

**KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SDN
01 KOTO LAMO KECAMATAN KAPUR IX
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

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



OLEH

**SEPRIANTO
NIM . 14806**

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

2013

PENGESAHAN

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

Judul : **Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa
SDN 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten
Lima Puluh Kota.**

Nama : Seprianto

NIM : 14806

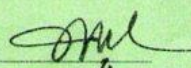
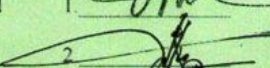
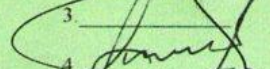
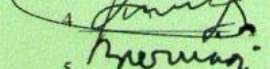
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. H. Syahril Bachtiar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	Dra. Pitnawati, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar- benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2013

Yang Menyatakan

Seprianto

ABSTRAK

**Seprianto (2013) : Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa
SDN 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten
Lima Puluh Kota.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa, diduga salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya status gizi siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan dan kontribusi status gizi terhadap hasil belajar siswa di SDN 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan kelas V di SDN 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 44 orang, teknik sampel yang digunakan *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, sehingga jumlah sampel adalah sebanyak 44 orang. Pengumpulan data untuk status gizi yaitu dengan mengukur berat badan, tinggi badan siswa dan hasil belajar berdasarkan hasil lapor. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* secara manual.

Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi terhadap hasil belajar yaitu, $r_{hitung} = 0.62$ sedangkan $r_{tabel} = 0.30$ dengan $\alpha = 0,05$ berarti $r_{hitung} = (0.62) > r_{tabel} = (0.30)$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi terhadap hasil belajar siswa di SDN 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Sumbangan status gizi terhadap hasil belajar adalah sebesar 38.44% dan 61.56% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kesegaran jasmani, kesehatan, intelegensi, perhatian, minat dan bakat.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi status gizi terhadap hasil belajar siswa di SDN 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. ”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang. Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mengumbangkan tenaga dan pemikiran selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Pembimbing Akademik sekaligus sebagai Pembimbing I, Drs. Edwarsyah, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Ayahanda dan Ibunda serta Kakanda dan Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan.
7. Kepala sekolah dan majelis guru serta siswa SDN 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.
8. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doa kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Hasil Belajar	8
2. Pengertian Status Gizi	16
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25

B. Tempat dan Waktu penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	29
B. Uji Persyaratan Analisis	32
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan	35
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai Penjaskes Siswa Tahun Pelajaran 2012/2013	5
2. Populasi Penelitian	25
3. Sampel Penelitian	25
4. Penilaian status gizi berdasarkan BB/TB.....	26
5. Penilaian hasil belajar	27
6. Deskripsi hasil penelitian	29
7. Distribusi frekuensi kategori hasil belajar siswa SDN 01 Koto Lamo	30
8. Deskripsi hasil penelitian	31
9. Distribusi frekuensi kategori hasil belajar siswa SDN 01 Koto Lamo ..	31
10. Uji normalitas data	33
11. Uji homogenitas data	34
12. Uji signifikan koefisien korelasi antara variabel status gizi dengan hasil belajar.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. Histogram frekuensi status gizi siswa SDN 01 Koto Lamo	30
3. Histogram frekuensi hasil belajar siswa SDN 01 Koto Lamo	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) anak umur 6 – 17 tahun	44
2. Rekap data hasil status gizi siswa SDN 01 Koto Lamo	46
3. Rekap data hasil belajar siswa SDN 01 Koto Lamo	48
4. Uji normalitas status gizi siswa SDN 01 Koto Lamo	50
5. Uji normalitas hasil belajar siswa SDN 01 Koto Lamo	51
6. Uji homogenitas varians status gizi	52
7. Uji homogenitas varians hasil belajar	54
8. Uji hipotesis	56
9. Dokumentasi Penelitian	58
10. Uji liliefors	60
11. Luas kurva norma baku	61
12. Distribusi t	62
13. Nilai – nilai product moment	63
14. Distribusi F	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya, baik bagi pribadi atau dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya. Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No 20 (2003:1) tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan yang dimaksud dengan pendidikan adalah:

“Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengembangan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Dari kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa usaha sadar dan terencana yang dilakukan seorang peserta didik, dalam rangka untuk pengembangan potensi diri, kecerdasan, kepribadian dan keterampilan yang berlandaskan pada kekuatan spritual keagamaan, yang mencakup di dalamnya akhlak yang mulia dan inilah yang dikatakan dengan pendidikan. Dalam suasana pembelajaran dilaksanakan disekolah, hal ini dapat di wujudkan sehingga peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya, berguna bagi dirinya sendiri, keluarga, orang lain, masyarakat, Bangsa dan Negara.

Dunia pendidikan nasional sedang dihadapkan pada masalah yang sangat mendasar terutama berkaitan dengan implementasikan kurikulum. Disatu sisi dituntut untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk

watak serta peradapan bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa agar menjadi wahana untuk mengembangkan potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap dan kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Mulyasa,2009:113). Dalam peraturan pemerintah RI No.19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (SNP). Dikemukakan bahwa ”standar kompetensi lulusan adalah kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan dan keterampilan”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik. Kualitas sumber daya manusia harus ditingkatkan terus menerus sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi dan produktivitas nasional. Setiap orang dituntut untuk selalu belajar sehingga akan melahirkan manusia - manusia yang berguna baik untuk dirinya maupun untuk kemajuan bangsanya. Pencapaian hasil belajar tersebut dapat diraih melalui jenjang pendidikan.

Menurut Kimble dalam Hergenhahn & Olson, Matthew (2008:8) mengatakan bahwa “belajar adalah perubahan perilaku atau potensi perilaku yang relatif permanen yang berasal dari pengalaman dan tidak bisa di pindahkan ke *temporary body states* (keadaan tubuh temporer) seperti keadaan yang disebabkan oleh sakit, kelelahan atau obat – obatan”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa belajar merupakan suatu pengalaman, semakin banyak pengalaman yang diperoleh maka akan semakin

banyak pula proses belajar yang telah dilalui begitu juga sebaliknya semakin sedikit pengalaman yang didapat maka proses belajar yang diperoleh juga semakin sedikit. Maka tugas kita sebagai manusia yang mempunyai akal pikiran harus bisa mendapatkan pengalaman yang banyak untuk mencapai proses belajar yang lebih baik.

Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal maka harus diupayakan dengan usaha yang maksimal juga. Sehingga tujuan Pendidikan Nasional dapat tercapai dengan baik. Jenjang pendidikan formal di tingkat Sekolah Dasar (SD) merupakan salah satu tempat untuk melahirkan manusia yang bermutu dibidangnya.

Gerak raga yang ditunjukkan harus sejalan dengan proses jiwa untuk mendapatkan perubahan. Perubahan itu bukanlah melalui perubahan fisik, tetapi perubahan jiwa yang masuknya kesan – kesan atau pengalaman yang baru. Salah satu sumber pengalaman yang diperoleh berasal dari lingkungan dimana kita melaksanakan proses belajar.

Lingkungan juga berpengaruh terhadap perkembangan dunia pendidikan. Lingkungan yang kondusif harus ditunjang oleh berbagai fasilitas belajar yang menyenangkan seperti sarana, perpustakaan, laboratorium, pengaturan lingkungan, penampilan dan sikap guru, hubungan yang harmonis antara peserta didik dengan guru dan diantara para peserta didik itu sendiri, serta penataan organisasi dan bahan pengajaran secara tepat, sesuai dengan kemampuan dan perkembangan peserta didik. Lingkungan belajar yang menyenangkan akan membangkitkan semangat dan

menumbuhkan aktivitas serta kreativitas peserta didik. Sehingga peserta didik akan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Untuk mencapai hasil belajar yang optimal juga didukung oleh gizi yang cukup. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia dan merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pembangunan suatu bangsa karena status gizi sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan produktifitas kerja manusia Almatsier,(2004:279). Hal tersebut juga disebutkan dalam Undang – undang kesehatan No.23 tahun 1992 memberikan batasan : “kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa gizi seseorang mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan di dalam menjalankan hidup yang lebih produktif meliputi pola pangan, sosial budaya. Hal ini berarti seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental dan sosial saja, tapi juga diukur dari produktivitasnya dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi yang didukung oleh gizi yang cukup.

Selain itu latar belakang pendidikan orang tua sangat berpengaruh terhadap kecukupan gizi seorang anak. Apabila pendidikan orang tua anak rendah maka pengetahuannya tentang bahan pengetahuannya tentang bahan makanan bergizi sangatlah sedikit dan pemberian bahan makanan untuk keluarga biasanya memilih bahan makanan yang mengenyangkan perut saja tanpa memikirkan apakah makanan itu memiliki gizi yang cukup atau tidak.

Dari hasil pengamatan penulis di SD Negeri 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota bahwa ditemukan siswa yang memiliki hasil belajar yang rendah, hal tersebut dapat dilihat pada nilai semester I tahun ajaran 2012/2013 bahwa masih banyak siswa yang memiliki nilai dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum). Nilai KKM yang diterapkan disekolah yaitu 80, namun masih banyak siswa memiliki KKM dibawah angka tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.Nilai Penjaskes Siswa Tahun Pelajaran 2012/2013

No	Nama siswa	Nilai lapor	KKM	Kriteria
1	Romi saputra	75	80	Tidak tuntas
2	Leni marlina	70	80	Tidak Tuntas
3	Aldi	65	80	Tidak tuntas
4	Maisyitoh	70	80	Tidak tuntas
5	Arianto	70	80	Tidak tuntas
6	Robianto	75	80	Tidak tuntas

Faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar siswa diduga diantaranya adalah kurangnya status gizi, kesegaran jasmani siswa, kesehatan, intelegensi siswa, perhatian, bakat dan minat yang dimiliki siswa. Sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

B. Identifikasi masalah

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

1. Status gizi
2. Kesegaran jasmani

3. Kesehatan
4. Intelegensi
5. Perhatian
6. Minat
7. Bakat

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas serta berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka untuk menfokuskan penelitian penulis membatasi masalah yaitu Status gizi siswa SD Negeri 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kontribusi status gizi siswa di SD Negeri 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Seberapa besarkah kontribusi status gizi terhadap hasil belajar di SD Negeri 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengungkap hubungan status gizi siswa di SD Negeri 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Untuk mengungkap kontribusi status gizi terhadap hasil belajar di SD Negeri 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Bagi penulis sebagai syarat dalam melengkapi tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Memberikan pengetahuan dan masukan bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentang kontribusi status gizi dan motivasi terhadap hasil belajar penjasorkes.
3. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan masukan untuk melengkapi sumber penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Pengertian Hasil Belajar

Pengertian hasil menurut Woodworth dalam Mulyanti (2005:21) “Hasil adalah kecakapan nyata dan dapat diukur dengan menggunakan test-test. Sedangkan Hamalik (2009:27) berpendapat bahwa, ”Hasil adalah interaksi antara beberapa faktor yang mempengaruhi, baik dari dalam individu maupun dari luar individu yang bersangkutan”. Jadi hasil adalah suatu produk atau keluaran yang dicapai secara maksimal yang dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam maupun dari luar dan dapat diukur dengan menggunakan test.

Belajar adalah suatu perbuatan yang sangat kompleks sehingga pengertian belajar tidak dapat didefinisikan secara pasti. Banyak para ahli memberikan definisi belajar dengan rumus yang berbeda - beda. Belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadi yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian atau suatu pengertian.

Menurut Slameto (1988:2) “belajar suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Sedangkan menurut Morgan dalam Sutikno (2009:4) “belajar adalah sebagai suatu perubahan yang relative

menetap dalam tingkah laku sebagai akibat atau hasil dari pengalaman yang lalu”

Bahri (2008:13) juga mendefenisikan pengertian “ Belajar sebagai kegiatan yang dilakukan dengan melibatkan dua unsur yaitu jiwa dan raga”. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Abdillah dalam Aunurrahman (2009:35) mengatakan bahwa belajar adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui hal latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek – aspek kognitif, afektif dan psikomotor untuk memperoleh tujuan tertentu”.

Dari beberapa pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa belajar ditandai dengan adanya perubahan yaitu perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah berakhirnya melakukan suatu aktifitas atau kegiatan tertentu. Tetapi perubahan yang diperoleh bukan dari segi negatifnya tetapi perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Perubahan tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan karena usaha dari individu itu sendiri. Perbuatan belajar yang dilakukan senantiasa terarah pada tingkah laku yang sudah ditetapkan sebelumnya. Perubahan yang terjadi sebagai hasil dari proses belajar yaitu perubahan keseluruhan tingkah laku. Manusia dalam belajar membutuhkan proses dan unsur kesengajaan, sedangkan makhluk lainya seperti kerbau, sapi, ayam dan burung melakukan segala sesuatu berdasarkan insting, bukan berdasarkan hasil belajar.

Dari defenisi - defenisi diatas tersebut dapat dikemukakan adanya beberapa unsur yang penting tentang pengertian belajar. Unsur-unsur itu adalah “(1) Belajar merupakan perubahan tingkah laku (2) Didalam belajar perubahan tingkah laku terjadi disebabkan oleh pengalaman yang berulang – ulang (3) Perubahan itu relative permanen (4) Perubahan tingkah laku menyangkut berbagai macam aspek kepribadian, baik fisik maupun psikis”.

Dari keempat fungsi diatas terkandung unsur bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang menyangkut berbagai macam aspek kepribadian yang dikarenakan adanya pengalaman yang berulang – ulang dan perubahan itu berlangsung relative permanen sehingga yang tadinya tidak mengetahui menjadi tahu.

Pada umumnya orang melakukan tindakan karena mempunyai tujuan. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, maka harus melakukan tindakan itu dengan sungguh – sungguh. Demikian pula dalam hal belajar, seseorang belajar karena ada tujuan yang hendak dicapai, yaitu hasil belajar yang baik.

a. Prinsip – prinsip Belajar

Proses belajar adalah sangat kompleks, tetapi dapat juga dianalisa diperinci dalam bentuk prinsip – prinsip belajar atau azaz – azaz belajar. Hal itu dapat diketahui agar kita memiliki pedoman dan teknik belajar yang baik. Diantara prinsip – prinsip belajar yaitu :

- (1) Belajar harus bertujuan dan terarah
- (2) Belajar memerlukan bimbingan, bimbingan dari guru atau buku pelajaran itu sendiri
- (3)

Belajar memerlukan pemahaman atas hal – hal yang dipelajari sehingga diperoleh pengertian – pengertian (4) Belajar memerlukan latihan dan ulangan agar apa – apa yang telah dipelajari dapat dikuasainya (5) Belajar adalah suatu proses aktif dimana terjadi saling pengaruh secara dinamis antara murid dengan lingkungannya (6) Belajar harus disertai keinginan dan kemauan yang kuat untuk mencapai tujuan (7) Belajar dianggap berhasil apabila telah sanggup menerapkan kedalam bidang praktek sehari – hari (Sardiman:2008:18)

Berdasarkan kutipan di atas, maka hasil belajar dapat diartikan sebagai produk atau hasil yang telah dicapai setelah yang bersangkutan melakukan kegiatan belajar. Hasil belajar biasanya diwujudkan dalam bentuk angka atau nilai. Di dalam mencapai hasil belajar maka berbagai proses yang dapat dilalui baik itu dari guru maupun dari sumber lainnya.

Hasil belajar dapat dilihat dalam kurun waktu yang relatif lama dan telah melalui ulangan – ulangan sehingga apa yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik, itu semua tidak lepas dari kemauan dari diri sendiri. Sehingga apa yang menjadi tujuan belajar itu dapat tercapai dengan baik. Belajar itu sendiri harus dapat dipraktekkan di dalam kehidupan sehari – hari sehingga dapat berguna untuk orang banyak.

Menurut Sutikno (2009:8-9) prinsip – prinsip belajar dapat dibagi menjadi :

(1) Belajar perlu memiliki pengalaman dasar (2) belajar harus bertujuan yang jelas dan terarah (3) belajar memerlukan situasi yang problematis (4) belajar harus memiliki tekad dan kemauan yang keras dan tidak mudah putus asa (5) belajar memerlukan bimbingan, arahan, serta dorongan (6) belajar memerlukan latihan (7) belajar memerlukan metode yang tepat (8) belajar membutuhkan waktu dan tempat yang tepat.

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa proses belajar harus melalui suatu pengalaman. Pengalaman yang didapat harus jelas sehingga membantu di dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Selain itu belajar juga harus memiliki tekad dan kemauan yang kuat. Mudah putus asa akan mempengaruhi keberhasilan dalam belajar yang menyebabkan gairah belajar menjadi berkurang karena menganggap sesuatu yang dipelajarinya tersebut tidak sesuai atau benar – benar tidak sanggup dipelajari.

Belajar memerlukan bimbingan, seseorang yang mengalami kelemahan dalam belajar akan banyak mendatangkan hasil yang membangun jika diberi arahan dan dorongan yang baik. Dalam memberikan materi pembelajaran juga harus memperhatikan waktu dan tempat yang tepat karena sangat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam belajar.

b. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Menurut Slameto (1988:56-62) faktor – faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu “faktor intern dan faktor ekstern”

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa faktor intern meliputi kondisi jasmaniah yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang sehat jasmaninya akan berbeda cara belajarnya dengan orang yang mengalami kelelahan. Anak – anak yang kurang gizi kemampuan daya pikir dan daya tangkapnya dibawah anak – anak yang

bergizi baik, selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah penting adalah kondisi panca indra yaitu pendengaran dan penglihatan.

Orang yang memiliki cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Siswa yang cacat belajarnya juga terganggu. Jika hal ini terjadi, hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi pengaruh kecacatannya itu.

Selain faktor jasmaniah ada lagi faktor intern yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor psikologis. Menurut Slameto (1988:57) faktor yang mempengaruhi belajar adalah “inteligensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan”.

Dari kutipan diatas jelaslah bahwa semua faktor psikologis berasal dari diri seseorang. Inteligensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Siswa yang memiliki inteligensi yang tinggi akan lebih berhasil daripada siswa yang memiliki tingkat inteligensi yang rendah. Namun inteligensi seseorang harus diiringi oleh faktor yang lainnya untuk mencapai hasil yang optimal.

Seorang siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan sehingga siswa tidak lagi suka belajar. Agar pelajaran selalu menarik hendaknya pelajaran sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki. “Minat adalah kecendrungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan”(Slameto,1988:59).

Kelelahan juga mempengaruhi belajar, kelelahan jasmani dan rohani dapat memicu berkurangnya prestasi dalam belajar. Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecendrungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan jasmani terjadi karena kekacauan substansi sisa pembakaran di dalam tubuh, sehingga darah tidak/kurang lancar pada bagian – bagian tertentu. Kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang. Kelelahan sangat terasa pada bagian kepala dengan pusing – pusing sehingga sulit untuk berkonsentrasi, seolah – olah otak kehabisan daya untuk bekerja. Kelelahan rohani dapat terjadi terus – menerus memikirkan masalah yang dianggap berat tanpa istirahat, menghadapi hal – hal yang selalu sama/konstan tanpa ada variasi, dan mengerjakan sesuatu karena terpaksa dan tidak sesuai dengan bakat, minat dan perhatiannya.

Faktor ekstern juga mempengaruhi belajar yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Lingkungan keluarga mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap belajar anaknya. Sutjipto wirowidjojo dalam Slameto (1988:62) mengartikan “lingkungan keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama”

Keluarga mempunyai peranan yang sangat penting di dalam pendidikan anak – anak. Cara orang tua mendidik anak – anaknya akan berpengaruh terhadap belajarnya. Banyak kita temukan kasus seperti anak yang pintar namun terjerumus kedalam hal – hal yang buruk. Itu semua

mungkin disebabkan oleh orang tua yang kurang bahkan tidak perhatian kepada anaknya. Mereka hanya sibuk mencari uang sehingga lupa akan kewajibannya untuk membimbing anak – anak mereka. Namun mendidikan anak dengan memanjakannya juga cara yang tidak baik. Membiarkan anak tidak belajar karena tidak mau memaksanya untuk belajar.

Keadaan ekonomi keluarga juga erat hubungannya dengan belajar anak. Anak yang sedang belajar selain harus terpenuhi kebutuhan pokoknya, misalnya makan, pakaian, perlindungan kesehatan dan alat – alat untuk belajar. Jika fasilitas tersebut tidak terpenuhi akibat kemiskinan maka akan berpengaruh terhadap kesehatan anak, sehingga belajar anak juga terganggu. Selain itu anak akan merasa minder dengan teman – temannya. Akibatnya anak harus bekerja untuk membantu orang tua demi memenuhi kebutuhannya, yang akan mengganggu belajar anak. Sebaliknya orang kaya lebih cenderung memanjakan anak – anak mereka akibatnya juga tidak baik yaitu anak – anak kurang dapat memusatkan perhatiannya kepada belajar.

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar dapat berasal dari metode mengajar yang diberikan oleh seorang guru. Seorang guru yang profesional harus mampu menguasai materi pembelajaran, selain itu harus memberikan metode yang efektif sehingga dapat meningkatkan kegiatan belajar mengajar siswa sehingga siswa dapat menerima pelajaran dengan baik.

Faktor penting lainnya yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar, sehingga sering kita lihat ada siswa yang tahan belajar lama atau terus – menerus, tetapi ada juga siswa yang cepat jenuh atau bosan. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki kondisi fisik yang berbeda, maka status gizi dapat dikatakan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap hasil belajar.

2. Pengertian Status Gizi

Secara bahasa status gizi terdiri dari 2 kata yaitu status dan gizi, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia status adalah” kedudukan atau keadaan “ sementara itu gizi mempunyai arti “ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses – proses kehidupan “(Almatsier, 2004:3). Penyatuan bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, selain itu juga dibutuhkan air dan serat untuk memperlancar proses dalam tubuh. Status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi, zat – zat gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih “(Almatsier, 2004:).

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien,

sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Menurut Syafrizal (2008:01) gizi berasal dari bahasa arab “Ghidza” yang berarti makanan. Kata gizi selain berkaitan dengan kesehatan juga berkaitan dengan potensi ekonomi seseorang, yaitu berhubungan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktifitas kerja. Dengan memahami gizi maka akan memudahkan siswa untuk memahami fungsi masing – masing zat gizi bagi metabolisme tubuh.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kekurangan zat gizi disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya jumlah makan yang dapat dikonsumsi anak karena ekonomi orang tua. Kebutuhan gizi bagi tubuh merupakan prioritas utama, bila jumlah dan mutunya berkurang, jelas akan berdampak pada kesehatan tubuh.

Dari beberapa pengertian status gizi di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi. Yang dibedakan antara status gizi kurang baik dan lebih.

a. Fungsi dan sumber gizi

Manusia perlu memakan makanan agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Tidak ada satu jenis makananpun yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan kita adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Karbohidrat merupakan jenis zat gizi

yang memegang peranan penting dalam kehidupan karena merupakan sumber energy utama. Selain karbohidrat, lemak juga penghasil energy yang memberikan kontribusi terhadap tubuh. Selain zat yang membangun sel – sel tubuh, protein merupakan zat gizi penting lain yang harus terdapat dalam konsumsi makanan sehari – hari, disamping vitamin dan mineral yang berperan dalam zat pengatur metabolisme. Air merupakan bagian utama tubuh yaitu 55,60 persen dari tubuh badan orang dewasa. Semua proses kehidupan berlangsung di dalam cairan tubuh yang mengandung mineral.

Gizi bersumber dari bahan makanan, wujud makanan beranekaragam. Ada bahan makanan yang berasal dari tumbuh – tumbuhan disebut nabati ada juga yang berasal dari hewan disebut hewani

Fungsi mengkonsumsi makanan menurut Almatsier,2004 adalah :

- 1) Makanan memberikan bahan untuk membangun dan memelihara tubuh, makanan akan memperbaiki bagian – bagian tubuh yang hilang atau rusak
- 2) Makanan memberikan kekuatan atau tenaga sehingga tubuh dapat bergerak atau bekerja
- 3) Makanan memberikan bahan untuk mengatur proses – proses dalam tubuh, misalnya pengaturan suhu tubuh, proses pembekuan darah, keseimbangan asam basa dan lainnya.

Menurut Edwarsyah,dkk (2006:256-272) mengemukakan macam – macam gizi yang dibutuhkan tubuh adalah :

(1) Hidrat arang, berfungsi memberi tenaga dan panas (2) lemak, berfungsi melarutkan vitamin A,D,E dan K dalam tubuh (3) Protein dalam tubuh berfungsi sebagai zat pembangun, pengatur dan pembakar (4) Vitamin (5) Mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peran penting dalam tubuh (6) Air merupakan bahan yang penting dalam kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain.

Setiap satu gram hidrat arang dapat menghasilkan 4 kalori, hidrat arang dapat diperoleh dengan memakan beras, jagung, sagu, ubi, singkong, kentang, tepung terigu.

Protein dalam tubuh berfungsi sebagai zat pembangun, pengatur dan pembakar, oleh Karena itu, makanan harus beranekaragam semakin banyak sumber makanan kebutuhan gizi dalam tubuh akan mudah dilengkapi. Sumber protein berasal dari ikan, telur, daging dan kacang – kacangan.

Vitamin adalah suatu zat organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit sekali, namun vitamin mempunyai fungsi yang sangat besar bagi tubuh yaitu untuk pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan kesehatan dan membantu atau mengatur berbagai proses kimia dalam tubuh. Begitu juga dengan mineral yang dibutuhkan tubuh sangatlah sedikit namun harus ada dalam makanan sehari – hari.

Air merupakan unsur yang sangat penting di dalam tubuh manusia mengandung 60 – 70% air berfungsi untuk memproses pencernaan makanan, melumasi persendian dan mengurangi resiko pembekuan

batu ginjal. Tanpa adanya air maka tubuh tidak akan dapat melakukan proses metabolisme.

b. Faktor – faktor yang menentukan status gizi

Menurut Sardiman (2008:21) ada beberapa faktor yang menentukan status gizi :

(1) Faktor perilaku, seperti cara berpikir dinyatakan dalam bentuk memilih – milih makanan (2) Faktor lingkungan social, seperti segi kependudukan dengan susunan dan sifat – sifatnya (3) Faktor lingkungan ekonomi, seperti daya beli masyarakat (4) Faktor lingkungan ekologi, seperti kondisi tanah (5) Faktor ketersediaan bahan makanan, seperti sarana dan prasarana kehidupan.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa dari sebagian banyak orang menganggap bahwa makanan yang mahal adalah makanan yang mengandung gizi yang banyak dan sehat, namun anggapan itu belum tentu benar. Namun tak dapat dipungkiri bahwa orang yang berkecukupan dapat mencukupi gizi secara mudah dibandingkan dengan orang yang hidup berkekurangan.

Orang yang hidup di daerah pegunungan sangat berbeda dengan orang yang hidup di daerah pantai. Begitu juga bentuk tanaman dan makanan yang dapat dihasilkan dari masing – masing daerah tersebut sangat berbeda sekali. Begitu juga dengan orang yang hidup jauh dari keramaian yang sangat susah untuk dijangkau seperti dipedalaman.

c. Akibat kekurangan gizi

Kekurangan gizi secara umum dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan. Anak – anak membutuhkan zat gizi untuk menunjang pertumbuhan tubuhnya. Protein sebagai salah satu unsur zat gizi

berguna dalam pemeliharaan proses tubuh terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan, utamanya bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan. Kekurangan protein mengakibatkan rambut rontok dan lembeknya jaringan otot.

Kekurangan energi berasal dari makanan, menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah dan produktifitas kerja menurun. Selain itu kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, termasuk kemampuan berpikirnya. Otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen. Berdasarkan keterangan di atas jelaslah bahwa gizi merupakan unsur yang sangat penting untuk modal bagi pengembangan sumber daya manusia.

Berbagai macam penyakit yang diperoleh akibat dari kekurangan makanan diantaranya yaitu busung lapar. Busung lapar disebabkan oleh kurangnya protein dalam kurun waktu yang relatif lama. “Tanda – tanda dari busung lapar tersebut antara lain : badan kurus, kaki dan tangan bengkak, kulit kering dan kusam, sekitar mata bengkak dan apatis”(Edwarsyah dkk,2006:304). Tanda – tanda tersebut akan hilang apabila penderita diberi makan yang cukup dan makanan yang dikonsumsi mengandung protein. Namun faktor lain yang menyebabkan hal tersebut terjadi yaitu faktor ekonomi dan social.

d. Akibat gizi lebih

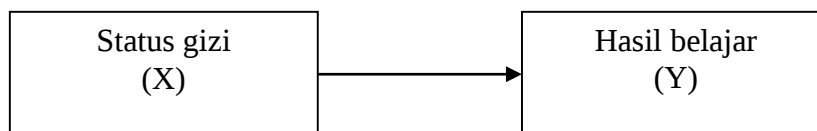
Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu, terutama perkotaan menyebabkan perubahan dalam gaya hidup, terutama dalam pola makan. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, rendah serat kasar, dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan ke arah tidak seimbang. Hal tersebut dipekuat oleh makin kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi. Disamping itu perbaikan ekonomi menyebabkan berkurangnya aktifitas fisik masyarakat tertentu.

Perubahan pola makan dan aktifitas fisik berakibat semakin banyaknya penduduk golongan tertentu mengalami masalah gizi lebih berupa kegemukan dan obesitas. Kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan didalam jaringan dalam bentuk lemak. Kegemukan merupakan salah satu faktor resiko dalam terjadinya berbagai penyakit, Hipertensi atau tekanan ,diabetes, jantung koroner,hati, dan kandung empedu.

Menurut pendapat Sutikno (2009:14) mengatakan bahwa keberhasilan dalam belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor dari dalam diri individu (internal) dan faktor dari luar diri individu (eksternal). Orang yang sehat jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan. Anak – anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya di bawah anak – anak yang gizinya baik.

B. Kerangka Konseptual

Hasil dapat diperoleh melalui proses yang panjang, dengan menghadapi berbagai pengalaman yang dilalui. Banyak factor yang mempengaruhi hasil di dalam sebuah proses belajar, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal. Diantara faktor tersebut adalah status gizi. Faktor tersebut mempunyai hubungan yang erat dan pengaruh yang besar terhadap hasil belajar. Seorang anak didik yang mempunyai kecukupan gizi akan cepat menerima pelajaran dari pada anak yang kurang gizi. Maka dari itu status gizi merupakan unsur yang sangat penting dalam kelangsungan proses belajar mengajar di sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan batasan masalah dan kajian teori diatas maka dapat digambarkan kerangka konseptual sebagai berikut :



Gambar 1 Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi terhadap hasil belajar siswa di SD Negeri 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar siswa di SD Negeri 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan hasil belajar di SD Negeri 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar siswa di SD Negeri 01 Koto Lamo Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberikan saran – saran yang diharapkan dapat membantu meningkatkan hasil belajar dengan pengaturan status gizi yang baik diantara adalah sebagai berikut :

1. Kepada siswa untuk selalu mencari pengetahuan tentang zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan berusaha untuk memperhatikan setiap makanan yang dikonsumsi tiap hari.
2. Untuk orang tua lebih memperhatikan asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh anak, sehingga akan dapat tumbuh secara baik.
3. Untuk guru dan seluruh instansi terkait yang berkepentingan terhadap perkembangan gizi anak agar memberikan pelatihan dan penyuluhan sehingga mempunyai pengetahuan tentang gizi.

4. Bagi para peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan faktor atau variabel lainnya tentang hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama : Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta : Jakarta
- Aunurrahman (2009) *Belajar dan Pembelajaran*, Alfabeta : Bandung
- Bahri, Syaiful (2008) *Psikologi Belajar*, Rineka Cipta : Jakarta
- Hamalik, Oemar (2005) *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara : Jakarta
- Hasan, iqbal. (2004). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. PT. Bumi Aksara : Jakarta.
- Edwarsyah, dkk (2006) *Gizi, Makanan dan Kesehatan*. FIK UNP : Padang
- Depdiknas (2009) *Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. UNP
- Lutan, Rusli. (2001). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud
- Mulyanti, Tina. (2005). *Hubungan antara Status Gizi dan Motivasi belajar dengan Hasil Belajar Siswa SD Kajar 02 Kecamatan Trangkil Kabupaten Pati tahun ajaran 2004/2005*. Skripsi : UNNES.
- Mulyasa (2009). *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bumi Aksara : Jakarta
- Sardiman. (2008). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Slameto (1988) *Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya*, Bina Aksara : Jakarta
- Sutikno, Sobry (2009) *Belajar dan Pembelajaran*. Prospect : Bandung
- Syafrizal & Wilda, (2008). *Ilmu Gizi*. Wineka Media : FIK UNP Padang.
- Pekik, Djoko (2007) *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi Offset : Yogyakarta.