

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI DENGAN HASIL
BELAJAR SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 BATUSANGKAR
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**MUHAMMAD IHKSAN
NIM.1202339**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAMRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI


Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar
Nama : Muhammad Ikhsan
NIM : 1202339
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 12 Agustus 2016

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

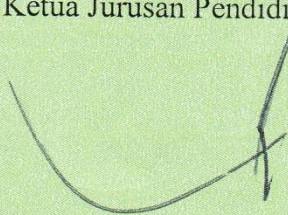


Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.
NIP. 19591121 198602 1 006



Dr. Khairudin, M.Kes.AIFO.
NIP. 19630104 199001 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Ikhsan
NIM : 1202339

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

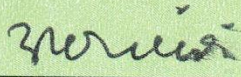
**Hubungan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 3 Batusangkar
Kabupaten Tanah Datar**

Padang, 12 Agustus 2016

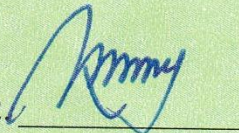
Tim Penguji

Tanda Tangan

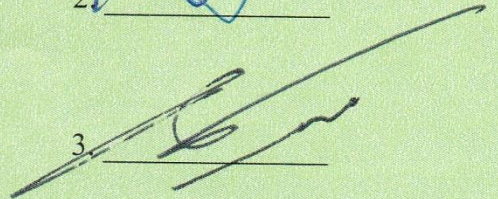
1. Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.

1. 

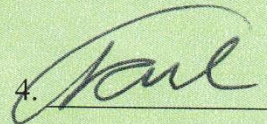
2. Sekertaris : Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO.

2. 

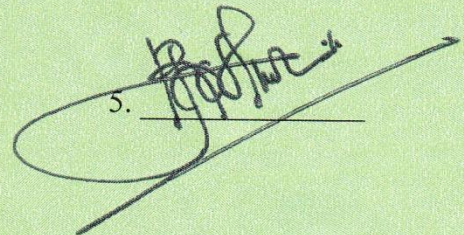
3. Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd.

3. 

4. Anggota : Dr. Erizal N, M.Pd.

4. 

5. Anggota : Dra. Rosmaneli, M.Pd.

5. 

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VII Di SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar", 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 kepastakaan.
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, Agustus 2016
Yang membuat pernyataan



Muhammad Ikhsan
NIM. 1202339

ABSTRAK

Muhammad Ihksan : Hubungan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar, yang diduga karena rendahnya kebugaran jasmani dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan kebugaran jasmani dan status gizi baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama dengan dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII di SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 161 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *porportional random sampling* yaitu sebesar 15% sehingga sampel berjumlah 24 orang. Instrument yang digunakan adalah; (1) tes kebugaran jasmani untuk putra usia 13-15 tahun yang meliputi lari 1000 meter, tes kekuatan otot tungkai, tes kelentukan batang tubuh dan tes daya tahan kekuatan otot lengan untuk mengukur variable kebugaran jasmani, (2) pengukuran berat badan dan tinggi badan, untuk mengukur variable status gizi, Serta pengukuran kadar lemak tubuh, dan (3) hasil belajar diperoleh dari nilai rapor.

Data dianalisis dengan korelasi produk moment dan korelasi ganda. Hasil penelitian menyatakan (1) korelasi kebugaran jasmani dengan hasil belajar sebesar $(r_{xy}) 0.504 > r_{tab} (0.404)$, (2) korelasi status gizi dengan hasil belajar sebesar $(r_{xy}) 0.674 > r_{tab} (0.404)$, dan (3) korelasi ganda kebugaran jasmani dan status gizi secara bersama dengan hasil belajar sebesar $(r_{xy}) 0.735 > r_{tab} (0.404)$. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani, status gizi dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar baik secara terpisah maupun secara bersama.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Status Gizi, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Tingkat kebugaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar**”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di FIK UNP. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. DrsZarwan, M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Dr. Khairudin, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Kibadra, M.Pd, Dr. Erizal N, M.Pd dan Dra.Rosmaneli, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tua dan saudara-saudara yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil buat penulis

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, 12 Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hasil Belajar Penjasorkes	9
2. Kesegaran Jasmani	12
3. Status Gizi	18
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Defenisi Operasional	34
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Teknik Analisa Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	50
D. Pembahasan	51

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	60
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	30
2. Histogram Hasil Data Kesegaran jasmani	46
3. Histogram Hasil Data Status gizi	47
4. Histogram Hasil Data Hasil Belajar penjasorkes	48
5. Awalan start lari 1000 Meter	76
6. Gambar Tes push up	77
7. Gambar Tes Kelentukan Otot Punggung (fleximeter)	78
8. Gambar tes kekuatn Otot Tungkai (leg dynamometer)	79
9. Gambar pengukuran kadar lemak tubuh	80
10. Gambar pengukuran tinggi badan	81
11. Gambar pengukuran tinggi badan	82

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Sampel Penelitian.....	33
3. Klasifikasi Status Gizi.....	42
4. Deskripsi Data Penelitian.....	45
5. Distribusi Hasil Data Kebugaran jasmani.....	46
6. Distribusi Hasil Data Status gizi	47
7. Distribusi Hasil Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	48
8. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	49
9. Rangkuman uji homogenitas data	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Mentan Hasil Pengukuran Tingkat kebugaran Jasmani	60
Lampiran 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 13-15 tahun.	61
Lampiran 3. Data Mentah Status Gizi.....	62
Lampiran 4. Data mentah hasil belajar	63
Lampiran 5. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani (X_1)	66
Lampiran 6. Uji Normalitas Status Gizi (X_2)	67
Lampiran 7. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar (Y)	68
Lampiran 8. dokumentasi	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa: "Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab", (Depdiknas,2003:98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes).

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumberdaya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam memncerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI No. 20 Tahun 2003 BAB II Pasal 3 Bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan diatas untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional, pemerintah telah melakukan berbagai upaya seperti: memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan dalam kurikulum sekolah, karena pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur serta meningkatkan kualitas manusia, sebab pendidikan diselenggarakan secara demokrasi dan berkeadilan, serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai ke agamaan, nilai kultural dan kemajemukan bangsa

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: “Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih”.

Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahragadilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif’.

Kebugaran jasmani menurut Gatchell dalam Gusril (2004:2), menyatakan Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi–fungsi fisiologis, yang kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankanyang hidup produktif dan dapat menguasai diri dari pada tiap perubahan fisik (physical stress) yang layak. Berarti kebugaran jasmani merupakan cermin diri dari kemampuan fungsi sistim – sistim dalam tumbuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Pentingnya pencapaian tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam bentuk hasil belajar yang tinggi.

Pendidikan jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Karena dengan pendidikan jasmani Olahraga Kesehatan dapat mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih Melalui aktivitas penjasorkes yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, maka penjasorkes yang diajarkan disekolah mempunyai peran yang penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani olahraga kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, keterampilan motorik, pengenalan dan penalaran penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat disamping itu juga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak.

Salah satunya mata pelajaran penjasorkes (pendidikan jasmani olahraga kesehatan) yang merupakan mata pelajaran wajib di SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.

Namun bedasar kenyataan di lapangan di temui hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar cenderung rendah. Dilihat dari nilai standar dan hasil belajar penjasorkes siswa rendah dari hasil rapor. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut mungkin disebabkan

banyak faktor, diantaranya adalah motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dilaksanakan secara efektif dan efisien, kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana pembelajaran, lingkungan belajar, metoda dan media pembelajaran, status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani, serta pengawasan dan perhatian orang tua terhadap anaknya dalam belajar. Keberhasilan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru Pendidikan Jasmani dalam menguasai setiap materi pembelajaran sesuai dengan apa yang ada di dalam kurikulum.

Dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik tingkat kebugaran jasmani penting artinya dimiliki siswa, karena kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kemudian gizi juga sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan anak dalam belajar, dengan perut kosong atau kurang gizi mana mungkin anak bisa serius dalam belajar. Hal ini akan dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes mereka, karena dalam pembelajar penjasorkes banyak menuntut kerja fisik.

Dari uraian di atas, benar atau tidaknya rendahnya hasil belajar penjasorkes di sebabkan oleh faktor antara lain tingkat kesegaran dan status gizi mereka yang kurang baik, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin untuk melakukan suatu penelitian dengan judul : “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjaskes Siswa SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani
2. Kemampuan guru dalam mengajar
3. Status Gizi
4. Metode pembelajaran
5. Kondisi Lingkungan
6. Pengawasan dan perhatian Orang Tua
7. Latar Belakang Ekonomi
8. Media pembelajaran
9. Motivasi Belajar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas cukup banyak yang perlu dibahas. Namun mengingat terbatasnya waktu, dana, dan tenaga yang dimiliki serta fasilitas yang tersedia, maka penulis membatasi beberapa faktor yaitu : Tingkat kebugaran jasmani siswa dan hasil belajar penjasorkes sebagai variabel bebas dan status gizi siswa sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.
3. Apakah terdapat hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Status Gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.
2. Hubungan Status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.
3. Hubungan tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebagai pedoman untuk meningkatkan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara bervariasi dan berkualitas.
2. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya meningkatkan kebugaran jasmani dan lebih memperhatikan gizi terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang bergizi bagi anak-anaknya.
4. Mahasiswa sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.
5. Kepustakaan sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani dan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII SMP Negeri 3 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan signifikan kebugaran jasmani dengan hasil belajar yang di buktikan koefisien korelasi (r_{xy}) $0.504 > r_{tab}$ (0.404) dengan nilai $t_{hitung} 2.737 > t_{tabe}$ 1.717.
2. Terdapat hubungan signifikan staus gizi dengan hasil belajar yang dibuktikan koefisien korelasi (r_{xy}) $0.674 > r_{tab}$ (0.404) dengan nilai t_{hitung} $4.279 > t_{tabel}$ 1.717.
3. Terdapat hubungan signifikan kebugaran jasmani dan status gizi secara bersama dengan hasil belajar yang di buktikan koefisien korelasi ganda (r_{xy}) $0.735 > r_{tab}$ (0.404) dengan nilai F_{hitung} $12.273 > t_{tabel}$ 3.47.

B. Saran

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

1. Kepada Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SMP Negeri3 Batusangkar Kabupaten Tanah Dataragar:
 - a. Lebih kreatif memberikan materi pembelajaran dalam bentuk permainan, sehingga siswa lebih banyak aktif bermain dan

berolahraga. Hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani. dalam meningkatkan hasil belajar .

- b. Dapat memberikan arahan dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya status gizi atau makanan yang bergizi dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.
2. Kepada orang tua atau wali murid agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar mereka.
3. Kepada Siswa, khususnya SMP Negeri 3Batusangkar Kabupaten Tanah Datar agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Kepada Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman dan kebutuhan gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Begitu juga dengan kebebasan anak dalam bermain karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
5. Di harapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini tetapi dalam *scope* yang lebih luas dan lebih mendalam demi meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan dan pada akhirnya dapat di jadikan sumbangsih yang berguna bagi pembinaan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduelah, Arma 1994. *Pembuatan dan Pelaksanaan Alat Evaluasi Keterampilan Olahraga*. Depdikbud. Jakarta
- Abdul Kadir Ateng 2002. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Achmad Djaeni Sediaoetama. 2004. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Propesi Jilid 1 Dan 2*. Jakarta. Dian ratna.
- Arikunto, Suharsini. 1999. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Arsil, 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK
- Asmira Sutarto. 1980. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta.
- Auliana.2001. *Gizi dan pengolahan pangan*, Adicita, Yogyakarta.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2007. Padang UNP.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia 1994: *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta Direktorat Bina Gizi masyarakat.
- Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud.1997 (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas, 2003. *Pedoman penyelenggaraan pendidikan terpadu*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.
- Engkos kosasih. 1984. *Kesehatan Hubungan Dengan Olahraga*. Jakarta. PT karya UNIPRESS.
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: LPP UNS
- Khumadi, 1994, *Bahan Pangan dan Olahan*, Jakarta Balai Pustaka.
- Krisno B. 2004. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM PRESS.