

**KONTRIBUSI MOTIVASI HIDUP SEHAT DAN STATUS GIZI
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
SISWA MAN MODEL JAMBI**

TESIS



Oleh

**MUZAKAR
NIM 51651**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRACT

Muzakar. 2013. “Contribution of Healthy Life Motivation and Nutrition Status to Physical Fitness of Students at *Madrasah Aliyah Negeri Model* (Islamic Model Senior High School) of Jambi. A Thesis. Postgraduate Program of Padang State University.

This research is aimed at obtaining, processing, analyzing and discussing the data on contribution of healthy life motivation and nutrition status to physical fitness of students at *Madrasah Aliyah Negeri Model* (Islamic Model Senior High School) of Jambi. The background of this research is that some students showed low level of physical fitness.

This is a descriptive correlational research. The research population is the entire 117 male students of Class XI at *Madrasah Aliyah Negeri Model* of Jambi in academic year 2011/2012. The research sample is 54 male students obtained by using simple random sampling technique. The instruments used in this research are questionnaires and tests. The data are analyzed in two ways: (1) descriptive analysis, and (2) inferential analysis.

The research findings reveal that : 1) healthy life motivation contributes about 8.06% to students' physical fitness, 2) nutrition status contributes about 14.51% to students' physical fitness and 3) Both healthy life motivation and nutrition status contribute about 20.61% to students' physical fitness. In conclusion, based upon these findings, healthy life motivation and nutrition status are two factors that positively affect physical fitness.

ABSTRAK

Muzakar (2013): Kontribusi Motivasi Hidup Sehat Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Negeri Model Jambi. Tesis PPs UNP Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan, mengolah, menganalisis, dan membahas data tentang motivasi hidup sehat dan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Negeri Model Jambi. Penelitian ini dilatar-belakangi oleh adanya beberapa siswa yang memiliki gejala kebugaran jasmani yang rendah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI pada Madrasah Aliyah Negeri Model Jambi tahun ajaran 2011/2012 yaitu sebanyak 117 siswa putra dan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 54 siswa putra dengan menggunakan teknik penarikan sampel yaitu dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket dan tes. Analisis data digunakan dengan dua cara yaitu: (1) analisis deskriptif, dan (2) analisis inferensial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) motivasi hidup sehat memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa sebesar 8,06%, 2) Status gizi memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa sebesar 14,51% dan 3) Motivasi hidup sehat dan status gizi secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa sebesar 20,61%. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa motivasi hidup sehat dan status gizi adalah faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *MUZAKAR*
NIM. : **51651**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram Pembimbing I	-----	-----
Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO. Pembimbing I	-----	-----
Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang	Ketua Program Studi/Konsentrasi	
Prof. Dr. Agus Irianto NIP. 19540830 198003 1 001	Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd. NIP. 19561020 198003 1 005	

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
-----	------	--------------

1.	<u>Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram</u> <i>(Ketua)</i>	-----
----	--	-------

2.	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO.</u> <i>(Sekretaris)</i>	-----
----	--	-------

3.	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> <i>(Anggota)</i>	-----
----	---	-------

4.	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> <i>(Anggota)</i>	-----
----	---	-------

5.	<u>Dr. Jasrial, M.Pd.</u> <i>(Anggota)</i>	-----
----	--	-------

Mahasiswa

Mahasiswa	: <i>Muzakar</i>
NIM.	: 51651
Tanggal Ujian	: 23 – 4 - 2013

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul “ **Kontribusi Motivasi Hidup Sehat dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa MAN Model Jambi**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2013

Saya yang menyatakan,



Muzakar
NIM: 51651

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, maka tesis yang berjudul **“Motivasi Hidup Sehat dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Negeri Model Jambi”** ini dapat penulis selesaikan. Karya ini ditulis untuk memenuhi sebahagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa manusia tidak luput dari kesalahan dan kekurangan maka dengan segala keterbatasan dan kelemahan tersebut, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, atas segala bantuan dan bimbingan penulis mengucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT memberikan pahala yang setimpal.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan dorongan setulusnya kepada penulis dalam rangka proses penyelesaian tesis ini.
2. Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO, selaku pembimbing II yang selalu memberikan motivasi dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
3. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd dan Dr. Jasrial, M.Pd, selaku kontributor yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian tesis ini.
4. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd, sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan dan kritikan dalam rangka penyempurnaan tesis ini sekaligus sebagai ketua Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Administrasi Pendidikan Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Angkatan 2009 Pascasarjana Universitas Negeri

Padang tanpa kecuali, yang telah memberikan bantuan dan masukan kepada penulis dalam penyelesaian tesis ini.

6. Kepala Madrasah Aliyah Negeri Model Jambi yang memberikan kemudahan dan izin penelitian.
7. Istriku tercinta Helfia Nida A.Ma dan buah hatiku Rizky Helza Pratama, Yulza Helni Dwi Putri, Andreza Tri Nugraha dan Muhammad Al-Karim yang selalu memberikan Motivasi kepada penulis sehingga studi ini dapat diselesaikan. .
8. Kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu, namun sangat berjasa dalam penulisan tesis ini.

Mudah-mudahan segala amal kebaikan yang telah diberikan oleh Bapak/Ibu/Sdr/i akan dibalas oleh Allah SWT dalam bentuk pahala yang berlipat ganda, amin.

Padang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR	iii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	10
1. Kebugaran Jasmani	10
2. Motivasi Hidup Sehat	26
3. Status Gizi	33
B. Penelitian Yang Relevan	43
C. Kerangka Pemikiran	44
D. Hipotesis Penelitian	48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Populasi dan Sampel	50
D. Definisi Operasional.....	52
E. Instrumen Penelitian.....	53
F. Teknik Pengumpul Data.....	70
G. Teknik Analisis Data.....	73

BAB IV ANALISI HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	75
B. Pengujian Persyaratan Analisis	79
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	80
D. Pembahasan.....	87

BAB IV KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan	96
B. Implikasi.....	96
C. Saran.....	98

DAFTAR RUJUKAN	99
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Halaman	Tabel
50	1. Daftar Populasi Siswa Putra
51	2. Populasi dan Sampel
53	3. Kisi-Kisi Angket Tentang Motivasi Hidup Sehat
55	4. Klasifikasi IMT
57	5. Tabel Aktifitas/Latihan Yang Diberikan Kepada Siswa
59	6. Distribusi Frekuensi Aktivitas Yang Dilakukan Siswa
60	7. Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aktivitas Lari Pagi
62	8. Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aktivitas Bola Basket
63	9. Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aktivitas Bola Voli
65	10. Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aktivitas Sepak Bola.....
66	11. Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aktivitas SKJ
68	12. Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aktivitas Bulu Tangkis
69	13. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa 13-19 Tahun
75	14. Deskripsi Data Penelitian
76	15. Distribusi Frekuensi Motivasi Hidup Sehat
77	16. Distribusi Frekuensi Status Gizi
78	17. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani
80	18. Uji Normalitas Data Penelitian.....
80	19. Uji Linieritas Homogenitas Data Penelitian.....
81	20. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = -4.181 + 0.140X_1$
83	21. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 9.269 + 0.217X_2$
103	22. Uji Validitas Butir Instrumen Uji Coba X1.....
105	23. Tabel Korelasi Skor Butir Dengan Skor Total ($r_{xy} > 0,361$)
	24. Uji Reliabilitas Kerja Perhitungan Reliabilitas Instrumen X1
106	Menggunakan Metoda Belah Dua (Genap Ganjil)
108	25. Data penelitian.....
110	26. Data Mentah Variabel Kebugaran Jasmani

27. Data mentah variabel Status Gizi	112
28. Uji Normalitas Data Motivasi Hidup Sehat (X1)	114
29. Uji Homogenitas Varians	116
30. Data mentah variabel Motivasi Hidup Sehat.....	119
31. Uji coba variabel Motivasi Hidup Sehat	121
32. Analisis X1Y Korelasi Produk Moment	123
33. Perhitungan Jumlah Kuadrat Galat Data Daya Motivasi Hidup Sehat	127
34. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana.....	128
35. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y}=4.8181+0.140X_1$	128
36. Analisis Regresi X2Y	131
37. Penghitungan Jumlah Kuadra Galat Data Status Gizi.....	135
38. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana.....	136
39. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y}=9.269+0.217X_2$	136
40. Analisis Korelasi Ganda X12Y	140
41. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	153
42. Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari Nol Ke Z	154
43. Nilai-Nilai dalam Distribusi ‘t’	155
44. Nilai-Nilai ‘r’ Produk Moment.....	156

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Pemikiran.....	48
2 Grafik Aktifitas Yang Dilakukan Responden.....	59
3 Histogram Motivasi Hidup Sehat.....	76
4 Histogram Status Gizi	77
5 Histogram Kebugaran Jasmani	79
6 Model Hubungan X1-Y	82
7 Model Hubungan X2-Y	86
8 Dokumen Penelitian.....	157

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Validitas Butir Instrumen Uji Coba X1	103
2. Tabel Korelasi Skor Butir Dengan Skor Total ($r_{xy} > 0,361$)	105
3. Uji Reliabilitas Kerja Perhitungan Reliabilitas Instrumen X1 Menggunakan Metoda Belah Dua (Genap Ganjil).....	106
4. Data penelitian.....	108
5. Data Mentah Variabel Kebugaran Jasmani	110
6. Data mentah variabel Status Gizi	112
7. Uji Normalitas Data Motivasi Hidup Sehat (X1).....	114
8. Uji Homogenitas Varians	116
9. Data mentah variabel Motivasi Hidup Sehat.....	119
10. Uji coba variabel Motivasi Hidup Sehat	121
11. Analisis X1Y Korelasi Produk Moment	123
12. Perhitungan Jumlah Kuadra Galat Data Daya Motivasi Hidup Sehat .	127
13. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana.....	128
14. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 4.8181 + 0.140X_1$	128
15. Analisis Regresi X2Y	131
16. Penghitungan Jumlah Kuadra Galat Data Status Gizi.....	135
17. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana	136
18. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 9.269 + 0.217X_2$	136
19. Analisis Korelasi Ganda X12Y	140
20. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	153
21. Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari Nol Ke Z	154
22. Nilai-Nilai dalam Distribusi ‘t’	155
23. Nilai-Nilai ‘r’ Produk Moment	156
24. Foto Dokumentasi	157

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan seseorang, karena melalui pendidikan, seseorang dapat membentuk dan memperbaiki akhlak serta budi pekertinya sehingga ia tahu dengan etika dan norma-norma yang lain. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan yang dituangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang berbunyi;

“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 terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. (UU Depdiknas: 2003).

Untuk mewujudkan hal tersebut, maka diselenggarakan pendidikan secara berjenjang mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, keperibadian, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Salah satu filosofi pembangunan pendidikan di masa depan adalah pendidikan diselenggarakan sebagai satu proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik yang berlangsung sepanjang hayat, pendidikan diselenggarakan

tujuan membentuk keteladanan, pembangunan kemandirian pengembangan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran.

Pendidikan dapat berlangsung kapan dan dimana saja, baik bersifat formal, informal maupun nonformal. Sekolah merupakan salah satu lembaga penyelenggara pendidikan yang berfungsi memberikan pengetahuan, keterampilan dan pembentukan sikap mental seseorang dengan perencanaan yang terorganisir yang tertuang dalam bentuk-bentuk materi pelajaran yang terdapat di kurikulum yang pada akhirnya dapat membantu siswa agar lebih mampu menghadapi tantangan hidup.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang diperlukan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik diarahkan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromoskuler, perceptual, kognitif dan emosional dalam kerangka Pendidikan Nasional.

Pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah menengah bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga, (Depdiknas 2005:1). Dari pernyataan di atas, terlihat bahwa tujuan pendidikan jasmani di sekolah menengah diantaranya untuk mengembangkan aspek kesehatan dan kebugaran jasmani. Dalam hal ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam

upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan manifestasi dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang sangat penting untuk dimiliki setiap siswa untuk menjalani rutinitas belajar maupun aktivitas lainnya dalam kehidupan. Kebugaran jasmani didapatkan oleh siswa apabila siswa melaksanakan pola hidup sehat dan gizi yang memadai dalam kesehariannya.

Status gizi juga merupakan salah satu aspek yang diduga mempengaruhi kebugaran jasmani. Kurangnya gizi membuat kondisi tubuh siswa menjadi kurang baik. Gizi yang kurang baik akan mempengaruhi daya tahan siswa dalam belajar. Akibatnya, siswa sering mengantuk, kurang bergairah, dan lain sebagainya. Status gizi yang kurang baik diduga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Dampak negatif yang ditimbulkan akibat kekurangan gizi dapat berupa berat badan menurun, lemas dalam belajar serta malas untuk beraktivitas serta daya tahan tubuh menurun dan mudah sakit. Namun sebaliknya, apabila mengalami kelebihan gizi tertentu dapat berpengaruh negatif seperti berat badan. Sehingga diperlukan perbaikan konsumsi makanan untuk menjaga gizi yang normal dan sesuai dengan kebutuhan tubuh agar ada motivasi untuk melakukan suatu aktivitas.

Orangtua dengan tingkat pengetahuan hidup sehat yang baik, akan mengetahui menu makanan yang mengandung gizi, sehingga dapat menyediakan

menu makanan yang seimbang untuk kebutuhan anak. Dan orang tua akan memberikan dorongan kepada anak untuk melakukan olahraga baik dirumah maupun di sekolah.

Sardiman (2007:83) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki motivasi tinggi, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

“(1) tekun menghadapi tugas, (2) ulet menghadapi kesulitan, (3) tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin dan tidak cepat puas dengan hasil belajar, (4) menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah, (5) lebih senang kerja sendiri, (6) cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin., (7) dapat mempertahankan pendapatnya kalau sudah yakin akan sesuatu, (8) tidak mudah melepaskan hal-hal yang sudah diyakini, (9) senang mencari dan memecahkan masalah”.

Dengan kata lain faktor motivasi mempengaruhi apa yang membuat siswa memperhatikan dan seberapa besar usaha yang mereka simpan dalam pembelajaran, maka motivasi belajar adalah dorongan yang ada pada siswa baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya yang menyebabkan siswa tersebut melakukan aktivitas belajar guna mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Selain itu, faktor kebugaran jasmani sangat menentukan kesuksesan siswa dalam belajar. Untuk dapat belajar dengan baik siswa harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik dengan arti kata, siswa memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Hasil observasi di Madrasah Aliyah Negeri Model Jambi, dalam mengikuti pelajaran penjasorkes siswa cepat lelah dan kurang bersemangat dan tidak melakukan aktivitas secara rutin . Hal ini terlihat pada waktu jam pelajaran penjasorkes banyak siswa yang tidak bersemangat olahraga seraya hanya jajan dan

menonton teman yang berolahraga dan pada saat pelajaran teori banyak siswa yang tidak konsentrasi dan mengantuk. Kondisi yang dialami siswa ini dikhawatirkan merupakan gejala siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani tersebut bisa dapat tercapai dengan adanya suatu motivasi hidup sehat dan pemenuhan kebutuhan gizi tubuh yang cukup. Dengan adanya motivasi untuk berperilaku hidup sehat dan dengan pemenuhan kebutuhan gizi tubuh yang cukup, diduga siswa akan memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan konsentrasi penuh, bersemangat dan bergairah.

Berdasarkan kenyataan data yang nyata di lapangan tersebut, perlu dilakukan penelitian terhadap faktor yang dianggap memiliki kontribusi atau hubungan terhadap fenomena tersebut khususnya mengenai kebugaran jasmani, seperti kelincahan, keseimbangan, kekuatan, status gizi, motivasi dan lain sebagainya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi motivasi hidup sehat dan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Negeri Model Jambi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di paparkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling dominan. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi

kebugaran jasmani adalah faktor genetika, biologis, psikologi, kegiatan yang cukup berat dan lingkungan.

Selain dari aspek diatas, unsur aktivitas juga mempengaruhi kebugaran jasmani karena siswa kurang bergerak dan tidak berjalanya kegiatan ekstra kurikuler dan jumlah jam pelajaran hanya dua jam pelajaran jadi tidak mencukupi berolahraga secara maksimal.

Kemudian fator dari kualitas guru yang memakai metode mengajar yang masih tidak memenuhi aturan seperti pembelajaran dilakukan dengan cara tidak menyenangkan, tidak bergairah, dan bersifat kaku sehingga siswa tidak mau berolahraga seperti yang diharapakan.

Pembelajaran penjasorkes masih belum berjalan dengan effektif salah satu penyebabnya adalah masih minimnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Sekolah tidak punya lapangan untuk bermain halaman hanya penuh dengan parkir kendaraan, sementara untuk perlengkapan olahraga lainnya juga demikian.

Selain hal tersebut diatas tidak kalah pentingnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah asupan gizi. Kurangnya gizi membuat kondisi tubuh siswa menjadi kurang baik dan akan mempengaruhi daya tahan siswa dalam belajar. Akibatnya, siswa sering mengantuk, kurang bergairah, dan lain sebagainya. Dampak negatif yang ditimbulkan akibat kekurangan gizi dapat berupa berat badan menurun, lemas dalam belajar serta malas untuk beraktivitas serta daya tahan tubuh menurun dan mudah sakit. Selain itu, apabila mengalami elebihan gizi juga dapat berpengaruh negatif seperti kelebihan berat badan.

Dalam pelaksanaan pelajaran penjasorkes, siswa cepat lelah dan kurang bersemangat. Hal ini terlihat pada waktu jam pelajaran penjasorkes banyak siswa yang tidak bersemangat olahraga seraya hanya jajan dan menonton teman yang berolahraga dan pada saat pelajaran teori banyak siswa yang tidak konsentrasi dan mengantuk. Kondisi yang dialami siswa ini dikhawatirkan merupakan gejala siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian yang dilakukan secara menyeluruh dan sekaligus tentunya akan memerlukan waktu, energi dan biaya yang besar. Maka, agar lebih fokus dan lebih terarahnya penelitian ini dan karena beberapa keterbatasan yang penulis miliki maka perlu dilakukan pembatasan masalah sekaligus menentukan variabel dalam penelitian kali ini. Faktor yang diduga paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa (Y) adalah motivasi hidup sehat (X_1) dan status gizi (X_2).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan motivasi hidup sehat terhadap kebugaran jasmani?
2. Apakah terdapat hubungan status gizi siswa terhadap kebugaran jasmani?
3. Apakah terdapat hubungan motivasi hidup sehat dan status gizi secara bersama-sama terhadap tingkat kebugaran jasmani?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang:

1. Kontribusi motivasi hidup sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani
2. Kontribusi status gizi siswa terhadap tingkat kebugaran jasmani
3. Kontribusi motivasi hidup sehat dan status gizi siswa secara bersama-sama terhadap tingkat kebugaran jasmani.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat secara teoritis maupun secara praktis, sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak-pihak tertentu, terutama :

1. Bagi Kepala Sekolah, diharapkan penelitian ini dapat memberi informasi sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil kebijakan yang berkaitan motivasi hidup sehat, gizi dan kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi Guru Penjasorkes, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dalam pelaksanaan penjasorkes di sekolah.
3. Bagi Siswa, diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi tentang motivasi hidup sehat dan gizi terhadap kebugaran jasmani.
4. Sebagai perbendaharaan ilmu di Perpustakaan Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain.

6. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan motivasi hidup sehat dan status gizi terhadap kebugaran jasmani. Temuan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara motivasi hidup sehat dengan kebugaran jasmani yaitu sebesar 8,06%.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani yaitu sebesar 14,51%.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara motivasi hidup sehat dan status gizi dengan kebugaran jasmani yaitu sebesar 20,61%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan motivasi hidup sehat dan status gizi secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani, maka dapat dikemukakan implikasi baik secara teoretis maupun secara praktis sebagai berikut:

Tinggi rendahnya atau positif negatifnya peningkatan kebugaran jasmani siswa, sedikit banyaknya ditentukan oleh motivasi hidup sehat siswa itu sendiri. Adanya dorongan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri (internal) mapun

dorongan yang berasal dari luar diri siswa untuk hidup sehat memanglah sangat berpengaruh terhadap kesehatan atau kebugaran jasmaninya. Dengan demikian perlu adanya upaya untuk meningkatkan motivasi hidup sehat siswa sehingga diharapkan kebugaran siswa dapat lebih baik. Siswa diharapkan memiliki pola hidup sehat dan orang tua/wali serta orang terdekat siswa tersebut turut membantu dan mengingatkan siswa untuk berprilaku hidup sehat sehingga siswa tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik, dengan begitu siswa dapat melaksanakan proses pembelajaran yang baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Status gizi siswa memang juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya. Jadi, dengan adanya status gizi yang baik maka seorang siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik pula. Untuk menunjang kondisi tersebut, diperlukan pengaturan makanan yang baik dan seimbang. Permasalahan makan pada siswa biasanya adalah “sulit makan” atau kelalaian. Apabila hal tersebut tidak segera diatasi maka dapat menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga dapat menganggu pertumbuhan dan kebugaran jasmaninya. Untuk itu orang tua hendaknya dapat berperan aktif dalam hal mengatur pola makan anaknya. Dan apabila ada orang tua mengetahui anaknya mempunyai status gizi yang jelek dengan indikator berat badan kurang (sangat kurus), tentu perlu strategi untuk memperbaiki status gizi anaknya dengan menyiapkan makanan terbaik. diharapkan kepada orang tua siswa untuk menghilangkan pandangan bahwa anak gemuk itu lebih baik, karena apabila siswa memiliki kelebihan berat badan bisa dikatakan siswa tersebut mengalami status gizi yang tidak normal dan diindikasikan tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Selain itu, untuk meningkat kebugaran jasmani siswa juga dapat dilakukan dengan cara melakukan berbagai aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Adapun aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh siswa secara rutin dan teratur seperti aktivitas bermain bola kaki, bola basket, bola voli, lari pagi, bulu tangkis, senam kebugaran jasmani dan aktivitas olahraga lainnya yang menunjang tingkat kebugaran jasmani. Dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur dapat menjaga kesehatan jantung atau organ tubuh lain, membantu memperlancar aliran darah, meningkatkan daya tahan tubuh, dan lain-lain sebagainya. Jadi dapat diindikasikan bahwa siswa yang teratur melaksanakan aktivitas olahraga secara teratur pastilah siswa tersebut dapat mencapai kebugaran jasmani dengan baik dan diimbangi juga dengan faktor lain seperti motivasi hidup sehat dan status gizi.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka diajukan berapa saran :

1. Kepada siswa diharapkan untuk lebih meningkatkan motivasi dalam berprilaku hidup sehat dan lebih mencukupi kebutuhan gizinya sehingga dapat memperoleh kebugaran jasmani dan proses pembelajaran di sekolah juga dapat lebih berjalan dengan lancar.
2. Diharapkan kepada orang tua/wali siswa untuk lebih memperhatikan pola hidup anaknya dan lebih mengawasi pemenuhan kebutuhan gizi anaknya.
3. Kepada guru untuk dapat memotivasi siswa berprilaku hidup sehat dan mengingatkan pentingnya pemenuhan gizi dalam kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abizar, (1995). *Strategi Instruksional*. Padang: IKIP Padang Paal Press
- Arief, Amin. (1995). *Ilmu Gizi Jilid II*. Padang: MRC FPTK IKIP Padang
- Arikunto, Suharsimi. (2002). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atmarita & Fasli Jalal (1999). *Perhitungan, Penggunaan dan Interpretasi Berbagai Indek Anthropometri dalam Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Persagi.
- Bucher, Charles A.(1983) *Faundations of Phsysical Education and Sport* St Lois: C.V. Mosby Company.
- Cooper, Kenneth. (1983). *Aerobik* (Terjemahan Antonius Adiwiyanto) Jakarta.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI.(2007). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Depdikbud 1995). "Kamus Besar Bahasa Indonesia". Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud.(1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Puskesjas dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional*. Jakarta: BP Cipta Karya.
- Depdiknas. (2005). *Administrasi Guru SMP Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Kurikulum 2004*. Jakarta: Pusat Pengembangan Penataran Guru Keguruan.
- Depdiknas. 2006). *Model Silabus dan Rencana Pelaksana Pemebelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP).
- Depkes RI (1994). *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat
- Depkes RI (1994). *Pedoman Praktis Status Gizi Orang Dewasa*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Depkes RI (1994). *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat