

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA DAN SISWI KELAS X DI SMAN 3 KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :
M.Rezki Ramadhan
NIM. 1206633

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA DAN SISWI KELAS X DI SMAN 3 KOTA SOLOK

Nama : M.Rezki Ramadhan
NIM : 1206633
Program studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 Agustus 2016

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550109 198603 1 006

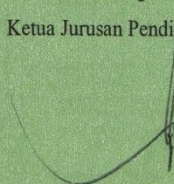
Pembimbing II



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP : 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : M.Rezki Ramadhan
NIM : 1206633

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul


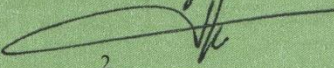
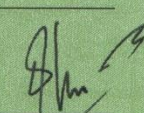
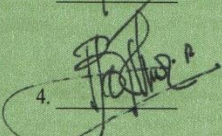
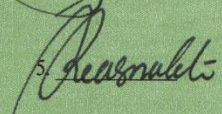
**Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Dan Siswi
Kelas X Di SMA Negeri 3 Kota Solok**

Padang, 1 Agustus 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Ali Umar, M.Kes
2. Sekertaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota : Dra. Darni, M.Pd
4. Anggota : Dra. Rosmaneli, M.Pd
5. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa dan siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 1 Agustus 2016
Yang membuat pernyataan



M.Rezki Ramadhan
NIM. 1206633



Alhamdulillahirabbil'alamin.... Alhamdulillahirabbil 'alamin....

Alhamdulillahirabbil'alamin....

Akhirnya aku sampai ke titik ini,
sepercik keberhasilan yang Engkau hadiahkan padaku ya Rabb
Tak henti-hentinya aku mengucapkan syukur pada_Mu ya Rabb
Serta shalawat dan salam kepada idola ku Rasulullah SAW dan para sahabat
yang mulia Semoga sebuah karya mungil ini menjadi amal shaleh bagiku dan
menjadi kebanggaan bagi keluargaku tercinta
Ku persembahkan karya mungil ini...

Untuk:

Ayah

Ayah terimakasih telah memupuk kehidupanku dengan pendidikan, terimakasih
Ayah merubah hidup ini, semua yang ku dapatkan saat sekarang ini, gelar yang
ku dapatkan semuanya milik mu aku hanya sebagai perpanjangan tanganmu, aku
bukanlah siapa-siapa tanpamu, terimakasih telah menasehatiku, dan selalu
berkata jangan sampai ku merasakan nasib yang sama seperti yang ayah alami
dahulu. terima kasih ayah. Semua jasa yang telah Ayah berikan tak kan
tergantikan dengan apapun.

Ibu

Malaikatkan ku yang membesarkanku dengan kasih sayang, Malaikat dalam
hidupku yang selalu mendoakan ku, yang selalu panik disaat aku sakit, yang
selalu memperhatikan keadaanku, yang selalu berkata jangan abaikan kesehatan.
Ibu engkau adalah tempat curhat yang menjadi pendengar terbaik, dan
menasehati aku ketika aku salah. Aku sayang Ibu.

Kekasih ku

Endang terima kasih selama 4 tahun lebih kamu udah selalu ada disampingku,
selalu ada disaat aku butuhkan, terima kasih kau jadi orang yang selalu setia dan
menyayangiku dan tidak pernah meninggalkan ku disaat aku terpuruk dan sedih.
Disaat aku berada dalam pikiran yang buntu tanpa inspirasi kau berikan
inspirasi. Terima kasih untuk warna kau berikan dalam hidupku. Aku sayang
kamu

Dosen pembimbing

Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing
skripsi saya, yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran kepada saya,
sejak awal penulisan sampai dengan selesainya penulisan. Terima kasih pak.
Saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabaran dari ibu.

Dosen penguji

Ibuk Dra. Darni, M.Pd, ibu Dra. Rosmaneli, M.Pd, dan bapak Arie Asnaldi, M.Pd.
terima kasih telah jadi penguji skripsi saya dan memberikan banyak masukan
agar skripsi ini menjadi lebih sempurna.

Seluruh dosen pengajar di jurusan pendidikan olahraga

Terima kasih untuk semua ilmu, didikan dan pengalaman yang sangat berarti
yang telah kalian berikan kepada saya.

Untuk rekan-rekan pendidikan olahraga

Tarimo kasih untuk semuanya kalian sahabatku kalian adalah tempatku bisa berbicara sesukaku, ya kita sering mengeluarkan kata hati, semua cerita kita. Dan rencana masa depan kita dimana kita bertemu, dan apa yang akan kita ceritakan untuk anak-anak kita nantinya. Tingkah konyol kita tak kan kulupakan kalian adalah memori terindah dalam masa kuliah di pendidikan olahraga, aku ingin kita ngumpul bareng lagi, dan pergi bersama-sama. Semoga kita bahagia selalu selamanya, doaku untuk kalian selalu, love you so much best friend. FIK dan rekan-rekan telah menggoreskan catatan harian dalam ingatanaku.

Mohon maaf jika ada kesalahan.

M. Rezki Ramadhan

ABSTRAK

M. Rezki Ramadhan, 1206633. Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Dan Siswi Kelas X Di SMA Negeri 3 Kota Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak hasil belajar penjasorkes siswa dan siswi di SMA Negeri 3 kota Solok yang dikategorikan rendah. Agar mendapatkan hasil belajar penjasorkes yang baik maka diperlukan status gizi yang baik dan juga seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan seberapa besar hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa dan siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok. Dan Hipotesis penelitian ini adalah : (1) terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok. (2) terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan populasi adalah siswa dan siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok yang berjumlah 513 orang. Sampel diambil dengan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel 50 orang yang terbagi atas 26 orang siswa dan 24 orang siswi. Teknik pengumpulan data status gizi menggunakan tes antropometri yaitu dengan IMT/U, sedangkan hasil belajar dari nilai rapor semester Juli-Desember 2015. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan teknik analisis korelasi *Product Moment*.

Berdasarkan hasil penelitian, maka diberikan kesimpulan yaitu status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar penjasorkes baik siswa maupun siswi, karena diperoleh $r_{hitung} 0,281 < r_{tabel} 0,388$ untuk siswa, dan $r_{hitung} 0,198 < r_{tabel} 0,404$ untuk siswi. Berdasarkan Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa maupun siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok.

Kata Kunci : Status gizi dan Hasil belajar Penjasorkes

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah Swt, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Status gizi dengan Hasil belajar penjasorkes siswa dan siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
2. Drs. Syafrizar, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Drs. Ali Umar, M.Kes selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dra. Darni, M.Pd, Dra. Rosmaneli, M.Pd, dan Arie asnaldi, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan tahun angkatan 2012 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan mendapat pahala dan balasan dari Allah Swt. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan sripsi ini. Semoga skipsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, 1 Agustus 2016
Penulis

M.Rezki Ramadhan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

HALAMAN PERSEMBAHAN

BIODATA

ABSTAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian..... 7

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori.....	8
1. Hasil belajar penjasorkes	8
2. Status gizi	13
3. Hubungan status gizi dengan hasil belajar.....	22
B. Kerangka Berfikir	23
C. Hipotesis	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	28
1. Jenis Data	28
2. Sumber Data	28
E. Defenisi Operasional	28
F. Instrumen Penelitian	29
1. Status Gizi	29
2. Hasil Belajar Penjaskes	30
G. Teknis Analisis Data	30
1. Pengujian persyaratan analisis	30
2. Analisis korelasi	30

3. Uji signifikan korelasi	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	32
1. Status gizi siswa putra	32
2. Status gizi siswi putri	34
3. Hasil belajar penjasorkes siswa putra	36
4. Hasil belajar penjasorkes siswi putri	38
B. Uji persyaratan analisis	40
C. Uji hipotesis	42
D. Pembahasan	44
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Waktu penelitian.....	25
2. Populasi penelitian	26
3. Sampel penelitian	27
4. Kategori ambang batas IMT untuk indonesia	29
5. Distribusi frekuensi hasil data status gizi siswa putra.....	33
6. Distribusi frekuensi hasil data status gizi siswi putri	35
7. Distribusi frekuensi hasil data hasil belajar siswa putra	37
8. Distribusi frekuensi hasil data hasil belajar siswi putri	39
9. Rangkuman uji normalitas	41
10. Rangkuman uji analisis korelasi	43
11. Rangkuman uji signifikan koefisien korelasi	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1: Kerangka konseptual	23
2: Histogram status gizi siswa putra	34
3: Histogram status gizi siswi putri	36
4: Histogram hasil belajar siswa putra	38
5: Histogram hasil belajar siswi putri	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1: Jumlah siswa SMA Negeri 3 kota Solok	52
2: Format nilai penjasorkes semester ganjil siswa putra.....	53
3: Format nilai penjasorkessemester ganjil siswi putri	54
4: Data mentah hasil penelitian siswa putra	55
5: Data mentah hasil penelitian siswi putri	56
6: Data status gizi siswa putra	57
7: Data status gizi siswi putri	58
8: Uji normalitas status gizi siswa putra	59
9: Uji normalitas status gizi siswi putri.....	60
10: Uji normalitas hasil belajar siswa putra	61
11: Uji normalitas hasil belajar siswi putri	62
12: Uji hipotesis status gizi dengan hasil belajar siswa putra	63
13: Uji hipotesis status gizi dengan hasil belajar siswi putri	65
14: Tabel IMT/U	67
15: Tabel normal standar (baku) dari 0 sampai z	69
16: Tabel nilai kritis L untuk uji lilliefors	70
17: Tabel nilai kritis untuk korelasi 'r' product moment	71
18: Tabel nilai presentil untuk distribusi t	72
19: Dokumentasi penelitian	73
20: Surat izin penelitian dari kampus.....	76

21: Surat rekomendasi penelitian dari dinas perizinan	77
22: Surat pengantar dari dinas pendidikan	78
23: Surat keterangan selesai melaksanakan penelitian dari SMA	79
24: Surat balasan dari dinas pendidikan	80

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Dalam meningkatkan mutu pendidikan atau terciptanya tujuan dari pendidikan nasional, Pemerintah telah melakukan berbagai usaha diantaranya menjadikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai sekolah menengah atas, baik secara formal maupun non formal. Sadirman (2012:20) mengatakan : “Belajar itu senantiasa merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya”. Berdasarkan pendapat diatas dapat dikatakan bahwa belajar itu dapat merubah seseorang dengan berbagai hal, dan tentunya dengan belajar seorang siswa dapat juga meningkatkan hasil belajarnya tidak terkecuali dalam pelajaran penjasorkes.

Seorang peserta didik pasti ingin mendapatkan hasil belajar dengan nilai yang baik, tidak terkecuali pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes), dan tentunya dengan rajin belajar. Tidak hanya dengan rajin belajar saja bisa meningkatkan hasil belajar tetapi juga ada yang mempengaruhi hasil belajar tersebut dan diduga adalah kemampuan seorang guru dalam mengajar, pemahaman wawasan kependidikan, metoda dan media pembelajaran, motivasi peserta didik dalam belajar, sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran, lingkungan belajar yang kondusif,

sosial ekonomi orang tua, status gizi siswa serta tingkat kebugaran jasmani siswa. Penjelasan di atas sesuai dengan pendapat Sukmadinata (2011:102-103) yang mengatakan :

“Hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Disekolah hasil belajar ini dapat dilihat dari penguasaan siswa akan mata-mata pelajaran yang di tempuhnya”.

Dan dalam usaha untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa tersebut tentu harus menciptakan atau membuat generasi muda yang sehat terlebih dahulu, generasi yang sehat adalah suatu generasi yang memiliki pertumbuhan yang sempurna dalam lingkungan yang sehat dan dapat memenuhi persyaratan kesehatan. Manusia harus melakukan proses-proses metabolisme dan katabolisme di dalam tubuhnya demi mempertahankan kelangsungan hidupnya. Proses metabolisme adalah proses pemecahan zat-zat gizi di dalam tubuh untuk menghasilkan energi atau pembentukan struktur tubuh. Kalau seandainya seseorang mengkonsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat-zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatannya. Sesuai dengan pendapat Bafirman dan Apri (2008:9) yang mengatakan : “Kesehatan tidak terlepas dari faktor makanan, karna bahan makanan diperukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme”.

Sesuai dengan pendapat di halaman sebelumnya disimpulkan bahwa status gizi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi hasil belajar siswa, karena status gizi menurut Irianto (2006:65) :

“Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahraga”.

Dengan demikian dapat di katakan status gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, karena siswa tidak akan mungkin akan konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran penjasorkes kalau asupan zat gizi dari makanan belum masuk ke tubuh siswa sehingga siswa menjadi lapar.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan selama praktek kerja lapangan (PKL) dan informasi dari guru penjasorkes kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok, ternyata masih ada siswa dan siswi kelas X yang memiliki nilai penjasorkes yang rendah, hal ini dapat dilihat dari nilai rapor semester juli-desember 2015. Karena masih ada siswa dan siswi yang nilainya dibawah standar kelulusan minimal, nilai standarnya yaitu 76 sedangkan masih ada yang nilainya di bawah 76, hal ini dapat dilihat pada lampiran.

Dan rendahnya nilai penjasorkes siswa dan siswi tersebut mungkin disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah status gizi. Karena peneliti melihat banyak anak yang lesu , lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga sebagian mereka dalam pembelajaran terkesan tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan serius. Di samping itu ada

siswa yang terlihat mukanya pucat atau kurang sehat, jadi penulis menduga faktor yang menjadi penyebabnya adalah gizi anak karena hal ini mungkin disebabkan karena mereka tidak sarapan sebelum pergi sekolah sebab banyak diantara mereka yang jadi anak kos, karena itu mungkin mereka tidak sempat untuk menyiapkan makanan sebelum pergi sekolah, dan apabila sudah istirahat sebagian besar siswa tersebut tidak makan-makanan bergizi, mereka hanya memakan cemilan dan juga mie yang dijual di kantin sekolah.

Dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik status gizi yang baik penting artinya dimiliki siswa, karena dengan perut kosong atau kurang gizi mana mungkin anak bisa serius dalam belajar. Hal ini akan dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes mereka, karena dalam pembelajaran penjasorkes banyak menuntut kerja fisik. Status gizi seorang siswa merupakan faktor yang sangat berperan penting terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Namun belum diketahui seberapa besar hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa tersebut, maka dengan ini peneliti akan melihat seberapa besar hubungannya pada siswa kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yaitu, sebagai berikut :

1. Kemampuan seorang guru dalam mengajar.
2. Pemahaman wawasan kependidikan.
3. Metoda dan media pembelajaran.
4. Motivasi peserta didik dalam belajar
5. Sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.
6. Lingkungan belajar yang konduktif.
7. Sosial ekonomi orang tua.
8. Status gizi siswa.
9. Tingkat kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan masalah

Untuk lebih terfokusnya penelitian dan keterbatasan yang peneliti miliki, maka penelitian ini akan membahas tentang :

1. Hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok.
2. Hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok.
3. Hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa dan siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah agar penelitian ini terarah dengan baik maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas X di SMA Negeri 3 kota solok ?
2. Apakah terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota solok ?
3. Apakah terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa dan siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok ?

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah, dan perumusan masalah diatas, maka tujuan peneliti ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas X di SMA Negeri 3 kota solok.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota solok.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa dan siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan nantinya dapat berguna bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Peneliti selanjutnya sebagai referensi meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Guru penjasorkes sebagai bahan pedoman pengambilan keputusan dalam memberikan hasil belajar penjasorkes.
5. Orang tua sebagai masukan pengetahuan tentang memenuhi gizi seimbang bagi anak.
6. Siswa dan siswi SMA Negeri 3 Kota Solok untuk meningkatkan hasil belajar penjaskes dan semua mata pelajaran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak hasil belajar penjasorkes siswa dan siswi di SMA Negeri 3 kota Solok yang dikategorikan rendah. Agar mendapatkan hasil belajar penjasorkes yang baik maka diperlukan status gizi yang baik dan juga seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan seberapa besar hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa dan siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok. Dan Hipotesis penelitian ini adalah : (1) terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok. (2) terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan populasi adalah siswa dan siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok yang berjumlah 513 orang. Sampel diambil dengan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel 50 orang yang terbagi atas 26 orang siswa dan 24 orang siswi. Teknik pengumpulan data status gizi menggunakan tes antropometri yaitu dengan IMT/U, sedangkan hasil belajar dari nilai rapor semester Juli-Desember 2015. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan teknik analisis korelasi *Product Moment*.

Berdasarkan hasil penelitian, maka diberikan kesimpulan yaitu status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar

penjasorkes baik siswa maupun siswi, karena diperoleh $r_{hitung} 0,281 < r_{tabel} 0,388$ untuk siswa, dan $r_{hitung} 0,198 < r_{tabel} 0,404$ untuk siswi. Berdasarkan Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa maupun siswi kelas X di SMA Negeri 3 kota Solok.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Siswa agar meningkatkan cara belajar dan motivasinya dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan.
2. Guru penjasorkes agar dapat meningkatkan kreatifitasnya dalam melaksanakan proses pembelajaran dan mencari solusi lain yang mungkin dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa, misalnya meningkatkan motivasi belajar siswa dengan memberikan modifikasi pembelajaran lebih banyak dalam bentuk bermain.
3. Pihak sekolah, agar memberikan sosialisasi pengetahuan tentang ilmu gizi kepada orang tua atau wali murid dengan bekerjasama instansi terkait.
4. Orang tua atau wali murid, agar memperhatikan pola makan dan angka kecukupan gizi anaknya agar menjadi anak yang sehat.
5. Diharapkan kepada guru agar memberikan penyuluhan tentang asupan gizi yang sehat dan seimbang kepada siswa dan siswi di SMA Negri 3 kota Solok.

6. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi dan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas sudijono. 2011. *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali pers.
- Bafirman dan Agus, Apri. 2008. *Pembentukan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. 2007. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi*. Padang: UNP.
- Djoko Pekik irianto. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta.
- Edwarsyah. 2007. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Padang: Wineka Media.
- Hendri neldi dan Junaidi, Tri Putra. 2014. *Strategi pembelajaran penjas*. Padang: FIK UNP.
- Ibnu fajar. Dkk. 2012. *Ilmu gizi untuk praktisi kesehatan*. Malang: Graha ilmu.
- Kemenkes RI. 2011. *Standar antropometri penilaian status gizi anak*. Jakarta: Kemenkes RI
- Mulyasa, E. 2009. *Implementasi KTSP Kemandirian Guru dan Kepala Sekolah*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nanang martono. 2011. *Metode penelitian kuantitatif. (Edisi revisi)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Nana syaodih sukmadinata. 2011. *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: PT Remaja rosdakarya.
- Peraturan pemerintah No. 19 tahun 2005. *Tentang standar nasional pendidikan*. Jakarta: Permendiknas.
- Rusman. 2012. *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan profesionalisme Guru (Edisi Kedua)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sadirman. 2012. *Interaksi dan motiasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali pers.
- Slameto. 2010. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka cipta.
- Suharsimi arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nana syaodih sukmadinata. 2011. *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: PT Remaja rosdakarya.