa ada beberapa pengertian yang berhubungan dengan status gizi, namun kita mengkaji dua kata dari status gizi yang terdiri dari status dan gizi atau nutrition atau maksudnya menyatukan dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutritur dalam bentuk variabel tertentu. Sedangkan pengertian status dan gizi menurut Depdikbud (1990:858)

Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah "status artinya kedudukan atau keadaan (misalnya tentang badan). "jadi menurut Depdikbud (1990:279) "gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan". Dengan demikian dalam aspek bahasa, status gizi dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan.

Ada beberapa istilah mengenai status gizi yang diungkapkan oleh para ahli namun kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh yaitu menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Kata gizi diartikan lebih luas disamping untuk kesehatan. Gizi juga dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja. Jadi gizi adalah suatu proses organisme dari makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses metabolisme makanan dan pengeluaran zat-zat yang tidak berguna untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi. (Almatsier, 2001:).

b. Manfaat Status Gizi yang Seimbang

Di dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari kita memerlukan energi di mana energi dalam makanan yang kita makan sehari-hari dengan baik akan memberikan semua zat-zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik akan memberikan semua zat-zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat

gizi yang bersumber dari makanan. Zat-zat yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, protein, lemak. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas atau kegiatan. Dalam hal ini Soekirman (2000: 53) menyatakan:

”Energi dibutuhkan tubuh pertama-tama untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut dengan fungsi dasar metabolisme basal sebesar 60-70% dari kebutuhan energi total. Kebutuhan energi untuk metabolisme basal adalah keperluan energi minimum dalam keadaan istirahat total tapi tidak tidur di lingkungan suhu yang nyaman dan suasana tenang. Energi diperlukan tubuh untuk fungsi tubuh lainnya seperti: mencerna, berjalan, bekerja dan beraktivitas lainnya.” Dengan demikian energi sangat diperlukan oleh manusia, untuk mendapatkan energi yang cukup diperlukan gizi yang seimbang. Untuk menjaga kesehatan diperlukan adanya keseimbangan antara makanan sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan terutama bergerak dan beraktivitas.

Makin banyak kita bergerak seperti berolahraga, bekerja keras dengan mengangkat, berjalan dan berlari makin banyak energi yang kita perlukan. Apabila Masukan energi lebih kecil dari energi yang keluar, akan terjadi defisit energi dan berat badan menurun (kurus). Sebaliknya masukan energi yang lebih besar dari pengeluaran energi, terjadi surplus energi yang disimpan dalam bentuk lemak. Akibatnya berat badan naik (gemuk). Terjadinya penurunan dan kenaikan energi menunjukkan bahwa makanan tidak seimbang

akibatnya akan mengganggu fungsi tubuh yang berakibat negatif terhadap kesehatan.

Menurut Almatsier (2001: 11-12) akibat dari kekurangan dan tergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang. Kekurangan zat gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada proses-proses:

1. Pertumbuhan, pertumbuhan anak menjadi tidak normal menurut yang seharusnya.
2. Produksi tenaga berkurang, karena kekurangan energi dari makanan menyebabkan bergerak dan melakukan aktivitas menjadi malas.
3. Pertahanan tubuh berkurang sehingga mudah terserang penyakit; filek, batuk, diare, pada anak-anak akan dapat membawa kematian.
4. Struktur dan fungsi otak, kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dan dapat mengakibatkan terganggunya fungsi otak secara permanent.
5. Prilaku bagi anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan prilaku tidak tenang, mudah tersinggung, cengeng dan apatis.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa gizi berperan penting dalam kesehatan tubuh, tanpa gizi yang cukup akan mengakibatkan berbagai penyakit, busung lapar dan maramus yang sering terjadi pada anak-anak yang kelebihan gizi akan menyebabkan berbagai penyakit *degeneratif*, seperti *hipertensi* atau darah tinggi dan jantung koroner.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Beberapa ahli mengemukakan berbagai konsep tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan seseorang:

1. faktor internal (genetik)

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

a). *Penyakit infeksi*

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

b). *Intake gizi*

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

2. Faktor eksternal (lingkungan)

Faktor lingkungan sangat menentukan tercapainya, potensi genetik yang optimal apabila kondisi lingkungan kurang mendukung atau jelek, maka potensi genetik yang optimal tidak akan tercapai. Menurut Soetjiningsih (1998:29) lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan anak, terbagi atas:

"a) Faktor lingkungan biologi, yang mempengaruhi adalah ras, jenis kelamin, umur, gizi, b) Faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi adalah cuaca, keadaan geografis dan sanitasi, c) Faktor psikososial yang

berpengaruh pada tumbuh kembangnya anak adalah stimulasi (rangsangan), motivasi dan ganjaran, d) Faktor keluarga, dan adat istiadat yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak antara lain; pekerjaan dan pendapatan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa status gizi yang dapat dipahami bahwa status gizi pada pertumbuhan anak ditentukan oleh berbagai faktor. Faktor yang sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang si anak namun menyebabkan tidak langsung berasal dari lingkungan saja, penyebab yang mendasar dari tumbuh kembang anak pada masalah struktur politik dan ideology serta struktur ekonomi yang dilandasi oleh potensi sumber daya, sedangkan faktor yang mempengaruhi status gizi berasal dari dalam diri si anak itu sendiri apabila potensi genetiknya dapat berinteraksi dalam lingkungan yang baik dan optimal maka akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal juga tapi bila sebaliknya akan menghasilkan pertumbuhan yang jelek bagi status gizi si anak.

d. pengukuran status gizi

Menurut Muthohir dan Gusril (2004:96) pengukuran status gizi dapat melalui:

”a) Pemeriksaan klinis, yaitu untuk memeriksa status gizi seseorang dengan melihat tanda-tanda klinis penyakit. b) Pengukuran antropometri dengan jalan mengukur berat badan, tinggi badan, tebal lipatan kulit, lingkaran lengan atas dan lingkaran otot lengan. c) Pemeriksaan laboratorium, penilaian status gizi dengan pemeriksaan eksperimen diuji di laboratorium yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. d) Penilaian

makanan, dengan pengumpulan data konsumsi dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai gizi”.

Berdasarkan kutipan di atas cara pengukuran status gizi yang paling baik digunakan dan lazim dipakai di masyarakat adalah antropometri. Menurut depdikbud (2001: 142) pengukuran dengan cara antropometri dilakukan secara langsung oleh peneliti, yaitu dengan cara: ”penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan”.

Menurut Abu Nain (1990) perhitungan antropometri terhadap tinggi badan murid sekolah dilakukan atas: (a) Tinggi badan merupakan ukuran antropometrik, (b) Tinggi badan memberikan gambaran pertumbuhan tulang yang sejalan dengan pertumbuhan umur.

Pengukuran tinggi badan anak dapat dilakukan dengan metode antropometri yang biasa / lazim digunakan diantaranya adalah: Berat Badan Menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U), Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB). Rumus ini bisa digunakan untuk anak SD umur 2 tahun dengan mengetahui batasan normal untuk anak umur 10-12 tahun yang masih suka bermain. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi yang bisa digunakan pada anak tanpa menggunakan umur khususnya berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, dengan mempertahankan berat badan normal seorang anak dengan melakukan berbagai pembenahan dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang murid, dan terhindar dari resiko penyakit tertentu serta mempengaruhi produktivitas kerja.

Berdasarkan keterangan di atas dimana untuk mengetahui status gizi seseorang yang dapat mempengaruhi hasil belajar yang terkait dengan ras. Menurut Abu Nain (1990), mengutarakan bahwa; kesehatan anak dapat diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh Dimana IMT sebagai alat untuk meneliti status gizi anak SD:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Rumus ini sangat baik digunakan dalam mengklasifikasi suatu gizi anak SD pada saat ini. IMT merupakan indeks yang independent terhadap umur dan dapat membedakan proporsi badan yaitu gemuk, normal, kurus, jadi dengan menggunakan rumus ini bisa dijadikan patokan dalam menentukan klasifikasi sebagai berikut:

- ✓ Kurus, kategorinya kekurangan berat badan <17,0-18,5
- ✓ Normal, kategorinya >18,5-25,0
- ✓ Gemuk, kategorinya kelebihan berat badan >27,0

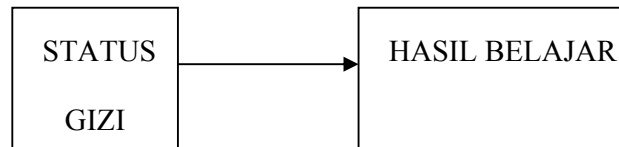
Penggunaan indeks massa tubuh adalah satu cara praktis digunakan untuk mengetahui ideal atau tidaknya tubuh dan dapat dengan cepat diperoleh gambaran tentang komposisi tubuh seorang anak SD yang sedang diteliti.

B. Kerangka Konseptual

Makanan yang sehat dan bergizi sangat diperlukan untuk mencapai gizi yang baik, terutama sekali di sekolah dalam rangka meningkatkan mutu hasil

belajar. Sehingga dengan gizi yang baik akan mendapatkan hasil belajar yang baik.

Berdasarkan kerangka konseptual dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berpedoman pada deskripsi teori dan kerangka konseptual di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "Terdapatnya Hubungan yang Signifikan antara Status Gizi Murid SD dengan Hasil Belajar Di SD Negeri 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota".

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota. Besar koefisien korelasinya adalah 0,543 dan kontribusi 29,5%.

B. Saran

Berpedoman pada temuan dan implikasi hasil penelitian di atas, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SDN 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota secara umum dan khususnya yang ingin meningkatkan kemampuan, hasil belajar penjasorkes agar bersungguh- sungguh untuk belajar dan menjaga status gizi dengan baik.
2. Bagi guru SDN 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota, diharapkan merencanakan program pembelajaran yang menekankan pada tujuan tercapainya pembelajaran efektif dan efisien, sehingga mendapatkan hasil yang baik pada masa yang akan datang.

3. Berdasarkan hasil penelitian di dapat bahwa terdapat hubungan yang bearti antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SDN 05 Sari Lamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota sebesar 0,543 atau (29,5%). Ini berarti bahwa masih ada faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes, untuk itu diharapkan ada penelitian selanjutnya yang akan mengungkapkan faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Nain, Diumainas. (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi di Indonesia*. Jakarta.
- Almatsier, Sunita. (2001). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan Nasional (2007) *Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi* : UNP
- Gagne, *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Gramedia Karya.
- Idrus, Kunanto. (1988) *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal PT PPLPTK.
- Muhammad, Said. (1989). *Ilmu Pendidikan*. Bandung: Alumni.
- Mulyasa. (2004). *Implementasi Kurikulum 2004 Panduan Pembelajaran KBK*. Bandung: PT Remaja Rodsa Karya.
- Muthohir, Toho Cholik dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Anak-anak*. Padang: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Prayitno, E (1973). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang: PMPT IKIP Padang.
- Qudus, Nur (1992). *Kontribusi Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mekanika Teknik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bangunan*. Padang: FPTK IKIP Padang.
- Ramainas, (2003). *Kontribusi Motivasi Belajar dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang: Tesis.
- Soetjningsih, (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya*. Jakarta: Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional.
- Soekirman, (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional.
- Winkel, (1983). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo.