

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASKES
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 30 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**ZIETO ZAHARI HANDRI
NIM. 1303122**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2 0 1 7**

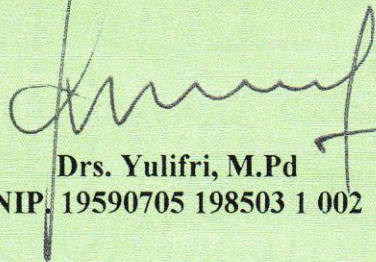
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 30 KOTA PADANG**

Nama : Zieto Zahari Handri
NIM : 1303122
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Pembimbing I



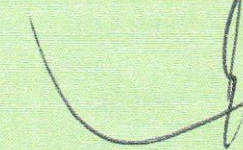
Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Pembimbing II



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes
di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang

Nama : Zieto Zahari Handri

NIM : 1303122

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

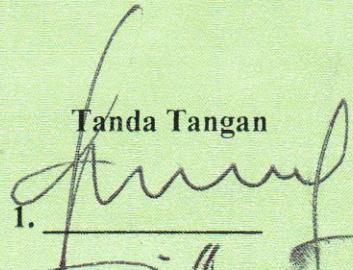
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

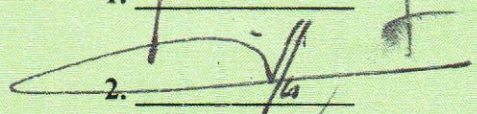
Padang, Agustus 2017

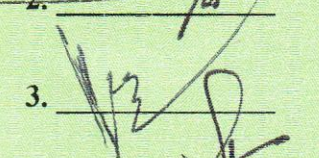
Tim penguji

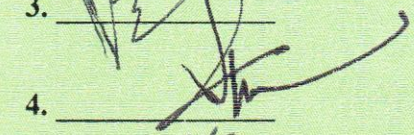
	Nama
Ketua	: Drs. Yulifri, M.Pd
Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes
Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd
Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd
Anggota	: Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

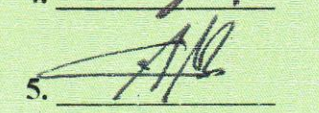
Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017

Yang membuat pernyataan



Zieto Zahari Handri

NIM. 1303122

ABSTRAK

Zieto Zahari (2017) : Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang

Hasil belajar di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang masih kurang baik, diduga penyebabnya adalah kurangnya asupan gizi yang diterima siswa untuk mendukung kecerdasan otak dan kemampuan fisik mereka.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk menentukan tingkat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang Kota Sawahluto kelas VII dan VIII yang berjumlah 110 orang siswa, sedangkan kelas IX tidak diikutsertakan dalam penelitian ini karena sedang mempersiapkan UAN. Dengan demikian maka jumlah populasinya yaitu 110 orang yang terdiri dari 55 orang putra dan 55 orang putri. sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 25 % dari jumlah populasi, yaitu $25\% \times 110 = 27,5$ dibulatkan 28. Teknik pengambilan sampel adalah secara Purposive Random Sampling yaitu secara acak. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah status gizi dengan perhitungan BB/U, sedangkan hasil belajar diambil dari hasil belajar penjaskes siswa rata-rata nilai penjaskes dalam Ulangan Harian Semester Januari s/d Juni 2017.

Dari analisis data didapat kesimpulan bahwa : 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) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian status gizi pada siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjas, adalah sebesar $r^2 \times 100\% = 0,446^2 \times 100\% = 19,89\%..$

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Satus Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	7
1. Hakikat gizi	7
2. Kecukupan zat gizi	11
3. Hakikat Hasil Belajar Penjaskes.....	14
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Jenis dan Sumber Data	23
D. Definisi Operasional.....	24
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	28
B. Pengujian Hipotesis.....	32
C. Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gizi yang dianjurkan Untuk Indonesia	14
2. Populasi Penelitian.....	22
3. Sampel Penelitian	23
4. Interpretasi Koefisien Korelasi.....	27
5. Distribusi Siswa Menurut Persen Median	28
6. Distribusi Siswa Menurut Status Gizi.....	29
7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa	31
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Variabel Status Gizi(X) dan Hasil Belajar Penjaskes (Y)	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	21
2. Histogram Distribusi Siswa Menurut Persen Median.....	29
3. Histogram Distribusi Siswa Menurut Status Gizi	30
4. Histogram Data Hasil Belajar Penjaskes	31

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-Kisi Angket	38
2. Angket Penelitian	39
3. Tabulasi Data	43
4. Dokumentasi Penelitian	44
5. Surat izin penelitian	50

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi yang sehat adalah pertumbuhan anak yang sempurna dalam lingkungan yang sehat. Maksudnya adalah pemeliharaan kesehatan wanita hamil, bayi, anak-anak dan golongan remaja. Jika pemeliharaan pertumbuhan tersebut tidak memenuhi persyaratan kesehatan, maka akan timbul suatu generasi yang kurang baik. Jika keadaan ini terjadi, akan sukar sekali untuk memperbaikinya.

Bertalian dengan ini perlu disahkan bagi setiap warga Negara, tempat tinggal dan makanan sehari-hari harus memenuhi persyaratan kesehatan. Keinginan akan kesehatan bagi semua warga Indonesia sesuai dengan cita-cita kesehatan bangsa Indonesia. Sebagai mana tercantum didalam Undang - undang Dasar 1945 Pasal 27 ayat (2), sebagai berikut: tiap - tiap warga Negara berhak mendapatkan pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan. Untuk melaksanakan hak warga negara tersebut perlu diadakanya peraturan perundang-undangan. Untuk memperkuat hal tersebut pemerintah telah menetapkan undang-undang kesehatan No. 23 tahun 1992, pasal 10 yaitu:

“Untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat, dirancanakan upaya kesehatan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (Promotif), pencegahan penyakit (Preventif), penyembuhan penyakit (Kuratif), yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu dan rehalitatif.”

Rencana pokok pembangunan kesehatan hendaknya ditetapkan undang-undang kesehatan yang meliputi ketentuan-ketentuan pemulihan kesehatan. Perlu sekali di tetapkan dasar-dasar hukum atau usaha-usaha yang menuju kearah derajat keadaan kesehatan rakyat Indonesia yang setinggi-tingginya. Perlu juga diadakan peraturan undang-undang susunan masyarakat yang ditinjau secara Kuantitatif dan kualitatif.

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-undang No. 20/2003 tentang system pendidikan nasional (Sisdiknas) yaitu: “Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahklak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”. (BP, Cipta jaya, 2003:7)

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut sekolah dasar sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di sekolah dasar adalah pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes)

Pembelajaran pendidikan Jasmani di tingkat pendidikan dasar menengah menurut kurikulum 2006 antara lain difokuskan pada “Pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan keterampilan gerak” (Pusat kurikulum:1)

Berdasarkan fokus pembelajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan (penjaskes) diatas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran.

Dengan demikian agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran penjaskes dengan baik di sekolah, maka siswa harus mendapatkan kecukupan akan gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjaskes di sekolah. Kondisi jasmani yang segar/ bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melaksanakan tugas pekerjaan. Bagi siswa, akan mempengaruhi kondisi psikis siswa dalam belajar yang pada akhirnya akan bermuara pada hasil belajar yang dicapai.

Wedya (1991:3) menyatakan :

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan bergizi, sebelum pergi sekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air yang paling penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan kurang gizi. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental.

Secara sederhana dapat dijelaskan pengertian gizi yaitu segala makanan yang diperlukan agar tubuh menjadi sehat. Gizi diperlukan oleh tubuh manusia untuk kecerdasan otak dan kemampuan fisik. Gizi diperoleh dari makanan

yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, sehingga proses belajar di sekolah dapat terlaksana dengan baik.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan ditemui bahwa hasil belajar di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang masih kurang baik, diduga penyebabnya adalah kurangnya asupan gizi yang diterima siswa untuk mendukung kecerdasan otak dan kemampuan fisiknya.

Berdasarkan kenyataan diatas maka penulis ingin mengetahui dan meneliti mengenai hubungan status gizi dengan hasil belajar penjaskes yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi dengan judul: “Hubungan Satus Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjaskes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang antara lain sebagai berikut:

1. Status Gizi
2. Hasil Belajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak faktor yang mendukung pencapaian hasil belajar siswa, maka dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar dalam pelaksanaannya lebih terarah pada tujuan. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah: Hubungan Status Gizi dengan hasil belajar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang.
2. Bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang.
3. Bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah diatas adalah:

1. Untuk mengetahui status gizi anak di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang.
2. Untuk mengetahui hasil belajar penjaskes siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian ini yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan pedoman bagi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang.
3. Sebagai masukan bagi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang.
4. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang baik dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak.
5. Sebagai bahan bacaan dan literature (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan hasil belajar penjas kes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang maka dapat diambil kesimpulan:

1. 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) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian status gizi pada siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan.
2. Kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjas, adalah sebesar $r^2 \times 100 \% = 0,446^2 \times 100 \% = 19,89 \%$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam mencapai hasil belajar penjas yang baik sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah yang ada di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang dalam rangka meningkatkan keadaan status gizi ,perlu adanya sebuah program sekolah yang bisa bekerjasama dengan berbagai pihak

dalam hal penyediaan makanan tambahan untuk siswa dalam hal perbaikan gizi.

2. Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang agar terus meningkatkan pengetahuan di bidang gizi, demi tercapainya keadaan gizi yang baik.
3. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal pengawasan gizi anak terutama dalam hal pemberian zat makanan asupan gizi.
4. Kepada Dinas Kesehatan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, agar Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kota Padang memiliki keadaan staus gizi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman. 1989. *Pembinaan Kesegaran Jasmani*, Padang: FPOK IKIP Padang.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia 1994 : *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*, Jakarta Direktorat Bina gizi Masyarakat.
- Depdikbud. 1993, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta Depdikbud
- Depdikbud. 2003. *Psikologi Pendidikan* Jakarta Depdikbud
- Depkes RI. 1992. *Undang-undang No. 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI.
- Kuntaraf, dkk. 2000. *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publising House
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*, Jakarta Balai Pustaka
- Prayitno, Elida. 1973. *Pengantar Psikologi Pendidikan*, Padang: PMTK IKIP Padang
- Purwanto. 1994. *Psikologi Pendidikan*. Bandung. PT Remaja Rusda Karya
- Roberg, dkk. 1978. *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia
- Slamento. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi* Jakarta PT. Rineka Cipta
- Soegeng, Santoso. 1995. *Kesehatan dan Gizi* Jakarta. Gramedia
- Wedya. 1991. *Pengaruh Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang FPTL IKIP Padang
- Wirakusuma. 1991. *Ilmu Gizi*. Jakarta. Bratara Karya Aksara