

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN HASIL BELAJAR SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 09 PASAMAN**



Oleh :

**LAHMUDDIN
Nim. 08787**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 09 PASAMAN

Nama : **Lahmuddin**
BP/NIM : 2008/08787
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 196103111984032001

Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 131582366

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek

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

ABSTRAK

Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman

Oleh: LAHMUDDIN/2011:

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi siswa dengan hasil belajar, khususnya penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi penelitian ini siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman berjumlah 717 orang siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling* sebesar 30%. Sampel penelitian diambil hanya siswa kelas V yang berjumlah 115 orang, dan 30%-nya adalah 35 orang. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari pengukuran status gizi siswa dan data sekunder dari arsip Dinas Pendidikan Kabupaten Pasaman. Alat pengumpul data adalah berupa pengukuran status gizi berdasarkan IMT

Data dianalisis dengan statistik korelasional melalui proses komputerisasi dengan program SPSS versi 10.0. Hasil penelitian menyatakan (1) korelasi status gizi dan hasil belajar siswa putra sebesar (r_{xy}) $-0.245 < r_{tab}$ (0.482), (2) korelasi status gizi dan hasil belajar siswa putri sebesar (r_{xy}) $-0.003 < r_{tab}$ (0.468). Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan hasil belajar baik siswa putra maupun putri di Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Hasil Belajar dan Penjasorkes.....	8
a. Hasil Belajar.....	8
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil belajar.....	10
c. Pengertian Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	12
2. Hakekat Status Gizi.....	13
a. Pengertian.....	13
b. Arti Penting Status Gizi	14
3. Kecukupan Zat Gizi	17

a. Karbohidrat /Hidrat Arang	17
b. Lemak.....	18
c. Protein	20
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian	23
1. Populasi	23
2. Sampel.....	24
C. Jenis dan Sumber Data	24
1. Jenis Data	24
2. Sumber Data.....	25
D. Teknik Pengumpulan Data	25
E. Teknik Analisa Data.....	26
1. Pengujian Persyaratan Analisis	26
2. Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	27
1. Data Putra.....	27
2. Data Putri	29
B. Uji Persyaratan Analisis	31
1. Uji Normalitas	31
C. Analisis Data	32
1. Putra	32
2. Putri	33
D. Pembahasan	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA.....	42
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	44
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Paradigma nasional yang berorientasi secara global dan berwawasan ilmu pengetahuan dan teknologi akan terlaksana tanpa peningkatan sumber daya manusia (SDM). Salah satu indikator pengukur tinggi rendahnya kualitas sumber daya manusia adalah Indeks Kualitas Hidup atau *Human Development Index* (HDI). Tahun 2000 HDI Indonesia berada pada urutan ke 109 dari 174 negara lebih rendah dari negara-negara Asean seperti Singapura, Brunei Darusalam, Malaysia dan Vietnam. Tiga faktor penentu utama HDI adalah Pendidikan, Ekonomi, dan Kesehatan. Ketiga faktor tersebut erat kaitannya dengan status gizi masyarakat (Depkes RI. 2000 dalam Rinda Aryunita, 2002:1).

Masalah kesehatan sangat penting diketahui dalam kehidupan sehari-hari, terutama anak usia Sekolah Dasar (SD) karena masa tersebut adalah masa pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal sejalan dengan bertambahnya usia anak. Untuk memahami masalah kesehatan anak. Salah satu faktor yang sangat menentukan adalah faktor gizi dalam makanan yang dikonsumsi oleh si anak setiap hari. Sebagaimana pernyataan Soegeng Santoso (1995:87) yaitu :

“Penyakit defisiensi gizi mencakup defisiensi kurang kalori protein, vitamin A, defisiensi yodium, dan defisiensi zat besi. Untuk seorang anak, masalah kesehatan gizi yaitu defisiensi zat gizi dapat berakibat panjang, yaitu berkaitan dengan kesehatan, penyakit infeksi dan kecerdasan anak”

Makanan yang baik adalah dasar dari kehidupan anak. Pada keseluruhan hidup anak membutuhkan makanan untuk memelihara, proses kehidupan yang normal, tanpa makanan yang cukup bisa menyebabkan anak meninggal dunia. Pengetahuan mengenai gizi anak adalah sangat diperlukan yang mencakup sumber-sumber zat gizi dalam makanan serta jenis-jenis zat gizi yang terdapat dalam bahan makanan yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan kecerdasan anak. Disamping itu status gizi anak dapat dijadikan ukuran bagi keberhasilan pembangunan multi sektoral, yang satu sama yang lainnya saling terkait. (Agus, 2000 dalam Aryunita, 2002:1)

Lebih lanjut salah satu masalah kesehatan di negara berkembang adalah Kurang Energi Protein (KEP). Tingginya prevalensi KEP dianggap sebagai masalah yang sangat penting, karena berhubungan erat dengan tingginya angka kematian bayi dan balita, serta menyangkut intelektualitas Sumber Daya Manusia (SDM) masa depan..

Seperti kita ketahui bahwa banyak anak Indonesia sekarang ini yang mengalami kekurangan gizi. Untuk itulah pemahaman tentang gizi anak diperlukan, termasuk pemahaman tentang akibat yang ditimbulkan karena kekurangan gizi serta bagaimana pengaruhnya terhadap kecerdasan dan hasil belajar anak.

Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan prestasi seseorang. Keadaan gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan tubuh terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi.

Kebutuhan makanan setiap orang berbeda, ditentukan oleh faktor umur, berat badan, jenis kelamin dan iklim serta kegiatan seseorang.

Pengembangan sumber daya manusia pembelajaran di sekolah dapat dilakukan pada pelajaran Penjasorkes di sekolah. Peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, ketersediaan guru, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik untuk belajar Penjasorkes di sekolah diperlukan asupan zat gizi yang seimbang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh sama denganyang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah kecukupan akan gizi makanan sangat diperlukan oleh tubuh agar dapat mengikuti pembelajaran Penjasorkes di sekolah dengan baik. Dengan kata lain kurang gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran Penjasorkes di sekolah.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran Penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi. Sebelum pergi ke sekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung kalori seperti karbohidrat, lemak dan protein dan yang penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkab gizi salah. Hal ini sesuai dengan pendapat Robert (1978:8)

menjelaskan bahwa: “Gizi salah dapat menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik dan mental”. (Wedya,`1991:3).

Dalam proses pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman banyak kita lihat anak yang lesu, lelah, letih dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar. Salah satu faktor yang menyebabkannya adalah masalah makanan yang dikonsumsi oleh si anak tersebut tidak memenuhi standar gizi yang dianjurkan atau yang telah ditetapkan sehari-hari atau dengan kata lain tidak sesuai gizi yang dibutuhkan dengan kebutuhan si anak tersebut. Sehingga dalam proses pembelajaran di sekolah apa-apa yang kita harapkan kepada mereka yang mempunyai status gizi yang baik itu bisa memperoleh hasil belajar yang baik dalam belajar Penjasorkes di sekolah, melainkan sebaliknya, mereka itu tidak ada motivasi untuk belajar Penjasorkes di sekolah sehingga hasil belajar yang diperolehnya banyak yang rendah dan tidak sesuai nilai yang diharapkan kepada mereka itu. Sesuai dengan wawancara penulis dengan guru olahraga di Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman bahwa pada sekolah tersebut pernah mendapatkan bantuan makanan tambahan dari pemerintah, namun hasil belajar Penjasorkes yang diperoleh siswa tersebut banyak yang rendah dan kemudian kepala sekolah dasar 09 Pasaman, menerangkan juga bahwa hasil belajar Penjasorkes siswa rendah terbukti dengan hasil belajar yang diperolehnya pada ujian Semester Januari–Juli 2010 terutama pada nilai Raport Penjasoreksnya.

Berdasarkan beberapa pendapat dan kenyataan di atas maka dari itu penulis ingin meneliti mengenai “Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman sebagai berikut:

1. Latar belakang pendidikan orang tua
2. Tingkat pendapatan orang tua
3. Hasil belajar
4. Status gizi anak
5. Pengaruh lingkungan
6. Metoda belajar

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya batasan masalah mengenai penelitian ini, hal ini dilakukan mengingat keterbatasan yang ada pada penulis seperti: tenaga, waktu dan biaya yang tersedia maka penelitian hanya mengenai : Hasil belajar Penjasorkes dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman”.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas, maka dapat dibuat perumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat Hubungan yang Signifikan antara Hasil Belajar dengan Status Gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman
2. Untuk mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman.
3. Untuk mengetahui hubungan antara hasil belajar dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian pada bagian terdahulu, maka penelitian ini diharapkan berguna:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman bagi orang tua dalam meningkatkan hasil belajar dan kesehatan anak.
3. Sebagai bahan informasi bagi murid SD dalam upaya meningkatkan status gizi di Sekolah Dasar.
4. Sebagai pedoman bagi siswa SD dalam mengkonsumsi energi/makanan.
5. Untuk mengetahui sumber dan jenis zat gizi serta kebutuhan zat gizi bagi siswa.
6. Sebagai bahan pertimbangan bagi orang tua dalam pemberian makanan konsumsi energi yang baik dalam memahami arti gizi serta kebutuhan zat gizi bagi siswa.

7. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Hasil Belajar dan Penjasorkes

a. Hasil Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Hasil belajar dapat memberikan informasi kepada lembaga dan kepada siswa itu sendiri, bagaimana dan sampai dimana penguasaan bahan serta kemampuan yang dicapai siswa tentang materi pelajaran yang diberikan.

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar.

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku didalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan positif. Menurut Slameto (1995:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru

secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan *Wtherington* dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Pendapat lain yang dikemukakan oleh *Hilgard* dan *Bower* dalam Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa:

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

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan inilah yang disebut hasil belajar.

Salah satu cara untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan

untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf, seperti angka 0-10 pada pendidikan dasar dan menengah, dan huruf A, B, C, D dan E pada pendidikan tinggi.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi hasil Belajar

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya. Namun secara garis besarnya, hasil belajar seorang siswa menurut Depdikbud (1993:6) dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal siswa itu sendiri. Selanjutnya kedua faktor ini akan diuraikan secara rinci berikut ini:

1) Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993:6), faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok:

a) Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang dalam segar jasmaninya akan berbeda dengan orang yang sedang kelelahan. Anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya di bawah anak-anak yang baik gizinya, selain kondisi fisiologis

umum itu, hal yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera yaitu penglihatan dan pendengaran.

b) Kondisi Psikologis

Beberapa faktor psikologis yang berpengaruh terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan kognitif.

2) Faktor Eksternal

Selain faktor internal yang diuraikan di atas, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993:6), menyatakan bahwa faktor eksternal ini dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

a. Faktor-faktor Lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat saja berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial. Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya daripada belajar pada sore hari.

b. Faktor Instrumental

Faktor instrumental adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah direncanakan pula.

c. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan aktivitas manusia berupa sikap, isi dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. (Menurut Depdikbud RI).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan ataupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. (Menurut Menteri Kesehatan dan Menteri Pemuda dan Olahraga No. 207 thn 1985).

Baley dan Field mendefenisikan pendidikan jasmani adalah sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dan belajar belajar organik, neuoro musculer, intelektual, sosial kebudayaan, ekonomi dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihan dan aktivitas kekuatan otot yang agak baik.

Nixon dan Cozen mendefenisikan pendidikan jasmani adalah sebagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan penggunaan sistem aktivitas kekuatan otot untuk belajar sebagai akibat peran serta kegiatan ini.

Menurut J.b Nash pendidikan jasmani adalah sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan

untuk mengembangkan fitness, organik, kontrol neuoro musculer, kekuatan intelektual dan kontrol emosi.

Aspek-aspek pendidikan jasmani:

1. Alat mencapai tujuan pendidikan
2. Alat membantu perkembangan dan pertumbuhan anak
3. Alat komunikasi, emosional anak.

Tujuan pendidikan jasmani:

1. Meningkatkan kesegaran jasmani: untuk meningkatkan produktivitas anak dalam belajar agar berpretasi.
2. Untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi anak didik.
3. Untuk menanamkan nilai disiplin, kerjasama, sportivitas dan percaya diri secara individu ataupun secara bersama dan anak didik.
4. Menanamkan prinsip-prinsip sehat dan pencegahan penyakit dalam kehidupan sehari-hari.

2. Hakekat Status Gizi

a. Pengertian

Status gizi terdiri dari kata “status” dan “Gizi”. Status menurut kamus Besar Bahasa Indonesia adalah: “keadaan atau kedudukan (misalnya tentang badan)”. (2002:491). Sementara itu, dimaksudkan dengan “gizi” adalah: zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. (2002:479). Dengan demikian dari aspek bahasa, status gizi dapat diartikan sebagai keadaan atau

kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi tubuh bagi pertumbuhan dan kesehatan.

Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani memberikan definisi status gizi yang lebih jelas lagi, yaitu: “suatu keadaan/status yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang”. (2001:141).

Berpedoman pada kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa status gizi adalah keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang yang dipengaruhi oleh kualitas makanan yang dikonsumsi.

b. Arti penting Status Gizi

Untuk mempertahankan kehidupan melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari kita membutuhkan energi. Energi merupakan kemampuan untuk melakukan usaha atau kegiatan. Dengan kata lain, seumur hidupnya, manusia membutuhkan energi. Dalam hal ini, (Wirakusumah) menjelaskan:

“Energi diperlukan untuk melangsungkan aktivitas dalam kehidupan. Kebutuhan energi sebagian besar tergantung dari kegiatan fisik seperti melakukan pekerjaan sehari-hari, olahraga dan sebagainya. Dalam keadaan diam, tenang, duduk, dan tidur sekalipun energi tetap diperlukan. Energi tersebut diperlukan untuk kerja internal, yaitu kerja jantung, paru-paru, gerak peristaltik usus, dan mempertahankan suhu tubuh. Energi yang dikeluarkan tersebut bekerja sepanjang waktu selama manusia hidup, disebut Energi Metabolisme Basal (EMB). (1997, 82).

Berdasarkan dipahami bahwa energi sangat diperlukan oleh manusia. Untuk mendapatkan energi yang cukup diperlukan gizi yang seimbang. Sumber energi yang dibutuhkan tubuh berasal dari makanan. Makanan yang kita konsumsi haruslah mengandung:

karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serta yang cukup. Sumber energi utama bagi tubuh kita adalah karbohidrat. Wirakusumah menjelaskan: “kekurangan energi dapat mengakibatkan terganggunya seluruh fungsi metabolisme tubuh sehingga badan menjadi lemah dan lesu”. (1997:84). Dengan kata lain, jika tubuh kekurangan zat gizi, maka kita kurang dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik, karena zat gizi merupakan sumber energi.

Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi seimbang, maka kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusumah antar lain mengemukakan:

“(1) kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas; (2) kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan merasmus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala edema kaki, wajah melemas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang; (3) cadangan lemak yang berlebihan dalam tubuh menyebabkan kegemukan yang mengakibatkan beberapa penyakit yaitu jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya”. (1997:84-89).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa karbohidrat, protein, dan lemak sangat penting artinya bagi kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malas. Tanpa protein yang cukup akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit hati, kerja ginjal makin berat,

dan penurunan kalsium tulang. Otot-otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktivitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan tulang dalam tubuh tidak akan berlangsung dengan baik. Tulang atau rangka juga sangat penting untuk menghasilkan kekuatan tubuh dengan baik. Begitu juga kalau cadangan lemak dalam tubuh kita berlebihan, akan menyebabkan kegemukan yang dapat mengakibatkan penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degeneratif lainnya. Disamping karbohidrat, protein dan lemak yang cukup atau seimbang, tubuh kita juga membutuhkan vitamin, misalnya: vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan, memelihara kesehatan kulit, memelihara sistem respirasi, dan melindungi tubuh dari berbagai infeksi. Vitamin B1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lendir, memelihara sistem syaraf, otot dan jantung. Vitamin D berfungsi untuk membantu pertumbuhan, pengerasan dan pemeliharaan tulang dengan mengontrol penyerapan kalsium dan fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat syaraf. Kekurangan atau kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh. Wirakusumah antara lain menjelaskan:

“(1) Kekurangan vitamin A akan mengakibatkan kornea dan konjungtiva menjadi kering dan dapat menyebabkan kebutaan. Kelebihan vitamin A dapat menyebabkan keracunan; (2) kekurangan vitamin B1 mengakibatkan penyakit beri-beri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem syaraf, kelemahan otot, gangguan fungsi jantung dan sistem pernafasan, kerusakan

pencernaan; (3) kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit”. (1997:89-93).

Dengan demikian dapat dipahami bahwa vitamin sebagai bagian dari unsur gizi haruslah dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Status gizi yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang terlalu kegemukan, dan sebaliknya jika status gizi terlalu rendah dapat pula mengakibatkan orang terlalu kurus. Dengan demikian status gizi berpengaruh pada komposisi tubuh. Dalam hal ini pusat kesegaran jasmani dan rekreasi mengemukakan:

“Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat lemak tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%), tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan makin kecil persentase lemak, makin baik kinerja seseorang”. (1997:6).

3. Kecukupan Zat Gizi

a. Karbohidrat/Hidrat Arang

Sebagian besar dari kalori yang terdapat di dalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zay tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasan kenyang. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa:

“Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama didapat dari zat hidrat arang (55-67%) disamping sumber zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus disuplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal”. (1994:72).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan oleh tubuh untuk bergerak seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga.

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

b. Lemak

Lemak punya peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak bisa dijadikan sebagai sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecah menjadi bentuk emulsi dan inilah yang akan masuk ke dalam peredaran darah untuk diedarkan ke seluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntaraf (1999:96) mengatakan bahwa “satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E dan K, sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan”. Selanjutnya Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa “Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari”. (Depkes, 1994:73).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan sumber lemak merupakan sumber energi tertinggi yaitu setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak.

Sementara itu, jumlah lemak yang dimakan diusahakan serendah mungkin agar tidak mengakibatkan terjadinya efek samping negatif yang tidak diinginkan. Namun demikian untuk mereka yang memerlukan energi tinggi sehari-harinya sulit memenuhi kebutuhan bila makanan yang mengandung lemak sedikit, karena volume makanannya menjadi sangat besar namun sedikit mengandung kalori. Porsi makanan seperti ini tidak bisa dihabiskan, sehingga energi yang masuk tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu mereka yang membutuhkan sedikit energi kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil bila dibandingkan dengan mereka yang memerlukan banyak kebutuhan jumlah lemak yang lebih besar.

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tertinggi. Menurut Kuntaraf dkk, mengatakan bahwa “Kebutuhan makanan rata-rata 2040 kalori per hari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak, ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram per hari”. (1999:96).

c. Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam menunaikan aktivitasnya. Protein baru dapat digunakan sebagai 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 Sukmaniah dan Prastowo, mengatakan bahwa “Besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energi total”. (1992:27).

Berarti jelaslah bahwa protein bukan merupakan sumber energi yang utama. Tetapi protein adalah alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis.

Protein di dalam tubuh sangat dibutuhkan sebagai sumber energi cadangan. Menurut Kutarf, dkk mengatakan bahwa “Lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein”. (1999:99).

Tabel 1. Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Indonesia

Golongan	Energi Kalori	Protein Gram	Kalsium Gram	Besi Gram	Vit. A mg	Vit. B mg	Vit. C mg
Remaja Wanita							
10-12 Tahun	2.300	50	0.7	12	3.450	0.9	60
13-15 Tahun	2.400	57	0.7	12	4.000	1.0	60
16-19 Tahun	2.100	57	0.6	12	4.000	0.8	60
Remaja Pria							
10-12 Tahun	2.300	50	0.7	12	3.450	0.9	60
13-15 Tahun	2.900	58	0.7	12	4.000	1.1	60
16-19 Tahun	3.000	65	0.6	12	4.000	1.2	60

B. Kerangka Konseptual

Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti karena setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik dia itu pasti memakan makanan yang bergizi dan seimbang. Bagi murid SD yang sedang tumbuh dan berkembang peranan gizi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan belajar sehingga dengan gizi yang baik mereka akan mendapatkan hasil belajar yang baik pula terutama pada mata pelajaran penjasorkes di sekolah.

Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu ia juga cepat lelah, kurang bersemangat, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan kelainan-kelainan fungsi alat indera serta tubuhnya. Selain itu cacat juga mempengaruhi belajar.

Mengingat pentingnya peranan gizi bagi murid SD di sekolah, hal yang paling penting adalah mengkonsumsi makanan yang bergizi dan makanan yang seimbang, sehingga dengan memakan makanan yang bergizi dan seimbang dapat membantu memperbaiki gizi seseorang yang berujung baik pada hasil belajarnya, khususnya pada mata pelajaran penjasorkes.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan yang berarti, dimana semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik pula hasil belajarnya terutama pada pelajaran Penjasorkes, dan sebaliknya semakin buruk status gizi seseorang maka akan buruk pula hasil

belajarnya. Keterkaitan antara status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes tersebut dapat digambarkan dalam bagan berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: Terdapat hubungan yang signifikan antara hasil belajar penjasorkes dengan status gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan antara lain :

1. Dari 17 orang siswa putra menunjukkan bahwa tidak terdapatnya hubungan berarti antara status gizi dengan hasil belajar siswa putra pada Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, yang dibuktikan koefisien korelasi (r_{xy}) - $0.245 < r_{tab}$ (0.482).
2. Dari 18 orang siswa putri menunjukkan bahwa tidak terdapatnya hubungan berarti antara status gizi dengan hasil belajar siswa putri pada Sekolah Dasar Negeri 09 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, yang dibuktikan koefisien korelasi (r_{xy}) - $0.003 < r_{tab}$ (0.468).

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan-kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk meningkatkan mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada orang tua agar memperhatikan makanan dan gizi putra-putrinya.

3. Kepada guru agar dapat meningkatkan hasil belajar dengan memotivasi siswa dalam belajar, meningkatkan minat siswa dalam belajar serta melengkapi sarana penunjang proses belajar mengajar.
4. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan status gizi dan hasil belajar siswa. Salah satunya dengan cara memperhatikan kebiasaan buruk siswa di lingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.
5. Guru dan orang tua bekerja sama memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
6. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimunar. 2004. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang:FIK UNP
- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Anwar Desi. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya:Amelia.
- Aryunita Rinda. 2002. *Pola Asuh Anak*. Padang:PSIKM UNAND
- Berg Alan. 1978. *Peranan Gizi Pembangunan Nasional*. Jakarta:Rajawali.
- Darwin Karyadi. 1995. *Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan*. Jakarta:Gramedia
- Dekdiknas. 2003. *Tujuh Isu Pendidikan*. Jakarta:Badan Penelitian dan Pengendalian Pusat Data dan Informasi Pendidikan.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta:Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1997. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta:Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Departemen kesehatan Republik Indonesia. 1999. *Klasifikasi Status Gizi Masyarakat*. Jakarta:Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1979. *Penuntun Praktis Gizi Olahraga*. Jakarta:Proyek pembinaan kesegaran jasmani dan rekreasi.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta:Depdikbud
- Depdikbud. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta:Depdikbud.
- Depkes R.I. 1996. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Anak Didik*. Jakarta:Depkes RI
- Graham, Lusk. 1989. *Gizi Olahraga*. Padang: IKIP Padang
- Hamalik, Oemar. 2001. *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Hutasuhut Chairuddin. 1983. *Diktat Gizi Olahraga*. Padang:FPOK IKIP PADANG.
- Kuntaraf. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung:Indonesia Publishing House.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Dirjen O.R.
- Moehji Sjahmien. 1982. *Ilmu Gizi Jilid II*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.
- Moehji Sjahmien. 1986. *Ilmu Gizi Jilid I*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.