

**STUDI STATUS GIZI DAN MOTIVASI BELAJAR PENJASORKES
SISWA SD NEGERI 01 BUNGO PASANG
DI KOTA PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata I (S1)**



Oleh:

**YUDI HANDRI
NIM. 06865**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

YUDI HANDRI 2008/06865 : Studi Status Gizi dan Motivasi Belajar Penjasorkes Siswa SD N 01 Bungo Pasang Di Kota Padang .

Dalam penelitian ini yang menjadi masalah yaitu rendahnya status gizi dan motivasi belajar siswa SD N 01 bungo pasang. Hal ini terlihat dari aktifitas murid dalam mengikuti Pelajaran yang tampak lesu, kurang bersemangat dan kurang serius dalam mengikuti Pelajaran, pembelajaran penjasorkes di sekolah tidak terlaksana dengan baik sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan motivasi belajar Penjasorkes siswa SD N 01 Bungo Pasang.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif yaitu untuk mengetahui seberapa baik status gizi dan motivasi belajar Penjasorkes siswa SD N 01 Bungo Pasang. Sampelnya berjumlah 54 orang yang terdiri dari 26 orang siswa putra dan 28 orang siswa putri. data status gizi dilakukan dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan siswa. sedangkan untuk data motivasi belajar diperoleh memberikan kuesioner. Sebelum melakukan pengumpulan data berhasil di kumpulkan dan di susun menurut kelompoknya masing-masing di olah menggunakan teknik distribusi frekwensi.

Berdasarkan pengolahan data penelitian dapat di lihat hasil secara keseluruhan status gizi dari 26 siswa putra yang menjadi responden penelitian di SD Negeri 01 Bungo Pasang yang diperoleh adalah 81,46% termasuk kategori status gizi baik, 11,54% kategori status gizi kurang dan 0% termasuk dalam kategori status gizi buruk. Berdasarkan hasil tersebut jelas bahwa keadaan status gizi putra Siswa SD Negeri 01 Bungo Pasang berada pada klasifikasi status gizi baik. sedangkan dilihat secara keseluruhan status gizi dari 28 orang siswa Putri yang menjadi responden di SD Negeri 01 Bungo Pasang yang diperoleh adalah 82,14% termasuk kategori status gizi baik, 7,14% kategori status gizi kurang dan 10,71% termasuk dalam kategori status gizi buruk. Berdasarkan hasil tersebut jelas bahwa keadaan status gizi Siswa SD Negeri 01 Bungo Pasang berada pada klasifikasi status gizi baik. Kemudian motivasi belajar siswa-siswi SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang responden pada umumnya memiliki motivasi belajar yang baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Studi Status Gizi Dan Motivasi Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 01 Bungo Pasang Di Kota Padang ".

Dengan selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan masukan-masukan kepada penulis. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan FIK UNP yang telah memberikan dukungan dan motivasi.
2. Drs.Yulifri,M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Drs.Qalbi Amra,M.Pd selaku pembimbing I, dan Dra.Rosmaneli,M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan dukungan, masukan, dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Drs.Zarwan,M.Kes, Drs.Edwarsyah,M.kes, dan Drs.Syafrizar,M.pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan kritikan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
5. Arniwati,S.Pdi selaku Kepala sekolah SD Negeri 01 Bungo Pasang yang telah memberi dukungan dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Sekolah SD Negeri 01 Bungo Pasang yang telah menjadi sampel penelitian.
7. Kepada Ayah bunda tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangi, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. tak pernah cukup untuk membalas cinta ayah bunda padaku.
8. Keluarga besarku yang telah memotivasiku sehingga aku dapat menyelesaikan perkuliahan hingga penyusunan skripsi sampai tuntas.

9. Terima kasih kepada Sayangku Mimit Sepnatul Husna yang telah ikut andil dalam penyelesaian skripsi ini, yang senantiasa mendo'akan dan memotivasi saya dalam hal apapun, termasuk dalam menyelesaikan tugas akhir ini, you are the best partner.
10. Sahabat-sahabatku seperjuangan dan semua teman-teman yang tak mungkin penulis sebutkan satu-persatu, for you all I miss you forever.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan dari Tuhan yang Maha Esa, amin.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari penyusunan skripsi ini, baik dari materi maupun teknik penyajiannya, mengingat kurangnya pengetahuan dan pengalaman penulis.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB 1PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB IITINJAUAN PUSTAKA	
A.Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Status Gizi.....	7
2. Motivasi.....	17
3. MotivasiBelajar.....	25
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB IIIMETODE PENELITIAN	

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
B. Populasi dan sampel.....	30
C. Definisi Operasional.....	31
D. Jenis Data	32
E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisa Data	34
BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN	
A. Verifikasi Data Penelitian.....	36
1. Uji Validitas Butir Instrumen.....	36
2. Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	37
B. Deskripsi Data Penelitian.....	37
C. Jawaban Pertanyaan Penelitian.....	43
D. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Populasi Penelitian	30
2. Daftar Sampel Penelitian	31
3. Daftar Instrumen Penelitian.....	33
4. Daftar Kisi-kisi Angket	34
5. Daftar Teknik Analisa Data.....	35
3. Deskripsi Data Penelitian	38
4. Distribusi frekuensi Data Status Gizi (Putra)	38
5. Distribusi frekuensi Data Motivasi Belajar (Putra).....	39
7. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi (Putri)	41
8. Distribusi frekuensi Data Motivasi Belajar (Putri)	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual	28
2. Histogram Data Status Gizi (Putra)	39
3. Histogram Data Motivasi Belajar (Putra)	40
4. Histogram Data Status Gizi (Putri)	42
5. Histogram Data Motivasi Belajar (Putri)	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Penelitian	54
2. Data Mentah Motivasi Belajar	57
3. Uji Validitas	59
4. Data Penelitian Motivasi Yang Valid.....	62
5. Uji Reliabilitas.....	64
6. Data Penelitian Motivasi Belajar Putra	67
7. Data Penelitian Motivasi Belajar Putri.....	68
8. Data Penelitian Gizi Putra	69
9. Data Penelitian Gizi Putri.....	70
10. Tabel Nilai-Nilai 'r' Product Moment	71
11. Surat Izin Penelitian	
12. Lampiran Foto	

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia diberbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dari Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu : “Pendidikan nasional bertujuan untuk perkembangan potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”. (BP, Cipta Jaya, 2003:7).

Tujuan dari pendidikan nasional di Indonesia adalah meningkatkan sumber daya manusia dan sehat jasmani serta rohani, karena kesehatan itu sebagai faktor pendukung yang sangat menentukan dalam tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas. dan mempunyai daya saing yang tinggi.

Sumber daya manusia merupakan aset nasional yang mendasar dan faktor penentu bagi keberhasilan pembangunan. kualitas sumber daya manusia harus ditingkatkan terus-menerus sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan perkembangan pemestinya mendapat suasana yang kondusif demi terwujudnya segala potensi yang dimilikinya. sarana paling strategis bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah pendidikan.

Motivasi merupakan komponen psikologis yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar. Keberhasilan belajar dapat meningkatkan kualitas pendidikan sehingga mampu memenuhi tuntutan kebutuhan pembangunan. Dalam hal ini, motivasi belajar dapat meningkatkan mutu dan hasil belajar seorang peserta didik. Tingkatan motivasi yang berbeda diantara peserta didik akan membawa perubahan dan semangat belajar yang berbeda pula.

Kekuatan mental dapat mendorong seorang peserta didik untuk dapat lebih giat belajar, seperti keinginan, perhatian, kemauan atau cita-cita. Kekuatan mental tersebut dapat tergolong rendah atau tinggi. Secara Psikologi, kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses belajar disebut motivasi belajar, dapat dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk belajar.

Dampak yang akan terjadi apabila motivasi belajar siswa rendah dalam pembelajaran penjasorkes adalah : siswa menjadi malas untuk berolahraga. Sedangkan pentingnya motivasi belajar dalam pembelajaran penjasorkes bagi siswa adalah : kemauan untuk berolahraga lebih meningkat, pembentukan gerakan akan bisa lebih sempurna bila siswa belajar terus menerus, dan tidak akan ada kata malas.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi sekolah. Kesehatan yang terbaik untuk anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut. Karena, apabila

tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan dapat menyebabkan anak bersifat apatif, kelelahan fisik serta mental

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi pada anak. Keadaan gizi yang dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi. Tubuh manusia juga sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh kembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Saat ini Indonesia sedang menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi akan mempunyai dampak yang negatif, untuk itu diperlukan pengetahuan tentang gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia sehat, kreatif dan produktif.

Sekolah dasar merupakan bagian dari pendidikan dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didiknya dari sejak dini untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Sebagai lembaga pendidikan berupaya agar mampu mencapai tujuan pendidikan Nasional secara optimal dengan melakukan pembenahan disegala sisi. Diantaranya dapat dilihat dari Proses Belajar Mengajar pada mata pelajaran penjasorkes yang mengalami penambahan waktu dari 2 jam menjadi 4 jam pertemuan.

Seharusnya dengan adanya penambahan waktu pembelajaran penjasorkes dan pemberian makanan tambahan anak sekolah, maka kadar gizi dan motivasi belajar anak meningkat. Mungkin siswa-siswi SD N 01 Bungo Pasang di kota padang masih terlihat gizi dan motivasi belajar anak yang rendah pada saat Proses Belajar Mengajar (PBM) penjasorkes, hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor yang bisa mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa yaitu kondisi lingkungan langkah pertama yang harus kita perhatikan di sekolah adalah faktor lingkungan, lingkungan yang bersih akan membuat siswa/siswi betah dan nyaman belajar di sekolah dan kreatifitas dan kemampuan guru dalam mengajar, perhatian dan pengawasan orang tua terhadap kegiatan anaknya, latar belakang sosial ekonomi, metode dan media mengajar yang dipakai guru, dan status gizi siswa. Siswa yang akan melakukan Pembelajaran Penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi sekolah, yang terbaik untuk seseorang anak adalah makan-makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi, sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik meneliti dengan mengangkat judul “ Studi Status Gizi Dan Motivasi Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri Bungo Pasang Di Kota Padang “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Motivasi belajar
3. Pola makan
4. Latar belakang ekonomi orang tua
5. Sarana dan prasarana
6. Peran guru penjasorkes
7. Metode pengajaran yang di gunakan
8. Kecerdasan berfikir (IQ)

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk itu perlu di batasi penelitian yaitu “Status Gizi Dan Motivasi Belajar Penjasorkes Siswa SD Negri 01 Bungo Pasang di Kota Padang “

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah keadaan status gizi siswa SD N 01 Bungo Pasang di Kota Padang?
2. Bagaimanakah motivasi belajar siswa SD N 01 Bungo Pasang di Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang dibuat, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui status gizi siswa SD N 01 Bungo Pasang di Kota Padang.
2. Untuk mengetahui motivasi belajar siswa SD N 01 Bungo Pasang di Kota Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, diharapkan hasil penelitian ini bermamfaat dan berguna:

1. Bagi penulis sebagai bahan untuk melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana.
2. Bagi sekolah sebagai sumbangan pemikiran untuk pengambilan keputusan dalam upaya peningkatan hasil belajar siswa.
3. Bagi orang tua siswa sebagai sumbangan pemikiran untuk upaya peningkatan status gizi dan pemberian motivasi anak dalam belajar.
4. Bagi pihak lain sebagai salah satu sumber acuan bagi pihak lain yang memelukannya untuk kepentingan penelitian lanjutan di masa yang akan datang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang studi status gizi dan motivasi belajar penjasorkes siswa-siswi SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang maka dapat diambil kesimpulan yaitu :

1. Dari hasil analisis deskriptif status gizi dari 26 orang siswa putra yang menjadi responden di SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang, di peroleh 23 orang siswa dengan frekuensi relatif 88.46% dengan kategori baik, 3 orang siswa dengan frekuensi relatif 11.54% dengan kategori kurang, dan 0% dalam kategori buruk. Artinya bahwa status gizi siswa-siswi SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang mempunyai status gizi yang baik.
2. Sedangkan Dari hasil analisis deskriptif status gizi dari 28 orang siswa putri yang menjadi responden di SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang, di peroleh 23 orang siswa dengan frekuensi relatif 82.14% dengan kategori baik, 3 orang siswa dengan frekuensi relatif 10.71% dengan kategori kurang, dan 2 orang siswa dengan frekuensi 7.14% dalam kategori buruk. Artinya bahwa status gizi siswa-siswi SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang mempunyai status gizi yang baik.
3. Motivasi belajar siswa-siswi SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang responden pada umumnya memiliki motivasi belajar yang baik. Dari 26 orang siswa putra di peroleh 3 orang siswa dengan Fr 11.54% dalam

kategori baik sekali, 23 orang siswa dengan Fr 88.46% dalam kategori baik, dan 0% dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali. Sedangkan dari 28 orang siswa putri di peroleh 6 orang siswa dengan Fr 21.43% dalam kategori baik sekali, 22 orang siswa dengan Fr 78.57% dalam kategori baik, dan 0% dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali. Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong seseorang untuk belajar karena motivasi belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat kesuksesan siswa.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka penelitian mengemukakan beberapa saran sebagai kepada berbagai pihak sebagai berikut :

1. Para guru-guru SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan manfaat gizi baik bagi tubuh melalui program-program khusus tentang gizi.
2. Kepada semua pihak yang terkait terutama orang tua diharapkan dapat membantu, mengarahkan, memotivasi, membimbing dan memberikan penyuluhan kepada siswa-siswi SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang khususnya tentang arti pentingnya gizi bagi kebutuhan tubuh, sehingga siswa-siswi SD Negeri 01 Bungo Pasang Kota Padang termotivasi untuk mengkonsumsi makanan-makanan yang cukup kandungan gizinya.
3. Para pengambil kebijakan, diharapkan dapat membantu mengembangkan pola pembelajaran dan peningkatan mutu gizi bagi siswa-siswi SD Negeri

01 Bungo Pasang Kota Padang khususnya dengan melakukan analisis terhadap kebutuhan gizi terhadap tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Anwar, Desi. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya: Armelia.
- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Gramedia.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2000. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat..
- Depdikbud. 2000. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2005. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi*. Jakarta: Depdiknas.
- Gunarsah, Singgih D. 2003. *Dasar dan Teori Perkembangan Anak*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gusril. 2004. "Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Madang". Disertai tidak diterbitkan.
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap*. CV. Andi Offset.
- Irwanto. 2002. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Prenhallindo.
- Jakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Jakarta.
- Kedokteran EGC.
- Kuantaraf, dkk. 2001. *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publising House.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Ngalim, Purwanto. 2007. *Ilmu Pendidikan Teoritis Dan Praktis*. Bandung : Angkasa Bandung.
- Purwanto. 2003. *Menjadi Guru yang Profesional*. Bandung: PT. Renaya Roesdakarya.
- Sardiman. 2008. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Slamento. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya Untuk Keluarga Dan Masyarakat*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudirman. 2002. *Interaksi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Persindo Persada.