

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN KESEGARAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS ORKES SISWA SD
NEGERI 28 AIR TAWAR TIMUR PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ERWIN HERIANTO
NIM. 89515**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang

Nama : Erwin Herianto

NIM/BP : 89515 / 2007

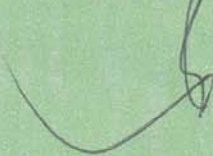
Program Studi: Pendidikan Jasmani, Keseharan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Pembimbing I



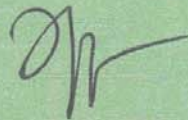
Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing II



Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 195906021985031003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Status gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap
Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD N 28 Air Tawar Timur
Padang

Nama : Erwin Herianto

NIM/BP : 89515/2007

Program Studi: Pendidikan Jasmani, kesehatan dan rekreasi

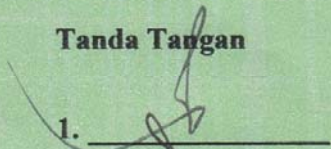
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim penguji	Nama
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes.
2. Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes
3. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd
4. Anggota	: Drs. H. Zulman, M.Pd
5. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd

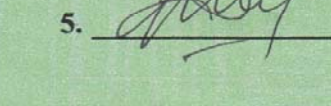
Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas orkes Siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang ”

OLEH : Erwin Herianto /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Penjasorkes siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang, diduga disebabkan oleh banyak faktor diantaranya, Lingkungan sekolah, media yang dipakai guru, lingkungan keluarga, motivasi belajar, aktivitas kegiatan fisik, status gizi, tingkat kesegaran jasmani dan latar belakang ekonomi. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas orkes siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang.

Jenis penelitian ini adalah kolerasional. Populasi dalam penelitian ini siswa laki-laki kelas IV dan V SD N 28 Air Tawar Timur Padang yang berjumlah 37 orang siswa. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan **total sampling**. Data diperoleh dengan menggunakan pengukuran terhadap ke 2 (dua) variabel tersebut. Yang mana untuk memperoleh data status gizi dengan menggunakan tes antropometri (BB/TB). Kesegaran jasmani diperoleh dengan tes (TKJI) 2010, sedang hasil belajar Penjas orkes siswa diperoleh dari dokumentasi nilai rapor semester Januari-Juli 2011-2012 (semester II).

Data hasil penelitian dianalisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama tidak terdapat hubungan status gizi terhadap hasil belajar Penjas orkes siswa yang diperoleh $P = 0.351 > 0.05\alpha$, r_{xy} (koefisien korelasi) = 0.158 < r_{tab} 0.325. sedang hipotesis kedua terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjas orkes yang diperoleh $P = 0.000 < 0.05\alpha$, koefisien korelasi $(r_{x2y})_{hit} = 0.766 > r_{tab}$ 0.325. Dengan perolehan nilai determinasi (r^2) sebesar 0.586. Dengan besar kontribusi (58.6%).

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan Hidayah Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas orkes Siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang. Dan tidak lupa juga penulis menghadiahkan salawat dan salam ke hadirat Nabi besar junjungan semesta alam Muhammad SAW, karena sapa’at beliau lah yang kita harapkan di yaumul mahsyar nanti, amin-amin ya robbal a’lamin.

Yang mana penulisan skripsi ini adalah salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih, kepada:

1. Kedua orangtua ananda dan adinda Nurhanifah Lubis dan Mhd Parlindungan Lubis yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil, serta do’a-do’a yang selalu dipanjatkan demi tercapainya semua ini.

2. Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Zalfendi, M.kes selaku pembimbing satu (1) dan pembimbing dua (2) yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan yang sangat berarti bagi penulis.
3. Dra. Rosmawati, M.Pd, Drs. H. Zulman, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan, masukan dan saran dalam penulisan ini demi mencapai kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Padang
5. Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas perkuliahan.
6. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakulta Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
8. Kepala sekolah SD N 28 Air Tawar Timur Padang yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
9. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan dan tidak sependaritan, karena dorongan dan nasehat kalian jugalah, sehingga penulis bisa jadi seperti sekarang ini.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang di berikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan bermanfaat bagi kita semua. Penulis juga mengharapkan penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua,

terutama bagi pembaca dan paling utama bagi penulis sendiri....!!
Amin.....Amin.....yarobbal A'lamin.

Padang, Agustus 2011

Penulis

Erwin Herianto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB. I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB. II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Status Gizi	8
2. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	14
3. Pengertian Hasil Belajar	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis	21

BAB. III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Jenis dan Sumber Data	23
D. Instrumen Penelitian	24
E. Teknik Analisis Data	32

BAB. IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	38
D. Pembahasan	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	44
B. Daran	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, sebagaimana dalam UU RI No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 bahwa::

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia serta berilmu, cukup kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab.

Tujuan pendidikan jasmani adalah Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan teratur akan memberikan dampak positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, dan akan membantu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari.

UU Pendidikan RI No 20 Tahun 2003. mengatakan,

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk memajukan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Dengan demikian diharapkan bagi siswa/siswi untuk selalu aktif melakukan aktivitas fisik baik di lingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Setiap siswa pasti berkeinginan untuk mendapatkan hasil belajar yang baik. Keberhasilan siswa dalam belajar jadi kebanggaan dalam diri siswa, orang tua dan lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam belajar adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Dengan demikian, intinya, tujuan belajar adalah ingin mendapat pengertian, keterampilan dan penanaman sikap dan mental.

Hasil belajar yang dicapai siswa sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: guru, motivasi siswa, lingkungan keluarga, status gizi dan kesegaran jasmani siswa. Apabila media yang dipakai guru, motivasi siswa, latar belakang ekonomi, lingkungan, status gizi dan kesegaran jasmani siswa baik maka akan semakin baik hasil belajar yang diperoleh siswa.

Media yang dipakai guru juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, karena penggunaan media pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran, penyampaian pesan dan isi pembelajaran. Media pembelajaran juga membantu siswa meningkatkan pemahaman, penyajian data yang menarik dan terpercaya.

Motivasi siswa juga berpengaruh terhadap hasil belajar, karena motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk memahami kebutuhannya untuk meningkatkan hasil belajar. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang itu mau dan ingin mengikuti proses belajar.

Lingkungan keluarga juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Karena orang tua mempunyai peran penting dalam perkembangan siswa, baik itu pribadi dalam rumah maupun di luar rumah yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena orang tua yang pertama kali mengisi dan membentuk peserta didik, serta mempengaruhi tingkah laku siswa. Selain itu siswa juga lebih banyak bersama orang tua dibandingkan dengan berada di sekolah.

Yang tidak kalah penting dan sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa adalah status gizi. Apabila status gizi seseorang baik, maka siswa akan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran, tanpa rasa lelah, lesu dan mengantuk pada saat proses pembelajaran berlangsung, oleh karena itu diharapkan setiap siswa memiliki status gizi yang baik,. Karena gizi merupakan sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Yang harus dilakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah memakan makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan minum air yang cukup. Jika status gizi siswa baik akan memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa. Gizi yang tidak seimbang akan membuat derajat kesehatan siswa rendah dan akan menghambat pertumbuhan otak, dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan, memproduksi dan merekonstruksi informasi dan juga akan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmani juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar. Sebab kegiatan belajar adalah aktifitas fisik yang dipengaruhi oleh kesegaran jasmani siswa, maka dari itu setiap siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Jika kesegaran jasmani siswa baik, siswa akan bersemangat mengikuti proses pembelajaran dan akan memberi hasil yang baik pula terhadap hasil belajar siswa. Maka yang dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah dengan banyak melakukan aktivitas fisik, olahraga yang teratur dan yang paling penting memakan makanan yang bergizi, agar kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar. Maka dari itu, untuk memperoleh hasil belajar yang baik, kita harus menjaga status gizi dan kesegaran jasmani dengan baik, dengan cara memakan makanan bergizi dan melakukan kegiatan fisik (olahraga) yang teratur.

Berkaitan dengan status gizi dan kesegaran jasmani siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang. Menurut pengamatan penulis, status gizi dan kesegaran jasmani siswa rendah dan tidak sesuai apa yang diharapkan demi memperoleh hasil belajar yang baik. Hal ini terlihat dari sikap dan fisik siswa pada saat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes yang tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo. Selain itu informasi dari gurumata pelajaran lain juga mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran, itu terlihat dari sikap siswa yang sering mengantuk, letih, loyo, lesu dalam mengikuti pelajaran.

Berdasarkan observasi penulis dengan guru penjasorkes, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang diantaranya status gizi dan kesegaran jasman siswa dan itu terlihat dari sikap siswa dalam mengikuti pelajaran, yang mana siswa terlihat lesu, letih, lelah, loyo dan bahkan ada yang tertidur dalam mengikuti pelajaran. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa terdapat kesenjangan antara status gizi dan kesegaran

jasmani yang mempengaruhi hasil belajar siswa berdasarkan aktifitas yang dilakukan. Untuk memperoleh hasil yang signifikan maka penulis melakukan penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak factor yang mempengaruhi hasil belajar siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang, diantaranya sebagai berikut:

1. Lingkungan sekolah.
2. Status gizi
3. Media yang dipakai guru
4. Lingkungan keluarga
5. Motivasi belajar
6. Aktivitas kegiatan fisik
7. Tingkat kesegaran jasmani siswa
8. Latar belakang ekonomi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi diatas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa, karena keterbatasan waktu dan biaya yang penulis miliki maka penulis hanya meneliti tentang 1. Status gizi, 2. kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan status gizi siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang?
2. Apakah terdapat hubungan kesegaran jasmani siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang?
3. Apakah terdapat kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama terhadap hasil belajar siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi dan kesegaran jasmani serta kontribusinya terhadap hasil belajar:

1. Untuk mengetahui status gizi siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa/siswi SD N 28 Air Tawar Timur Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang.

F. Kegunaan Penelitian

1. Untuk penulis sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Untuk Kepala Sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kurikulum sekolah.
3. Untuk guru Penjas berguna dalam meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas.
4. Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi terdiri dari dua kata yaitu "status" dan "gizi". Status menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah "keadaan atau kedudukan (misalnya tentang badan) (Anwar,1990:491). Sementara itu gizi (*nutrition*) berasal dari bahasa arab "Qizzi" yang artinya "proses yang terjadi pada makhluk hidup untuk mengambil dan menggunakan zat-zat yang ada pada makanan dan minuman guna mempertahankan hidup, pertumbuhan dan menghasilkan energi" (Depkes RI, 1994:28).

Menurut Almatsier (2003:3) definisi gizi adalah "ikatan kimia yang diperlukan untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan". Dengan perkataan lain, status gizi dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan. Status gizi adalah keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang yang diperoleh oleh kualitas makanan yang dikonsumsi.

Menurut Depdiknas (2000), tinggi badan merupakan data *antropometri* yang menggambarkan keadaan pertumbuhan *skeletal*. Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relative tidak sensitive terhadap masalah *defisiensi* gizi dalam waktu yang pendek. Berdasarkan kutipan diatas, dapat

dijelaskan bahwa status gizi adalah keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang yang di peroleh oleh kualitas makanan yang di konsumsinya. Dari pengertian diatas terkandung maksud bahwa gizi adalah suatu proses mencapai, dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan.

a. Fungsi Gizi

Zat gizi memiliki empat fungsi bagi tubuh yaitu: (a) sebagai sumber energi atau tenaga, jika fungsi ini terganggu dapat mengakibatkan seseorang menjadi cepat lelah; (b) memelihara proses tubuh dalam perumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam masa pertumbuhan; (c) memelihara jaringan tubuh dengan mengganti sel-sel yang rusak; (d) berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai antioksidan.

Untuk mendapatkan energi yang cukup dan gizi seimbang, maka kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang dan cukup. Sebab jika asupan gizi yang tidak seimbang akan dapat menimbulkan gizi buruk yang dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi belajar siswa, bahkan dapat menyebabkan seseorang apatis yakni kelelahan fisik dan mental (Wedya, 1993 : 3). Selain itu gizi yang tidak seimbang, serta drajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak, dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan. Wirakusumah (1997:84-89) antara lain mengemukakan:

“(1) kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya menimbulkan perasaan lapar, lesu, dan malas; (2) kurang protein menyebabkan *Kwarshiorkor* dan *Meramus* (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala edema kaki, wajah melemas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik, kelebihan protein menyebabkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang; (3) cadangan lemak berlebihan dalam tubuh menyebabkan beberapa penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan dan penyakit degeneratif lainnya”

b. Kecukupan Zat Gizi

1) Karbohidrat atau Hidrat Arang

Sebagian besar dari kalori yang terdapat didalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa di sebut dengan zat tepung. Hidrat arang berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang. Menurut Depertemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:72), “sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama didapat dari zat hidrat arang (55-67%) disamping 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 di simpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan oleh tubuh untuk bergerak, pada saat karbohidrat dalam tubuh berkurang, maka lemak akan diolah menjadi tenaga sebagai pengganti karbohidrat.

Karbohidrat bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti padi-padian, beras, sagu, jagung, gandum, serta umbi-umbian seperti ubi jalar, singkong, talas, dan kentang.

2) Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi tertinggi. Lemak bisa dijadikan sumber energi untuk menggantikan karbohidrat. Untuk dapat masuk keperedaran darah, lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan masuk keperedaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuantaraf (1999:96) menyatakan bahwa “satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori. Lemak berfungsi melarutkan vitamin A, D, E, dan K, sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, dan memperbaiki rasa pada makanan”. Dengan perkataan lain, lemak merupakan zat penghasil tenaga kedua selain karbohidrat, lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari” (Depkes 1994:74).

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa makan sumber lemak merupakan sumber energi tertinggi yaitu setelah karbohidrat habis, jadi lemak adalah kebutuhan yang harus di penuhi oleh setiap orang terutama bagi orang yang melakukan aktifitas banyak atau berat. Menurut Kuantaraf (1999:96), “kebutuhan makanan rata-rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak, berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram lemak perhari”.

3) Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk melaksanakan aktivitasnya. Protein dapat digunakan untuk 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 tenaga total”.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa protein bukan merupakan sumber energi utama, tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

1) Konsumsi makanan.

Pola makanan yang sehat dan bergizi kebanyakan penduduk bisa dikatakan masih kurang mencukupi kebutuhan tubuh masing-masing tiap anggota keluarga. Padahal keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi merupakan penentu status gizi seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan adalah: 1) pendapatan keluarga; 2) kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi; 3) patangan-pantangan yang secara tradisional masih di berlakukan.

2) Kesehatan

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

a) Kebiasaan makan.

Faktor yang mempengaruhi status gizi, sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari akan berdampak kepada tinggi rendahnya status gizi seseorang.

Asmira (1991:3) mengatakan bahwa:

“Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang yang disukai maupun yang tidak disukai yaitu: (1) daerah dan kebangsaan, karena perbedaan daerah atau bangsa maka berbeda pula makanan pokoknya; (2) agama; (3) keadaan lingkungan, terutama bagi daerah yang memiliki berbagai musim; (4) kebiasaan makan bersama-sama atau sendiri-sendiri; (5) keadaan gizi penderita; (6) penderita dengan penyakit kronis dan tidak ada nafsu makan”.

Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa pada dasarnya pola makan masyarakat atau lingkungan seorang anak, akan mempengaruhi kebiasaan makan, selera dan daya terima anak akan suatu makanan. Oleh karena itu, di lingkungan anak hidup, terutama keluarga perlu pembiasaan makan anak yang memperhatikan kesehatan dan gizi.

b) Pemeliharaan Kesehatan.

Pemeliharaan kesehatan dapat ditempuh dengan melakukan pendidikan gizi yang mengarah pada perbaikan konsumsi makanan. Zat-zat gizi yang diperoleh dari konsumsi bahan makanan tersebut harus mempunyai nilai yang sangat penting, diantaranya untuk: 1) memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan; 2) memperoleh energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari; 3) memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yaitu pergantian sel-sel yang rusak dan sebagai zat pelindung dalam

tubuh. Berdasarkan uraian diatas faktor konsumsi makanan dan kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang berdampak pada pencapaian hasil belajar yang optimal..

d. Penilaian Status Gizi

Berdasarkan atas tujuan penelitian yang dilakukan, maka beberapa metodologi penelitian dapat diterapkan untuk menilai status gizi tersebut. Meliputi penilaian secara langsung berupa *antropometri*, yang digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidak seimbangan antara asupan protein dan energi yang dihasilkan.

Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat gizi. Indeks antropometri yang sering digunakan yaitu Berat Badan menurut Umur (BB/U) dan Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB).

2. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getehell (1983) “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada punsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal”. Selanjutnya Morehouse dan Miller menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk suatu tugas atau aktivitas bila ia mampu mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif.

Kesegaran jasmani dalam suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kapasitas yang meningkatkan kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berpengaruh dengan keadaan status kesegaran jasmani yang positif, kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salahsatu aspek pokok yang nampak dalam keadaan penampilan jasmaninya.

Dalam upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Gusril, 2004 : 124) menyatakan bahwa untuk mendapat kesegaran jasmani dosis untuk latihan harus memperhatikan beberapa faktor antara lain, intensitas latihan, lama latihan, frekuensi. Intensitas kesegaranjasmani berkisar antara 70 % sampai dengan 87 % dari denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur}$) disebut training zone.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani: aktivitas fisik dan olahraga yang teratur. Tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan oksigen. Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur.

Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain, a. Jenis pekerjaan, b. Keadaan kesehatan, c. Jenis kelamin, d. Umur, e. Tingkat terlatinya seseorang, dan status gizi. Gusril (2004 : 119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitian dan status gizi.

a. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Menurut Rusli Lutan komponen tersebut ditentukan dua macam: komponen yang terkait dengan kesehatan yang terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas. Dan kemampuan yang terkait dengan performa yang terdiri dari koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power dan waktu reaksi.

Menurut Yusuf Adisasmiti dalam M. Isrok Pamungkas (2007:16) ada tiga macam aspek kesegaran jasmani antara lain: Fisik , Organik dan Motorik. Kesegaran fisik menunjukkan penampilan bada, seperti ukuran badan dan tinggi badan. Kesegaran organik biasanya di ukur dengan melalui tekanan darah, denyut nadi, dan perhitungan tekanan darah. Sedangkan kesegaran motorik atau motor fitness yang terdiri dari kekuatan, kelincahan, daya tahan otot dan keseimbangan.

Menurut Sudarno (1992 : 56) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu:

“1. daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*) 2. daya tahan otot (*Muscle endurance*) 3. kekuatan otot (*muscele strengh*) 4. kelentukan (*flexibility*) 5. kompo sisi tubuh (*body composition*) 6. kecepatan gerak (*speed of movemen*) 7. kelincahan (*agility*) 8. keseimbangan (*balance*) 9. kecepatan reaksi (*reaction time*) 10. koordinasi (*coordination*)”.

Sejumlah ahli kesehatan olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut, kemampuan daya tahan adalah:komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah suatu komponen tubuh untuk bekerja dalam waktu lama dalam mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan umum diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan memulihkan segera setelah mengalami kelelahan.

Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

b. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani yaitu, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan bagi setiap manusia yang berguna untuk memper tinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat di bagi menjadi dua,yaitu: Secara Umum, untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk memper tinggi daya kerja dalam membangun dan pertahanan bangsa dan negara. Secara Khusus, untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

3. Pengertian Hasil Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia yang penting dalam usaha untuk mempertahankan hidup dan pengembangan dirinya dalam kehidupan masyarakat dan bernegara. Tanpa belajar manusia akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan tuntutan hidup serta kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar merupakan suatu kebutuhan yang dirasakan, suatu keharusan yang harus di penuhi sepanjang usia manusia.

Dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia Indonesia, seutuhnya berbagai usaha telah dilakukan pemerintah, salah satunya dibidang pendidikan sesuai dengan UU RI (2003 : 1) menyatakan:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk memajukan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kualitas spritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Menurut Slameto (1995:2) “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Sedangkan Withesinghton dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa “belajar dalam suatu perubahan didalam keperibadian yang di manifestasikan sebagai pola-pola respon yang berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu dan sewaktu sesudah ia mengalami situasi tadi, Menurut Sukmadinata (2003:179) “hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran diri ke cakupan-kecakapan potensial atau kapasitas yang di miliki seseorang”. Selanjutnya Sukmadinata menambahkan bahwa hasil belajar bukan hanya berupa penguasaan dan pengetahuan tanpa kecakapan, keterampilan mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari prilakunya, baik dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar di sekolah bukan semata-mata penguasaan materi pengajaran saja, tetapi juga keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya. Menurut Depdikbud (1993 : 6-7) keberhasilan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, Internal dan Eksternal siswa itu sendiri.

1) Faktor Internal (yang berasal dari diri siswa)

- a) Kondisi Fisiologis, pada umumnya sangat berpengaruh kemampuan pembelajar penjas orkes siswa. Siswa yang segar jasmani akan berbeda belajarnya dengan siswa yang kesegaran jasmaninya kurang baik (kelelahan). Karena belajar merupakan aktifitas fisik yang mempengaruhi hasil belajar penjas orkes siswa.
- b) Kondisi Psikologia, beberapa faktor psikologia yang pengaruh terhadap proses belajar penjas orkes adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan kognitif.

2) Faktor Eksternal (yang berasal dari luar diri siswa)

Faktor eksternal dapat di kelompokkan menjadi dua juga:

- a) Faktor lingkungan, dapat saja seperti lingkungan alami berupa kelembapan suhu, udara, dimana orang Indonesia cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya daripada belajar di sore hari. Oleh karena itu olahraga lebih di dominan pagi hari. Karena udara dan suhu dipagi hari lebih segar dan siswa lebih bergairah untuk berolahraga.
- b) Faktor Instrumen, faktor yang pengadaan dan penggunaan di rancang sesuai dengan hasil yang di harapkan dalam pembelajaran penjas orkes. Karena pengadaan yang terencana akan lebih terarah dan lebih mudah untuk mencapai hasil praktek penjas orkes.

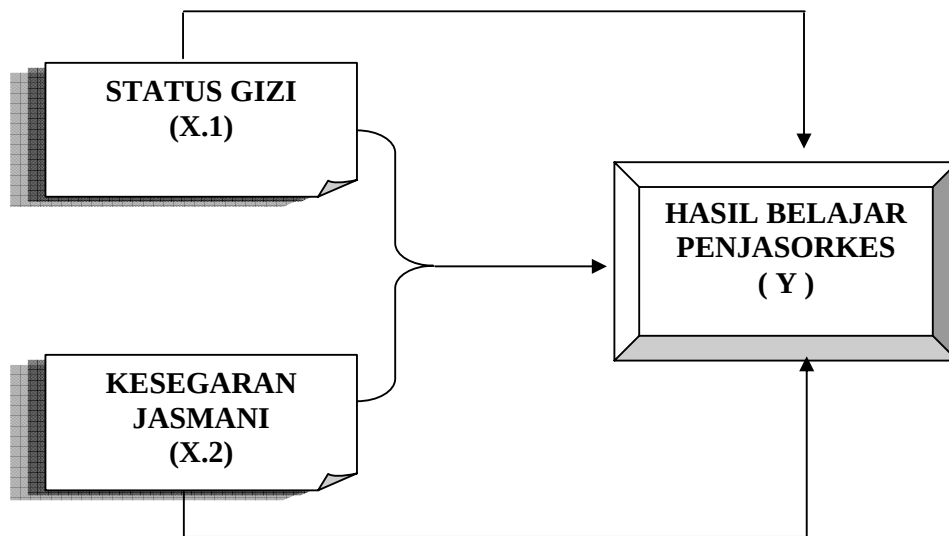
Depdikbud (1993:6) faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjas orkes antara lain “adalah, minat, bakat, kecerdasan, motivasi, keluarga dan alat-alat pengajaran (sarana dan prasarana)”.

Dari kutipan di atas jelas bahwa hasil belajar penjas orkes dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: minat, bakat, kecerdasan, motivasi siswa dalam belajar, keluarga dan faktor sarana dan prasarana. Selanjutnya Slameto (1995:54) mengatakan bahwa “salah satu faktor yang mempegaruhi hasil belajar yang tidak kalah penting adalah status gizi dan kesegaran jasmani, dimana didalamnya berpengaruh faktor kesehatan dan cacat tubuh”.

Sejalan dengan hal ini, proses belajar praktek penjas orkes seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang tidak optimal, selain itu juga cepat dan kurang bersemangat dalam mengikuti praktek olahraga yang di sebabkan badan lemah, mengantuk, kurang darah. Itu semua di pengaruhi oleh status gizi dan kesegaran jasmani siswa yang rendah. ataupun ada gangguan kelainan-kelainan fungsi alat indera serta tubuhnya. seperti cacat juga mempengaruhi proses belajar.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan hasil belajar siswa di SD N 28 Air Tawar Timur Padang adalah status gizi dan kesegaran jasmani siswa. Dalam penelitian ini yang dibahas adalah status gizi dan kesegaran jasmani sebagai variabel bebas dan hasil belajar sebagai variabel terikat. Berdasarakan pemikiran di atas maka, untuk memperjelas variabel-variabel yang diteliti serta keterkaitan variabel tersebut dapat penulis gambarkan kerangka konseptualnya sebagai berikut:



Keterangan :

X.1 dan X.2 adalah variabel bebas, dan Y adalah variabel terikat.

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian adalah :

1. Terdapat hubungan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang
2. Terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang
3. Terdapat hubungan status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang
4. Terdapat kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan di atas yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka bab ini dapat menarik kesimpulan dan saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Status gizi (X_1) tidak berhubungan terhadap hasil belajar Penjas orkes (Y) siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang
2. Kesegaran jasmani (X_2) berhubungan terhadap hasil belajar Penjas orkes (Y) siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang sebesar (58.6%)
3. Status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar Penjas orkes siswa SD N 28 Air Tawar Timur Padang.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada, sebagai berikut:

1. Kepada orang tua agar memperhatikan kebutuhan gizi anak, demi pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan hasil pelajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
2. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor kesegaran jasmani dan pemahaman akan pentingnya status gizi kepada anak dalam proses belajar mengajar di samping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar Penjas orkes siswa

3. Bagi siswa agar meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan berbagai aktifitas fisik (olahraga) agar dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Abunain. Diumainas. (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi di Indonesia*. Jakarta.
- Almatsier. (2003). *Ilmu gizi SGO*. Jakarta. Depdikbud. Rineka Cipta.
- Depdikbud. (1993). *Hasil Belajar dan Pengaruh Oleh Faktor Eksternal dan Internal*. Jakarta: depdikbud.
- Depdikbud. (2003). *Teskesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani.
- Depdiknas. (2007). *Panduan Penulisan Tugas Akhir / Sikripsi*. UNP. Padang
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta
- Depertemen kesegaran jasmani RI. (1994). *Gizi Olahraga Sehat. Bugar dan Berprestasi*. Jakarta. Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Kanak-Kanak*. Padang. Direktorat Jenderal Olahraga Pendidikan Nasional.
- Gatchell. (1983). *Physical Fitnes A Way Of Life*. New York: Jhon Willy and Sams.
- Kuntaraf. (1999). Dkk. *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publising House.
- Maxwell.E.A. (1983). *Intoduction to StatistikThinking*. New Jersey 07632: Prentice-Hall,INC,Englewood Cliffs. PP 541
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sudarno SP. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*_____. Depdikbud.
- Sugiono. (2002). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung, Cv. Alfabeta, PP 287.