

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SDN 08 TALAMAU
KEC. TALAMAU PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**OLEH
WINARDI
NIM 59211**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa di SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat

Nama : WINARDI

NIM : 59211

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

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

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

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program studi Penjaskesrek

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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Judul : Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat Tangah Padang.
Nama : **WINARDI**
BP/NIM : 2010/59211
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	(.....)
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	(.....)
3. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	(.....)
4. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Pd, AIFO	(.....)
5. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	(.....)

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil 'Alamin....

Terima kasih ya Allah....

Hamba bisa menyelesaikan karya kecil ini sebagai bukti hamba telah menyelesaikan Sarjana Pendidikan.

Karya kecil ini tercipta berkat kasih sayang Mu dan kasih sayang orang tua, kerabat, dan handai taulan.

Untuk Umak dan babak, terima kasih atas doa dan semangat untuk ananda sehingga dapat mencapai gelar Sarjana Pendidikan.

Untuk keluarga kecilku, istri "Dewi Putri, S.Pd" dan anakku tersayang "Ashif Praja" adanya kalian di sampingku membuat ayah semangat dalam menyelesaikan perkuliahan ini. Harapan ayah kepada Ashif, semoga menjadi anak yang berbakti dan dapat menggapai cita-cita yang kamu impikan nak..

Untuk keluarga besarku di Pasaman dan di Padang yang telah menyemangatiku selama perkuliahan yang kujalani.

Semoga karya kecilku ini dapat bermanfaat bagi siapapun.

Kelak mimpi-mimpiku selama ini dapat menjadi kenyataan.

Amin ya rabbil alamin.....



*By: Winardi
NIM. 59211*

ABSTRAK

Winardi (2012) : Konttribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat

. Penelitian ini berawal dari Status gizi dan kesegaran jasmani siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat masih kurang bagus. Hal ini terlihat banyak siswa yang hasil belajarnya masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat.

Penelitian ini merupakan penelitian analisis korelasi, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat, berjumlah 176 orang yang terdiri dari 88 orang putra dan 88 orang putri. Untuk penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive stratified sample* yang berjumlah 27 orang siswa Laki-Laki. Pengambilan data status gizi dilakukan dengan menggunakan pengukuran antropometri, Pengambilan data kesegaran jasmani dilakukan menggunakan tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010, sedangkan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat, diambil nilai ujian akhir semester.

Hasil analisis bersama-sama ($X_{1,2}Y$) menunjukkan bahwa ke dua variabel memiliki hubungan signifikan terhadap hasil belajar siswa, $P = 0.025 < 0.05\alpha$, koefisien korelasi $(r_{x1,2y})_{hit} = 0.515 > r_{tab} 0.381$, menunjukkan hubungan (korelasi) ke dua variabel sangat kuat dan searah. Selanjutnya berdasarkan kekuatan hubungan ke dua variabel di atas, maka nilai persamaan regresi dapat digambarkan sebagai berikut $Y = -12.727 + 0.476X_1 + 2.460X_2$, $F_{hit} 4.320 > F_{tab} 4.24$, $T_{hit} 2.212 > T_{tab} 2.052$. Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan (H_a) dapat diterima. Selanjutnya diperoleh nilai determinasi (r^2) sebesar 0.265. Artinya bahwa status gizi dan komponen tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama sebagai *independent* variabel dapat menerangkan variabilitas (kontribusi) sebesar 26.5% terhadap *dependent* variabel yaitu hasil belajar siswa. Sedangkan sisanya diterangkan oleh variabel lain. Hasil analisis dapat dilihat pada lampiran.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat” dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui sejauh mana “Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat”.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat konstruktif dari semua pihak, guna kesempurnaan proposal ini di masa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.

3. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Yulifri selaku pembimbing I dan II yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan kesempatan, dorongan semangat, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
5. Kepada kedua orangtua penulis yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah meberikan semangat dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda, Amin.

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Gizi	8
2. Hakekat Kesegaran Jasmani	13
3. Hakekat Hasil Belajar	22
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Defenisi Operasional	30
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Instrumen/Alat Pengumpulan Data Penelitian	37

BAB 1V HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
C. Analisis dan Hasil Penelitian	45
D. Pembahasan	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Saran	51
B. Kesimpulan	52

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	28
2. Jumlah Sampel Penelitian	28
3. Kategori Status Gizi	37
4. Kategori Nilai Tes KJI SD Kelas 4,5	38
5. Norma Tes KJI Kelas 4,5	38
6. Deskripsi Data Penelitian	40
7. Distribusi Frekuensi Skor Status Gizi	40
8. Distribusi Frekuensi Skor Kesegaran Jasmani	41
9. Distribusi Frekuensi Skor Hasil Belajar	42
10. Uji Normalitas	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	26
2. Posisi Star Lari 40 Meter	32
3. Posisi Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	34
4. Posisi Tes Baring Duduk 30 Detik.....	35
5. Posisi Tes Loncat Tegak	36
6. Posisi Tes Lari 600 Meter	36
7. Histogram Variabel Status Gizi	41
8. Histogram Kesegaran Jasmani	42
9. Histogram Hasil Belajar	43

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
1. Rekap Data Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V	55
2. Rekap Data Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VI	56
3. Penimbangan BB dan TB Siswa Putra	57
4. Rekap Data Hasil Belajar Siswa Putra	59
5. Data Penelitian	60
6. Deskripsi dan Uji Normalitas	61
7. Uji Homogenitas	62
8. Tabel Indeks BB Dan TB Siswa Putra.....	74
9. Dokumentasi Pelaksanaan Tes	76
10. Surat Izin Penelitian	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari Pembukaan UUD 1945 alinea keempat dan salah satu harus ditunjang oleh kesegaran jasmani, maka dari itu sangat diperlukan kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia dan sesuai dengan UU Pendidikan RI No 20 Tahun 2003 Pasal 1 :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menunjukkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan pengertian di atas pendidikan adalah suatu rencana yang matang, mantap, jelas, lengkap, menyeluruh berdasarkan pemikiran rasional-objektif, bimbingan atau membina pertumbuhan jasmani dan rohani dengan sengaja, teratur, terencana dengan maksud mengarahkan tingkah laku anak atau manusia kearah yang lebih baik

Pengembangan sumber daya manusia melalui 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 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 diperlukan

asupan zat gizi yang seimbang yang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan dari dalam tubuh.

Penduduk desa yang bermayoritas bermata pencarian sebagai petani. Mereka bekerja setiap hari dari pagi hingga petang karena kesibukan yang dialami oleh orang tua tersebut untuk memenuhi kebutuhan hidup, maka timbul kebiasaan yaitu orang tua di desa kurang memperhatikan kebutuhan gizi anaknya. Misalnya anak-anak yang tidak dibiasakan untuk sarapan pagi, hanya diberi uang saku untuk membeli makanan di sekolah. Membiasakan mengkonsumsi makanan yang dijual di warung, sementara keseimbangan gizi dan kebersihan kurang diperhatikan.

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 zat - zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air dan yang penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi salah. “Gizi salah dapat menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak berlipat apatis, kelelahan fisik serta mental”. (Wedya, 1991:3)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SD dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan

ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani. Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP)

Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk :

"Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif". (BNSP, 2007:296)

Memperhatikan tujuan di atas terlihat bahwa kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk dikembangkan sejak usia dini. Dalam menghadapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi. Untuk itu siswa perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, sikap untuk menjalankan, gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

Siswa yang memiliki status gizi dan kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas rumah maupun di sekolah dan mengikuti pembelajaran dengan semangat. Berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran, baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi status gizi dan kebugaran jasmani bagi seorang siswa adalah mempertinggi kemampuannya dan minatnya di dalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik

baik di lingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Berkaitan dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat diperoleh informasi yang beragam. Menurut pengamatan penulis status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kurang baik. Hal ini didasarkan atas kemampuan dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes atau berolahraga tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melakukan gerakan-gerakan latihan jasmani atau olahraga yang diberikan. Pendapat dan informasi dari guru mata pelajaran lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah, semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), bahkan sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran, terutama pelajaran penjasorkes. Padahal SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat menetapkan KKM pada mata pelajaran penjasorkes 6,0. Sehingga observasi penulis dengan guru penjas, bahwa hasil belajar Penjasorkes rendah.

Memperhatikan informasi tentang status gizi dan kebugaran jasmani siswa pada SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat di atas, dapat dikemukakan bahwa terdapat kesenjangan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa berdasarkan aktivitas yang dilakukan. Terlepas dari itu asumsi yang dikemukakan di atas, bahwa penelitian tentang kontribusi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk

melakukan penelitian sehingga didapat informasi dan data yang akurat, serta dapat mencari solusi pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah, maka dalam proposal ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah sebagai berikut :

1. Latar belakang sosial dan ekonomi orangtua.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat
3. Minat siswa
4. Lingkungan belajar dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa pada SDN 08 Talamau Kc. Talamau Pasaman Barat
5. Status Gizi
6. Sarana dan prasarana Penjasorkes
7. Guru Penjas
8. Hasil belajar siswa

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya batasan dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi masalah

1. Status Gizi
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Hasil belajar penjasorkes

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu:.

1. Apakah terdapat hubungan status gizi terhadap hasil belajar Penjasorkes di SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat.
2. Apakah terdapat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat.
3. Apakah terdapat kontribusi status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian

Penulisan proposal ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan status gizi terhadap hasil belajar siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat
2. Mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat.
3. Mengetahui kontribusi status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang.
3. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran.
4. Sekolah, bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dalam pelaksanaan mata pelajaran Penjasorkes.
5. Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat kontribusi antara status gizi dan Kesehatan Jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Status Gizi Tidak memiliki hubungan yang signifikan serta tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap hasil belajar penjas siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat. Besar koefisien korelasi adalah $P = 0.084 > 0.05\alpha$, r_{xy} (koefisien korelasi) = $0.339 < r_{tab} 0,381$.
2. Kesehatan Jasmani Terdapat Hubungan yang signifikan dan memberikan kontribusi yang berarti terhadap hasil belajar penjas siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat. besar koefisien korelasi $P = 0.029 < 0.05$, koefisien Korelasi (r_{x_2y}) $hit = 0.419 > r_{tab} 0.31$, menunjukkan hubungan (Korelasi) kedua variabel sangat kuat dan searah.
3. Hasil analisis bersama-sama ($X_{1,2}Y$) menunjukkan bahwa ke dua variabel memiliki hubungan signifikan terhadap hasil belajar siswa, $P = 0.025 < 0.05\alpha$, koefisien korelasi ($r_{x_1,2y}$) $hit = 0.515 > r_{tab} 0.381$, menunjukkan hubungan (korelasi) ke dua variabel sangat kuat dan searah. Selanjutnya berdasarkan kekuatan hubungan ke dua variabel di atas, maka nilai persamaan regresi dapat digambarkan sebagai berikut $Y = -12.727 + 0.476X_1 + 2.460X_2$, $F_{hit} 4.320 > F_{tab} 4.24$, $T_{hit} 2.212 > T_{tab} 2.052$.

Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan (H_a) dapat diterima. Selanjutnya diperoleh nilai determinasi (r^2) sebesar 0.265. Artinya bahwa status gizi dan komponen tingkat kesegaran tingkat kesegaran jasmani bersama-sama sebagai independent variabel dapat menerangkan variabilitas (Hubungan) sebesar 26.5% terhadap dependen variabel yaitu hasil belajar siswa.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dan hasil penelitian di atas, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat agar dapat lebih kreatif dalam belajar penjas, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Bagi guru SDN 08 Talamau Kec. Talamau Pasaman Barat, diharapkan merencanakan program pembelajaran yang menekankan pada tujuan tercapainya pembelajaran efektif dan efisien, sehingga mendapatkan hasil yang baik pada masa yang akan datang.
3. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman dan kebutuhan gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Naim. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK
- Arsil, 2009, *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: Sukabina
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994, *Gizi Olah raga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Depertemen pendidikan Nasional. 2007.*Panduan penulisan Skripsi/TA*.Padang UNP
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Elida 1973.*pengantar psikologi pendidikan Padang* : PMTK IKIP
- Higrard dan Bower 2003.*Psikologi Pendidikan* Bandung: PT RemajaRusda Karya
- Kuntaraf, dkk.1999 *Makanan Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan Olahan*. Jakarta : Balai Pustaka
- Nurhasan 2001. *Psikologi Pendidikan* .Jakarta : Debdikbud
- Purwanto. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rusda karya
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, *Penilaian kesegaran Jasmani*, Jakarta, 1977
- Rusli Lutan 2001.*Pedagogi Olah Raga* Jakarta Depdikbud
- Roberg, dkk. 1978. *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Sadoso 1980. *Pentingnya keseimbangan latihan Fisik dan Gizi* Publisher: Jakarta Pustaka Karya Grfika
- Shakerkey 2003 *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olah Raga* Gramedia Pustaka Utama Jakarta
- Syafrudin 2006.*Pendidikan Kesehatan Jasmani* Debdikbud
- Surjadji 1991.*Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga* : Jakarta Balai Pustaka
- Sudarno SP. 1992 *Pendidikan Kesehatan Jasmani* Dekdibud