

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 22 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**MUHAMMAD REZA PAHLAWAN
NIM. 1206620**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

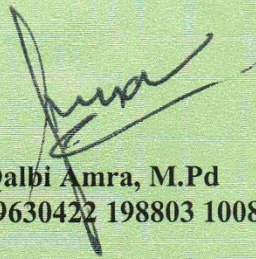
**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 22 PADANG**

NAMA : Muhammad Reza Pahlawan
NIM : 1206620
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

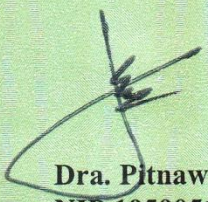
Padang, Agustus 2016

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

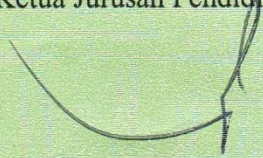

Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP.19630422 198803 1008

Pembimbing II


Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP.19590513 1984032 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Reza Pahlawan
NIM : 1206620/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekereasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Drs.Qalbi Amra,M.Pd
2. Sekretaris : Dra.Pitnawati,M.Pd
3. Anggota : Drs.Arsil,M.Pd
4. Anggota : Sepriadi,S.Si,M.Pd
5. Anggota : Atradinal,S.Pd,M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim

Padang, Agustus 2016
Yang Menyatakan



MUHAMMAD REZA PAHLAWAN
NIM 1206714

ABSTRAK

Muhammad Reza Pahlawan (2016): Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP Negeri 22 Padang.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik analisis *korelasional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas VIII.

Teknik pengambilan sampel secara *purposive random sampling*, yaitu siswa laki-laki kelas VIII yang berjumlah 35 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel status gizi dengan melakukan tes IMT. Untuk mengukur Kesegaran jasmani digunakan tes TKJI. Dan untuk hasil belajar dilakukan dengan mengumpulkan nilai rapor siswa semester pertama tahun ajaran 2016. Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut : 1) Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang dengan diperoleh $r_{hitung} (0,42) > r_{tabel} (0,334)$ dan $t_{hitung} = 2,66 > t_{tabel} = 1.692$. 2) Terdapat hubungan yang berarti tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang dengan diperoleh $r_{hitung} (0,49) > r_{tabel} (0,334)$ dan $t_{hitung} = 3,23 > t_{tabel} = 1.692$. 3) Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang dengan diperoleh $r_{hitung} (0,56) > r_{tabel} (0,334)$ dan $F_{hitung} = 7,31 > F_{tabel} = 3,30$. Akhirnya dengan hasil penelitian ini penulis menyarankan untuk kita semua agar dapat membantu memecahkan masalah yang ditemui dalam upaya meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang, selain itu juga disarankan bagi siswa untuk dapat memiliki status gizi yang baik dan tingkat kesegaran jasmani guna menunjang hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang menjadi lebih baik.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP Negeri 22 Padang”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Zarwan, M.kes, selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP
2. Drs. Qalbi Amra, M.Pd, selaku Penasehat Akademik (PA) serta pembimbing I dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

3. Serta Bapak/ Ibu Dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritikan, dan masukan yang sifatnya membangun dalam rangka perbaikan dan menyempurnakan dari skripsi ini.
4. Siswa SMP Negeri 22 Padang
5. Yang tercinta Ayahanda dan Ibunda serta adik yang disayang selalu menyemangati, membantu sepenuh dan senantiasa memberi bantuan moril dan materil kepada penulis selama perjuangan penyelesaian perkuliahan dan sahabat slalu memberi kritikan yang membangun..
6. Dosen dan Staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama Perkuliahan.
7. Keluarga besar penulis yang senantiasa mendoakan akan keberhasilan penulis dalam menggapai cita-cita.
8. Sahabat seperjuangan yang telah ikut berperan dan membantu sepenuhnya secara moril maupun materil selama proses penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu atas saran dan bantuan untuk penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/ Ibu/ Sdr/ Teman-teman sekalian dengan limpahan rahmat yang berlipat ganda. Dan juga Pengetahuan yang telah diberikan dalam proses Perkuliahan dijadikan Allah SWT menjadi Ilmu yang bermanfaat.

Padang, Juli 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Status Gizi	8
2. Kesegaran Jasmani	16
3. Hasil Belajar Penjasorkes.....	24
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Sumber Data.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik dan Pengumpulan Data.....	45
G. Teknik Analisis Data	46

BAB IV PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	49
B. Teknik Analisis Data.....	53
C. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rentang Nilai Rata-Rata Siswa.....	5
2. Jumlah Populasi	31
3. Jumlah Sampel	32
4. Klasifikasi Frekuensi IMT	34
5. Nilai tes kesegaran jasmani untuk usia 13-15 tahun.....	44
6. Norma tes kesegaran jasmani indonesia	45
7. Distribusi Frekuensi IMT	49
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani	50
9. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes	52
10. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan uji liliefors.....	53
11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes.....	54
12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes	55
13. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani secara Bersama sama dengan Hasil Belajar Penjasorkes.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	29
2. Sikap start lari 50 meter	36
3. Tes Gantung Siku Tekuk.	37
4. Tes Baring Duduk	38
5. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	39
6. Sikap Duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	39
7. Papan Loncat Indah.....	40
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	41
9. Sikap Awalan loncat Tegak	41
10. Gerakan Loncat Tegak	42
11. Posisi Start Lari 1200 Meter	43
12. Pencatat Hasil.....	44
13. Histogram Status Gizi(X_1)	50
14. Histogram Kesegaran Jasmani(X_2)	51
15. Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian Nilai Status Gizi dengan IMT	65
2. Data Mentah Keseluruhan.....	67
3. Tabel Analisis Uji Normalitas Status Gizi Melalui Uji Liliefors (X1)	68
4. Tabel Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kesegaran Jasmani	69
5. Tabel Analisis Uji Normalitas Nilai Penjas	70
6. Uji Independen Antar Variabel Bebas	71
7. Analisis Hubungan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi terhadap Nilai	72
8. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana dan Ganda	73
9. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	74
10. Tabel dan Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	77
11. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam kehidupan manusia, melalui pendidikan seseorang mendapatkan pengetahuan dan pengalaman, Secara umum pendidikan Indonesia dilaksanakan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, ini tercantum dalam UUD RI no 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pada Bab II pasal 3 disebut bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk pengembangan potensi peserta didik 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.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan oleh manusia untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman serta mengembangkan potensi untuk menghadapi perkembangan zaman.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, Sekolah Menengah Pertama sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan seperangkat mata pelajaran. Salah dari satu mata pelajaran tersebut adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes).

Agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran Penjasorkes dengan baik di sekolah, tidak terlepas dari faktor makanan, karena dengan memakan

makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Soekirman dalam Gusril (2004:14) mengatakan bahwa:

Banyaknya temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kehidupan sehari-hari.

Kecukupan gizi sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini terbukti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjasorkes di sekolah. Siswa yang akan melakukan pembelajaran Penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, Sebelum berangkat kesekolah, seorang anak seharusnya mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Keseimbangan dari zat gizi tersebut sangat penting, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk. Wedya (1991:3) mengatakan bahwa "Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental".

Faktor gizi merupakan salah satu yang terpenting dalam kehidupan, kecukupan gizi sangat diperlukan oleh tubuh. Seseorang kecukupan gizinya akan baik, begitu juga sebaliknya. Status gizi pada setiap orang berbeda-beda karena berhubungan dengan kecukupan gizi yang dikonsumsi setiap hari dan juga dipengaruhi oleh faktor umur dan jenis kelamin.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam mengikuti

pembelajaran di sekolah sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan juga dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar.

Salah satu cara untuk meningkatkan hasil belajar siswa adalah memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas dan yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah.

Hasil belajar adalah akibat dari suatu proses perubahan-perubahan secara pengetahuan maupun yang cenderung digambarkan dalam bentuk tingkah laku. Proses pembelajaran yang dilakukan dalam suatu lingkungan pendidikan harus mampu mengembangkan kemampuan pemahaman dan keterampilan siswa yang bisa dilihat dari hasil belajar siswa. Hasil belajar yang baik merupakan tujuan dari proses pembelajaran dan menjadi dambaan semua pihak terkait, terutama siswa di sekolah.

Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan pada Bab X pasal 64 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa :

- (1) Penilaian hasil belajar dilakukan secara berkesinambungan untuk memantau proses, kemajuan, dan perbaikan hasil dalam bentuk ulangan harian, ulangan tengah semester, dan ulangan kenaikan kelas.
- (2) Penilaian digunakan untuk: menilai pencapaian kompetensi peserta didik; bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar; dan memperbaiki proses pembelajaran.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penilaian hasil belajar bertujuan untuk kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Hasil belajar merupakan gambaran dari pemahaman seseorang

dari penguasaan pengalaman yang telah telah ditempuh. Keberhasilan proses pembelajaran dapat dilihat dari hasil belajar. Hasil belajar yang baik akan membuat siswa merasa puas dan bangga dengan apa yang telah diperolehnya, dan sebaliknya hasil belajar yang rendah akan berpengaruh terhadap kepribadian siswa

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar, baik berasal dari dirinya (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar itu diantaranya (1)status gizi, (2) tingkat kesegaran jasmani, (3) kecerdasan atau *Intelligent Quotation*, (4) lingkungan, (5) Sarana dan Prasarana.

Berdasarkan informasi yang diperoleh penulis, guru mata pelajaran penjasorkes kelas VIII di SMP Negeri 22 Padang menyatakan bahwa kebanyakan siswa yang akan diteliti memiliki persentasi hasil belajar penjasorkes kurang baik dan kurang sesuai dengan yang diharapkan. Dengan sarana dan prasarana yang menjanjikan, ditambah dengan model pembelajaran serta materi dan bahan ajar yang cukup baik, guru Penjasorker SMP Negeri 22 Padang berharap hasil belajar penjasorkes siswa dapat melebihi dari apa yang telah didapatkan oleh siswa sekarang. Hal ini dikuatkan lagi setelah penulis melihat langsung keadaan siswa yang akan diteliti pada saat mengikuti test dari segi praktek untuk penentuan nilai ulangan harian siswa yang diperoleh seperti tabel dibawah ini.

Tabel 1: Rentang rata-rata nilai harian hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang yang akan diteliti

NO	KELAS	RATA-RATA NILAI
1	VIII A	78.87
2	VIII B	76.94
3	VIII C	78.46
4	VIII D	77.00
5	VIII E	78.64
6	VIII F	79.58
7	VIII G	76.00
JUMLAH		545.49
RATA-RATA		77.90

Sumber: Daftar Nilai Proses Hasil Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 22 Padang

Dari data diatas keseluruhan nilai siswa di jumlahkan maka rata-rata nilai siswa hanya 77.90, hasil ini tentu berada di bawah KKM yang telah di tentukan yaitu 80.00.

Selanjutnya, rendahnya hasil belajar tersebut diduga disebabkan oleh rendahnya tingkat kesegaran jasmani yang terlihat dari aktivitas siswa dalam mengikuti pelajaran, praktek olahraga tampak lesu, malas, kurang bersemangat, kurang serius dan banyak nya absen dengan alasan sakit. Oleh sebab itu, akibat kemungkinan rendahnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmanisiswa menyebabkan pembelajaran penjasorkes di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik sehingga hasil belajar yang diharapkan tidak tercapai.

Status gizi yang baik tentu berhubungan dengan kesehatan fisik dan psikis yang dapat menciptakan motivasi sehingga dapat membawa perubahan-perubahan, baik dalam hal kehadiran, kemauan belajar maupun hasil belajar. Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan, maka, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dan tingkat kesegaran

jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMPN 22 Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi guru dan orang tua tentang upaya-upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes di SMPN 22 Padang yaitu:

1. Status gizi
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Kecerdasan atau *intelligent quotation*.
4. Lingkungan.
5. Sarana dan prasarana
6. Status ekonomi sosial
7. Orang tua
8. Guru
9. Kurikulum

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyak identifikasi masalah diatas maka penulis hanya membatasi variabel yaitu status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SMPN 22 Padang?
2. Bagaimana hubungantingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SMPN 22 Padang?
3. Bagaimana hubungan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SMPN 22 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SMPN 22 Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SMPN 22 Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dantingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SMPN 22 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan.
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai penambah koleksi kepustakaan dalam bentuk karya ilmiah.
3. Bagi kepala Sekolah, sebagai bahan pertimbangan untuk pengambilan keputusan lebih lanjut dalam upaya peningkatan hasil belajar siswa.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang
2. Terdapat hubungan yang berarti tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang
3. Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran untuk kita semua agar dapat membantu untuk memecahkan masalah yang ditemui dalam upaya meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.

1. Bagi guru penjasorkes, khususnya untuk lebih memotivasi siswa SMP Negeri 22 Padang agar dapat menjaga kesehatan dengan baik serta memiliki kesegaran jasmani.
2. Bagi siswa khususnya supaya dapat memiliki status gizi yang baik dan tingkat kesegaran jasmani guna menunjang hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 22 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anwar, Desi. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya: Armelia
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi V)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- _____. (2009) *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang
- Asmira. 1981. *Dalam Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Departemen Gizi Dan Kesehatan Masyarakat.
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang 2010
- Dekdikbud 1999. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test ACSPFT* Jakarta: Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Elida prayitno 1989. *Motivasi dalam belajar*. Jakarta. P2LPTK
- Gusril. 2009. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Padang: UNP Press.
- _____. 2004. *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang, Disertasi*, Jakarta: Program Pasca Sarjana UNJ Jakarta
- Hasan, Said. 1999. *Evaluasi Kurikulum*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti Poryek Pengembangan LPTK.
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Kuntaraf, dkk. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publising House.