

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES DI SEKOLAH DASAR NEGERI 28
SUNGAI LIMAU KECAMATAN SUNGAI LIMAU
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**WELLIA AGRAINI
NIM : 94990**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES DI SEKOLAH DASAR NEGERI 28 SUNGAI LIMAU KECAMATAN SUNGAI LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Wellia Agraini
Nim : 94990
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 8 Agustus 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309 198603 1 006

Mengetahui:
Ketua Jurusan

Drs. Hendri Neldi, M.Kes ALFO
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES DI SEKOLAH DASAR NEGERI 28
SUNGAI LIMAU KECAMATAN SUNGAI LIMAU
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama. : Wellia Agraini
NIM/ BP : 94990/ 2009
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 8 Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	_____
2. Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.Kes	_____
3. Anggota	: Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO	_____
	Drs. Kibadra	_____
	Drs. Rosmawati, M.Pd	_____

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Ambillah waktu untuk berfikir, itu adalah sumber kekuatan
Ambillah waktu untuk bermain, itu adalah rahasia dari masa muda yang abadi
Ambillah waktu untuk berdo'a, itu adalah sumber ketenangan
Ambillah waktu untuk belajar, itu adalah sumber kebijaksanaan
Ambillah waktu untuk mencintai dan dicintai, itu adalah hak istimewa
diberikan tuhan
Ambillah waktu untuk beristirahat, itu adalah jalan menuju kebahagiaan
Ambillah waktu untuk tertawa, itu adalah musik yang menggetarkan hati
Ambillah waktu untuk member, itu adalah membuat hidup terasa berarti
Ambillah waktu untuk bekerja, itu adalah nilai keberhasilan
Ambillah waktu untuk beramal, itu adalah sumber menuju surge*

*Hidup memerlukan pengorbanan, Pengorbanan memerlukan perjuangan
Perjuangan memerlukan ketabahan
Ketabahan memerlukan keyakinan, Keyakinan menentukan kejayaan
Kejayaan pula akan menentukan kebahagiaan*

Alhamdulillah.....

Setitik Kebahagiaan dan sekeping cita-cita kuraih jua.....

Ya Allah aku menyadari apa yang aku raih hari ini belum mampu membalas tetesan keringat orang tuaku, pengorbanan saudara-saudaraku dan orang-orang yang peduli terhadapku, karena itu ya Allah, jadikan keringat orang tuaku sebagai mutiara yang berkilau dikala di ruang kegelapan serta pengorbanan saudara-saudaraku dan orang-orang yang peduli terhadapku sebagai cambuk untuk ku melangkah kemasa depan.

Rasa syukur ku yang sebesar-besarnya untuk mu ya robbi.....

Aku menyadari ku takkan mampu berjuang sendiri tanpa bimbingan, perhatian dan kasih sayang mereka, karena itu ku ingin mempersembahkan dengan tulus karya kecil ku ini untuk kedua orang tuaku, ayahnda Syafei dan Ibunda Frnawati, S.Pd tercinta. Mereka adalah belahan jiwaku, serta nyawa hidupku, tanpa mereka aku bukanlah siapa-siapa, tanpa mereka aku tak mampu menjadi diriku yang sekarang.

Thank's to

Buat ke dua orang tua ku papa dan ibu yang selalu membimbing aku dalam segala hal, sehingga aku menjadi seperti yang sekarang ini serta adik-adikku Ririn, Reni, Kadrul, Wasi dan Ilham yang selalu memberi semangat. Semoga kita semua selalu dalam keadaan aman dan damai dalam suka maupun duka serta tetap kompak dalam kasih sayang, amin.....

Serta seluruh keluarga besar terima kasih telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi aku ini.

Buat teman-teman aku

Buat che - chi manjo yang telah membantu, mengerti dan b'sabar menghadapi aku dalam hal apa pun...you is the best fren...! dan juga buat santi makasih telah jadi teman aku selama perkuliahan dan selalu sejalan, buat yu candra pili dan segenap keluarga besar Penjaskesrek lokal D Transfer 2009 selama perkuliahan ini kita seiring dan sejalan dalam suka maupun duka, yang selalu memberikan dukungan dan semangat, makasih banyak y teman-teman. Dan bagi teman-temanku yang belum menyelesaikan perkuliahan, kejarlah secepat mungkin dan semangat terus pantang menyerah.

Spesial thank's to

Pada saat matahari terbit, terkadang kita merasa enggan buat menatapnya, tapi setelah ia terbenam barulah kita menyadari betapa indah kemilaunya...pernah seorang sahabat hadir mengisi hari-hari kita”tapi biasa-biasa aj...namun setelah dia pergi dan berlalu, kita baru menyadari betapa sangat berartinya orang tersebut. Apakah orang tu yang di namakan sahabat...Entahlah...? Sayangilah sahabatmu jangan buang dia, karena di saat kita mulai mengerti akan sayangnya, dia akan berlalu dan pergi meninggalkan kita.

Sahabat tu seperti Balon, sekali kamu melepaskan dia,kamu g akan dapat membawa dia kembali....!! Persahabatan lebih berharga dari pada cinta...!

ABSTRAK

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA DI SDN 28 SUNGAI LIMAU KECAMATAN SUNGAI LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN

OLEH : WELLIA AGRAINI /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa, diduga salah satu faktor penyebabnya adalah status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan status gizi dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa di SDN 28 sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas I s/d VI di SDN 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman tahun ajaran 2010/2011 yang berjumlah 306 orang, teknik sampel yang digunakan yaitu *Proportional Stratified Random Sampling*, sample yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 25% dari jumlah populasi dengan jumlah sampel terdiri dari 34 orang putra dari kelas I s/d kelas V. Pengumpulan data dalam penelitian yaitu dengan mengukur berat badan dan tinggi badan siswa. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi terhadap hasil belajar yaitu, $t_{hitung} = 5.39$ sedangkan $t_{tabel} = 1,69$ dengan taraf signifikan $\alpha 0,05$ berarti $t_{hitung} = (5.39) > t_{tabel} = (1,69)$ taraf signifikan $\alpha 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi terhadap hasil belajar siswa di SDN 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SDN 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman”**.

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. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan yang sangat berarti demi kesempurnaan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengarahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs.Edwarsyah M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pemikirannya demi kesempurnaan skripsi ini.

4. Drs. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Dr. Khairudin, M.Kes, AIFO, Drs. Kibadra dan Dra. Rosmawati, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ayahanda Syafei dan Ibunda Ernawati S.Pd.Sd Adik-adik kutercinta yang selalu memberikan dukungan.
8. Kepala sekolah dan majelis guru sertasiswa SDN 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
9. 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 doakan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian teori.....	8
1. Pengertian Hasil Belajar.....	8
2. Hasil Belajar Penjasorkes.....	15
3. Pengertian Status Gizi.....	18
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Berfikir.....	26
D. Hipotesis.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Hasil Penelitian	27

C. Disain Penelitian.....	27
D. Defenisi Operasional	29
E. Jenis dan Sumber data.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	33
B. Uji Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai skor dasar penjasorkes.....	4
2. Populasi penelitian	28
3. Sampel penelitian	29
4. Penilaian status gizi berdasarkan BB/TB.....	30
5. Kriteria penilaian kelompok mata pelajaran penjasorkes	31
6. Distribusi frekuensi kategori status gizi siswa SDN 28 Sungai Limau	33
7. Distribusi frekuensi nilai status gizi siswa SDN 28 Sungai Limau	34
8. Distribusi frekuensi kategori hasil belajar penjasokes siswa SDN 28 Sungai Limau	36
9. Distribusi frekuensi nilai penjasokes siswa SDN 28 Sungai Limau ...	36
10. Uji normalitas data	38
11. Uji homogenitas	39
12. Uji signifikan koefisien korelasi antara variabel status gizi dengan hasil belajar penjasorkes	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.Grafik frekuensi status gizi siswa SDN 28 Sungai Limau.....	35
2.Grafik frekuensi nilai penjasorkes siswa SDN 28 Sungai Limau.. ..	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) anak umur 6 –17 tahun.....	47
2. Rekap data status gizi siswa SDN 28 Sungai Limau.....	49
3. Rekap nilai penjasorkes siswa SDN 28 Sungai Limau.....	50
4. Mencari status gizi dengan menggunakan T-Score.....	51
5. Mencari nilai hasil belajar penjasorkes dengan menggunakan T-Score.....	52
6. Uji normalitas status gizi.....	53
7. Uji normalitas hasil belajar penjasorkes	54
9. Uji homogenitas	55
10. Uji signifikan koefisien korelasi antara variabel status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya meningkatkan mutu sumber daya manusia (SDM) Indonesia adalah melalui pembelajaran (pendidikan) di sekolah. Menurut UU RI No 20 Tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3, menyatakan bahwa "Pendidikan nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik menjadi manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab".

Untuk mencapai tujuan tersebut sekolah sebagai bagian sistem pendidikan formal, harus melaksanakan kegiatan dengan seperangkat mata pelajaran. Peningkatan produktifitas belajar siswa di sekolah tidak hanya meliputi persediaan sarana dan prasarana yang ada, tetapi sangat di pengaruhi oleh sebagai faktor seperti, kondisi dalam artian kesehatan, gizi yang memadai, lingkungan, dan dukungan lainnya.

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.

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.

Belajar berupa proses yang ditandai adanya perubahan pada diri seseorang. Dimana perubahan tersebut berupa perubahan nilai atau sikap. Sementara itu hasil belajar adalah tolak ukur yang di gunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa atau peserta didik dalam mengetahui dan memahami suatu mata pelajaran. Hamalik (2009 : 21) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah “tingkah laku yang timbul dari yang tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru, perubahan dalam sikap, keterampilan, menghargai perkembangan sifat-sifat sosial, emosional.dan pertumbuhan jasmani”.

Untuk mencapai hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang maksimal maka harus diupayakan dengan usaha yang maksimal juga. Sehingga tujuan Pendidikan Jasmani dapat tercapai dengan baik.

Untuk mencapai hasil belajar Penjasorkes 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 sosial 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.

Menurut Slameto (1988:56-62) ada dua faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain: Faktor internal salah satunya adalah minat. Minat adalah kecendrungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Minat berpengaruh terhadap hasil belajar, karena bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya karena tidak ada daya tariknya. Serta faktor dari luar diri murid (eksternal) adalah faktor lingkungan, ekonomi dll.

Selain itu latar belakang pendidikan orang tua juga sangat berpengaruh terhadap kecukupan gizi seorang anak. Apabila pendidikan orang tua anak rendah maka 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.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, pada tanggal 10

Januari 2011 penulis menemukan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa terlihat malas bergerak dalam melakukan suatu aktivitas olahraga dan ada juga yang terlihat lesu, tidak semangat dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes, sehingga tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan kemampuan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani anak tidak tercapai dan hasil belajar nilai Penjasorkes yang diperoleh masih rendah dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu nilai 75. Hal ini dapat dilihat dari nilai semester I siswa kelas I - VI SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman pada tahun ajaran 2010/ 2011, ada beberapa orang nilai siswa yang berada dibawah KKM terdapat pada table dibawah ini :

Tabel 1 Skor Dasar Nilai Penjasorkes Kelas I - V

No	Kelas	Nama Siswa	KKM	Nilai	Ket
1	I	Rodi Candra	75	56	Tidak tuntas
2	I	Ilham	75	70	Tidak tuntas
3	II	Jodi	75	66	Tidak tuntas
4	II	Pinda Budiman	75	65	Tidak tuntas
5	III	Padri Azmi	75	70	Tidak tuntas
6	III	Yogi Pernanda	75	68	Tidak tuntas
7	IV	Jeri Andika	75	64	Tidak tuntas
8	IV	Jupri	75	62	Tidak tuntas
9	V	Irmannur	75	70	Tidak tuntas
10	V	Maulana Akbar	75	68	Tidak tuntas

Sumber :Daftar Nilai Penjasorkes Semester I Siswa Kelas I – V SD Negeri 28
Sungai Limau Kec. Limau Kab. Padang Pariaman tahun ajaran 2010/ 2011

Dari tabel di atas nilai semester I siswa kelas I- V SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman pada tahun ajaran 2010/ 2011 masih banyak terlihat nilai siswa yang jauh berada bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), ketetapan KKM yang ditentukan

adalah 75. melihat dari hasil pembelajaran yang diperoleh siswa terlihat bahwa pembelajaran belum tuntas, tersebut mungkin disebabkan oleh faktor – faktor seperti status gizi, motivasi, kurangnya sarana dan prasarana di sekolah dan kurang tepatnya metode yang di gunakan oleh guru dalam proses pembelajaran Penjasorkes. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dikemukakan di atas, penulis merasa tertarik untuk memperbaiki hasil belajar Penjasorkes siswa dengan melakukan suatu penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan faktor masalah yang di kemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa seperti :

1. Lingkungan keluarga mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman
2. Sosial ekonomi mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman
3. Status gizi mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman
4. Sarana prasarana mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman
5. Ketepatan metode yang di gunakan guru mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman mengingatkan keterbatasan kemampuan, waktu dan dana, maka variabel peneliti bahwa stus gizi sebagai variabel bebas dan hasil belajar Penjasorkes sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Sesuai batasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut. “Apakah ada hubungan status gizi dengan hasil belajar Penjasoekes siswa sekolah dasar Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman” ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang di kemukakan di atas ,maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes siswa sekolah dasar Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Pariaman .

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai :

1. Bagi penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat untuk mencapai gelar sarjana.
2. Bagi guru SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman untuk mengetahui status gizi anak.

3. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa.
4. Sebagai referensi yang bermanfaat untuk peneliti berikutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengetian Hasil Belajar

Pengertian hasil belajar 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.

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 Sobry Sutikno (2009:4) belajar adalah sebagai suatu perubahan yang relative menetap dalam tingkah laku sebagai akibat atau hasil dari pengalaman yang lalu.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan 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 tetap 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 lain seperti kerbau, sapi, ayam dan burung melakukan segala sesuatu berdasarkan insting, bukan berdasarkan hasil belajar.

Dari definisi-definisi 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 puladalam 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 di atas 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

anak-anak. Sutjipto 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. Hasil Belajar Penjasorkes

Zalfendi,dkk (2010:196) mengemukakan Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terdapat dalam tujuan Pendidikan Jasmani , Menurut Badan Nasional Standar Pendidikan (BNSP) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecedasan emosional.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan hasil Penjasorkes terdapat dalam tujuan Pendidikan Jasmani ditujukan untuk setiap anak didik (dari mulai anak yang berbakat sampai anak yang sangat kurang keterampilannya), melalui proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pertumbuhan watak, untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam bentuk permainan dengan menerapkan peraturan sederhana, sehingga anak dapat bergerak dengan aktif dimana tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Depdiknas dalam Zalpendi, (2010 : 180) menjelaskan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga yakni untuk :

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan mengembangkan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.

- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain, dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang sportif.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas yang berorientasi pada aktivitas tubuh untuk mencapai tujuan tertentu. Setiap kegiatan selalu mempunyai tujuan yang jelas. Tujuan yang jelas ini dapat diidentifikasi dengan tingkat penguasaan kemampuan yang ingin dicapai. Hasil belajar merupakan perolehan/ prestasi yang dicapai seseorang melalui suatu kegiatan belajar.

Berkaitan dengan kemampuan yang diperoleh sebagai hasil belajar, Bloom (dalam Mardapi, 2005: 90) membagi hasil belajar dalam tiga ranah atau kawasan yaitu:

- 1) Ranah Kognitif, bisa diukur melalui tes lisan, dan tes tulisan
- 2) Ranah afektif, diukur melalui angket, observasi dan wawancara
- 3) Ranah Psikomotor, diukur melalui tes keterampilan gerak (perbuatan atau (Praktik).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud hasil belajar penjasorkes adalah nilai rapor siswa semester Januari-Juni 2011 yang terdiri dari penilaian kognitif, psikomotor, dan afektif. Pada akhirnya akan menghasilkan kemampuan atau kapabilitas yang mencakup

pengetahuan, sikap dan keterampilan. Bila seseorang telah melakukan kegiatan belajar maka dalam dirinya akan terjadi perubahan yang berupa hasil perbuatan tersebut. Hasil belajar yang sesuai dengan tujuan yang dapat di ukur dengan mengadakan penilaian atau evaluasi yang menunjukkan sudah sejauh mana suatu kemampuan sudah tercapai.

3. Pengetian 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, 2004:3).

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 energi utama. Selain karbohidrat, lemak juga penghasil energi

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 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, (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. Rumus menghitung persentase capaian BB standar berdasarkan tinggi badan pada anak usia 6 – 17 tahun :

$$\text{Indeks BB/TB} = \frac{\text{Berat badan}}{\text{Berat standar berdasarkan tinggi badan}} \times 100\%$$

(Djoko Pekik Irianto, 2007 : 80-83)

c. 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 sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud dengan status gizi adalah keadaan sebagai akibat mengonsumsi makanan yang dilakukan siswa setiap hari, diukur dengan menggunakan Rumus :

$$\text{Indeks BB/TB} = \frac{\text{Berat badan}}{\text{Berat standar berdasarkan tinggi badan}} \times 100\%$$

(Djoko Pekik Irianto, 2007 : 80-83)

d. Kelebihan Gizi

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 diperkuat 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 darah tinggi, diabetes, jantung koroner, hati, dan kandung empedu.

B. Penelitian Relevan

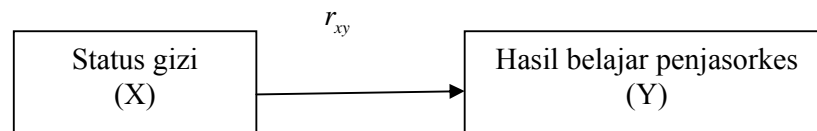
Hubungan status gizi dengan hasil belajar Penjaskes di Sekolah Dasar Negeri 16 Koto tuo Kecamatan Barangin Kota Sawahlunto yang disusun oleh Yasmanita BP : 2009 Nim : 08865. Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : Terdapatnya hubungan antara status gizi (X) dengan hasil belajar (Y), ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni r hitung (0,446) dan r tabel (0,199) taraf signifikan α 0,05 dengan demikian status gizi pada siswa diperlukan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan.

Hubungan status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 14 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yang disusun oleh Refmawati BP : 2008 Nim : 08628. Berdasarkan hasil penelitian yang disusun oleh Refmawati diperoleh status gizi siswa sebesar (62,07 %) termasuk dalam kategori cukup dan hasil belajar sebesar (36,4%) termasuk dalam kategori cukup. Sedangkan berdasar tabel (0,199) taraf signifikan α 0,05 dengan demikian status gizi pada siswa diperlukan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,86 pada taraf kepercayaan atau drajat kebebasan sebesar 0,301 ini membuktikan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara status gizi dengan hasil pembelajaran Penjasorkes di SDN 14 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

C. Kerangka Konseptual

Hubungan antara Status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes, yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugas sehari-hari, tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Banyak faktor 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 Penjasorkes di sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan uraian di atas di duga terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes.



Skema. Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, kajian teori dan kerangka berfikir, dan peneliti yang relevan, maka di ajukan Hipotesis “ Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data, hasil penelitian, dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu tentang Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gizi terhadap hasil belajar pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 28 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman terdapat hubungan yang berarti (signifikan) $t_{hitung}(5.39) > t_{tabel}(1.69)$ taraf signifikan $\alpha 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh dalam penelitian ini, diajukan beberapa saran untuk dipertimbangkan:

1. Seharusnya orang tua harus memperhatikan gizi anak, demi kebutuhan dan perkembangan serta hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
2. Sebagai guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan supaya mengetahui status gizi anak dengan jalan mengukur status gizi anak satu kali dalam semester (menimbang dan mengukur tinggi berat badan anak),

kemudian melalui materi Kesehatan (Budaya Hidup Sehat) siswa diberi penyuluhan tentang gizi yang baik.

3. Bagi peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama :Jakarta
- Edwarsyah, (2006) *Gizi, Makanan dan Kesehatan*. FIK UNP : Padang
- Fardi, Adnan (2009). *Pengantar Statistik*. FIK UNP: Padang
- Hadi, Sutrisno.1993. *Statistik Pendidikan*. Jakarta. Gramedia
- Hamalik, Oemar 2009. *Metodik Belajar dan Kesulitan Belajar*. Bandung: Ganesha
- Hasan, iqbal. (2004). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. PT. Bumi Aksara : Jakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap*, CV. Andi Offset
- Mardapi, Djemari. (2005). *Rekayasa Sistem Penilaian Dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Pendidikan*. HEPI: Yogyakarta
- 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.
- Refmawati, (2008). *Hubungan Status Belajar Penjasorkes di SD Negeri 14 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman*. Skripsi: UNP.
- 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
- Suwirman.(2006).*Dasar – Dasar Penelitian*. FIK UNP Padang