

**KONTRIBUSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI
TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 95
GUNUNG TUA KECAMATAN PANYABUNGAN
KABUPATEN MANDAILING NATAL**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**MUWAHHID AHMAD YMS
NIM. 1107530**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

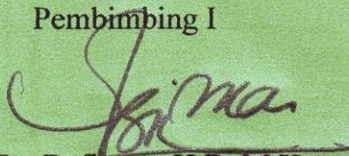
**KONTRIBUSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI
TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 95
GUNUNG TUA KECAMATAN PANYABUNGAN
KABUPATEN MANDAILING NATAL**

Nama : Muwahhid Ahmad YMS
NIM : 1107530
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

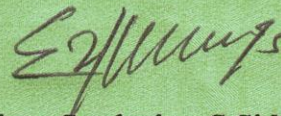
Disetujui oleh

Pembimbing I



Dr. Bafirman H.B, M.Kes. AIFO
NIP. 195911041985101001

Pembimbing II



Endang Sepdanius, S.Si.M.Or
NIP. 198909262015041002

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal

Nama : Muwahhid Ahmad YMS

NIM : 1107530

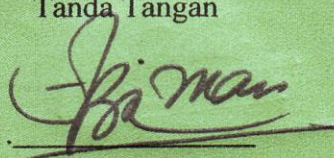
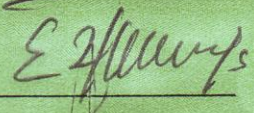


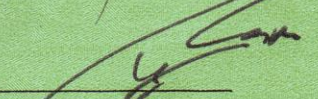
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Bafirman H.B, M.Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Endang Sepdanius, S.Si.M.Or	2. 
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si	3. 
4. Anggota	: Drs. Apri Agus. M.Pd	4. 
5. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd	5. 

ABSTRAK

Muwahhid Ahmad YMS (2017) : Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya hasil belajar mata pelajaran yang di UANkan di Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal yang berjumlah 167. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 57 orang siswa. Teknik pengambilan data yaitu : 1) Tingkat kesegaran jasmani dites dengan TKJI untuk 10-12 tahun, yang terdiri dari a) Lari 40 meter, b) Tes gantung siku tekuk, c) Baring duduk 30 detik (*sit up*), d) Loncat tegak, e) Lari 600 meter. Tingkat kesegaran jasmani, 2) Status gizi dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi. 3) Hasil belajar diamabil dari nilai semester siswa pada semester II tahun ajaran 2017/2018. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: 1) Tingkat kebugaran jasmani memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa putra sebesar 28,52%, sedangkan untuk siswa putri sebesar 30,14%, 2) Status gizi memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa putra sebesar 31,92%, sedangkan untuk siswa putri sebesar 30,36%, 3) Tingkat kebugaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa putra sebesar 40.70%, sedangkan untuk siswa putri sebesar 46,51%

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. 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 terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Bafirman H.B. M.Kes. AIFO, pembimbing I, dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si. M.Or selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak Drs. Apri Agus. M.Pd, dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S. Pd. M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan serta membagikan ilmunya selama mengikuti perkuliahan.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal yang telah memberikan izin penelitian.
7. Siswa Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal yang telah membantu dalam penelitian.
8. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

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

Padang, Agustus 2016

Penulis

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	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hasil Belajar	11
2. Kebugaran Jasmani.....	16
3. Status Gizi.....	29
B. Kerangka Konseptual	42
C. Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45

C. Populasi dan sampel.....	45
D. Definisi Operasional.....	47
E. Jenis dan Sumber Data	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	48
G. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	65
B. Pembahasan	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	90
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	46
2. Sampel Penelitian.....	46
3. Nilai TKJI Untuk Anak Laki-Laki Umur 10-12 tahun.....	59
4. Nilai TKJI Anak Perempuan Umur 10-12 tahun.....	59
5. Norma Penilaian TKJI.....	60
6. Penilaian Status Gizi Berasal dari BB/TB.....	60
7. Indek Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB Anaka Umur 6 – 17 tahun.....	59
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	65
9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	67
10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra.....	68
11. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri.....	69
12. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putra.....	71
13. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putri.....	72
14. Uji normalitas Data Penelitian.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	43
2. Tes Lari 40 Meter	51
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	53
4. Tes Baring Duduk	55
5. Loncat Tegak.....	56
6. Posisi Star Lari 600 Meter	58
7. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	66
8. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	67
9. Histogram Status Gizi Siswa Putra	69
10. Histogram Status Gizi Siswa Putri.....	70
11. Histogram Hasil Belajar Siswa Putra.....	71
12. Histogram Hasil Belajar Siswa Putri	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Deskripsi Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	95
2. Deskripsi Data tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	96
3. Data Status Gizi Siswa Putra.....	97
4. Data Status Gizi Siswa Putri	98
5. Data Hasil Belajar Siswa Putra	99
6. Data Hasil Belajar Siswa Putri	100
7. Rekap Data Penelitian Putri	101
8. Rekap Data Penelitian Putri	102
9. Pengolahan Data dengan Program SPSS	103
10. Uji Hipotesis Penelitian dengan Korelasi <i>Product Moment</i>	105
11. Tabel Nilai-nilai "r" <i>Product Moment</i>	122
12. Tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t"	123
13. Tabel 95th <i>Precentilel of the "f" Distribution</i>	124
14. Tabel X Tabel Harga-harga Kritis Dalam Test Kolmogorov-Smirnov.....	125
15. Dokumentasi Penelitian	126
15. Data hasil Belajar Siswa	130
16. Surat Izin Penelitian	132

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam rangka pengembangan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 Undang-undang RI No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan 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 dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional

tersebut harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada disekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, gizi, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi kebugaran jasmani dan status gizi.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari, terutama bagi siswa Sekolah Dasar sampai keperguruan tinggi karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah maupun mencapai prestasi diluar sekolah. Menurut Sumosardjono dalam Mutohir (2004:117) yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan mendadak”. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukan aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik dengan baik.

Begitu juga dengan status gizi. Menurut Mutohir (2004:92) “Status Gizi adalah kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, kesehatan dan mempunyai energi untuk belajar dan bermain”. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam pembelajaran di sekolah kecukupan akan zat gizi makanan sangat diperlukan oleh tubuh agar dapat mengikuti pembelajar di sekolah dengan baik. Dengan

kata lain kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran di sekolah.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran 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 kurang. Menurut Mutohir (2004;131) : "Gizi yang kurang atau buruk pada masa bayi dan kanak-kanak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa status gizi dapat mengganggu pertumbuhan dan kecerdasan seseorang, bagi seorang siswa tentu ini dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pendidikan di sekolah. Dengan demikian pemahaman tentang gizi anak diperlukan termasuk pemahaman tentang akibat yang ditimbulkan karena kekurangan gizi yang tidak seimbang, serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak dan gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Dan hal yang dimiliki tentu akan mempengaruhi hasil dari belajar siswa di sekolah.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang siswa sangat penting mempunyai kebugaran jasmani dan status gizi yang baik, karena bila kebugaran jasmani siswa dan status gizi baik tentunya mereka akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa

mengalami kelelahan berarti, dengan demikian mereka dapat melakukan kegiatan pembelajaran Penjasorkes dengan baik. Adisasmita, (1998:17) mengemukakan bahwa :

Seseorang yang mempunyai dasar kebugaran jasmani yang baik, akan lebih baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki semangat hidup yang lebih besar dan mempunyai tingkat tenaga yang prima. Dengan tenaganya tersebut tentunya akan dapat menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin yang dihadapinya.

Bertolak dari pendapat tersebut dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Siswa yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas dirumah dan disekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan pada akhirnya mereka akan mendapatkan hasil belajar yang baik.

Hasil belajar merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa. Hasil belajar yang baik adalah sesuatu yang sangat dicita-citakan siswa. Setiap siswa diharapkan memiliki hasil belajar yang baik disekolah. Sekolah mengharapkan agar semua siswa mendapatkan hasil belajar yang memuaskan setelah mengikuti pelajaran. Hal ini dimaksudkan agar setiap siswa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang sama dalam belajar.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal, maupun yang bersifat internal menurut Depdikbud (1993:5). Faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi : “Sosial budaya, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru, selanjutnya Slameto (2010:54)

menambahkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kesegaran jasmani. sedangkan menurut Mulyasa (2004:190) “Faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah tingkat kesegaran jasmani dan status gizi”.

Berdasarkan kutipan tersebut, jelas bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah tingkat kebugaran jasmani dan status gizi. Hal ini disebabkan karena aktivitas belajar sangat membutuhkan kondisi kesehatan secara prima. Selama belajar, siswa memainkan peran yang terkait dengan fisik jasmaninya maupun mental spritualnya. Kerja otak justru sangat menguras tenaga secara cepat. Hubungan psikosomotik anak akan mempengaruhi lancar tidaknya siswa dalam belajar, biasanya siswa akan mudah lelah dan kegiatan belajar tidak maksimal.

Berdasarkan informasi dan data yang penulis dapatkan dari Bapak Anton Sardi seelaku Kepala Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal, ternyata hasil belajar siswa khususnya mata pelajaran yang di UAN kan masih ada beberapa orang siswa yang nilainya dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), dimana mata pelajaran yang di UAN kan tersebut adalah Bahasa Indonesia, IPA, dan matematika, untuk kelas IV mata pelajaran bahasa Indonesia KKMnya 60.

Berdasarkan hasil nilai semester ganjil tahun ajaran 2016-2017, dari 24 orang siswa diperoleh nilai rata-rata Bahasa Indonesia 71.58, IPA dengan rata-rata 68,54, Matematika nilai rata-rata 64,54. Dari hasil rata-rata mata pelajaran Bahasa Indonesia diperoleh nilai siswa yang di atas rata-rata 12

orang (50%), sedangkan nilai siswa yang dibawah rata-rata 12 orang (50%). Untuk mata pelajaran IPA nilai siswa yang di atas rata-rata 10 orang (41.67%), sedangkan nilai yang dibawah rata-rata 14 orang (58.33%). Untuk mata pelajaran Matematika ditemukan 11 orang (45.83%) siswa nilai yang di atas rata-rata, sedangkan nilai yang dibawah rata-rata 13 orang (54.17%). Selanjutnya dari 24 orang siswa kelas IV, untuk mata pelajaran bahasa Indonesia 2 orang (8.33%) tidak tuntas, untuk mata pelajaran IPA 10 orang (41.67%) tidak tuntas, sedangkan untuk mata pelajaran matematika 13 orang (54.17%) tidak tuntas.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang hasil belajarnya yang rendah. Diduga banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya : Faktor eksternal dan faktor internal siswa itu sendiri. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat di kelompokkan menjadi dua kelompok yaitu: kondisi fisiologis dan kondisi psikologis. Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang sehat jasmaninya akan berbeda cara belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak-anak yang baik gizinya. Selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera yaitu penglihatan dan pendengaran. Beberapa faktor psikologis yang berpengaruh terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan kognitif.

Faktor eksternal ini dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu : faktor-faktor Lingkungan dan instrumental. Faktor-faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial. Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada sore hari. Sedangkan Faktor instrumental adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang direncanakan.

Berpedoman pada penjelasan tersebut, banyak faktor yang menyebabkan belum tuntasnya hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal, maka penulis berpraduga rendahnya hasil belajar siswa tersebut disebabkan oleh kondisi fisiologis salah satunya belum baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa dan status gizi, hal ini terlihat pada saat mengikuti pelajaran dikelas maupun dilapangan siswa kelihatan malas, mengantuk, mudah lelah dan letih, serta sering menguap. Hal ini juga dibenarkan oleh Bapak Zuleha Nasution, S. Pd selaku Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal, bahwa dalam pembelajaran dikelas maupun dilapangan siswa kelihatan malas, mengantuk, mudah merasa cepat lelah dan letih, terutama sekali dalam melakukan praktek lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang

mendekati kebenaran ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani dan status gizi sebagai faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah yaitu sebagai berikut :

1. Kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar yang di UANkan
2. Kontribusi status gizi terhadap hasil belajar yang di UANkan
3. Kontribusi fisiologis terhadap hasil belajar yang di UANkan
4. Kontribusi kondisi psikologis terhadap hasil belajar yang di UANkan
5. Kontribusi faktor lingkungan terhadap hasil belajar yang di UANkan
6. Kontribusi faktor instrumental terhadap hasil belajar yang di UANkan

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan, maka penelitian ini dibatasi pada kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal ?
2. Seberapa besar kontribusi status gizi terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal ?
3. Seberapa besar kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal.
2. kontribusi status gizi terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal
3. Kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi .

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana *Sains* (*S.Si*) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan kesegaran jasmani dan meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Guru Penjasorkes, sebagai upaya meningkatkan dan membina kebugaran jasmani dan status gizi siswa dan meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pembelajaran di Sekolah.
4. Orang tua/wali murid, sebagai masukan tentang pengetahuan atau pengalaman sehingga lebih memahami dan mengerti akan pentingnya tingkat kebugaran jasmani dan status gizi terutama pada masa anak-anak.
5. Siswa, sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi dalam meningkatkan kesegaran jasmani, sehingga dapat dengan mudah menghadapi pembelajaran dan kegiatan lainnya.
6. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 95 Gunung Tua Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani putra dan putri termasuk kategori kurang dan memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa putra sebesar 28,52% dan untuk siswa putri sebesar 30,14% .
2. Tingkat status gizi siswa putra dan putri termasuk kategori baik dan memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa putra sebesar 31,92% dan untuk siswa putri sebesar 30,36%.
3. Tingkat kebugaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa putra sebesar 40.70% untuk untuk siswa putri sebesar 46,51%

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan hasil belajar Penjasorkes yaitu sebagai berikut:

1. Kepada Guru Penjasorkes, agar dapat memberikan pengarahan kepada siswa untuk berolahraga dengan teratur, mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang baik, serta lebih meningkatkan lagi motivasi siswa

dalam belajar dengan cara memberikan materi pembelajaran yang menarik bagi siswa

2. Orang tua atau wali murid agar menyuruh anaknya untuk berolahraga, memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar, serta lebih membimbing anaknya dalam belajar di rumah.
3. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memakan makanan yang bergizi, serta belajar lebih rajin lagi.
4. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman dan fungsi gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Begitu juga dengan kebebasan anak dalam bermain karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
5. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. 1998. *Hakekat Filsafat dan Peranan pendidikan Jasmani dalam Masyarakat*. Jakarta : Dirjen Dikti depdikbud Proyek pengembangan LPTK
- Ahmad, Jauhari. 2013. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Yogyakarta : Jaya Ilmu
- Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip – Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- _____, 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang : Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Djoko Pekik, Irianto 2004. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan: Andi*
- Depdikbud. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta:: Depdikbud.
- _____ 1993. *Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*, Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta.
- _____ 2003. *Tes Kesegaran jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 tahun*. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas jasmani.
- Gusril, 2004. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kodya Padang*. Disertasi. Jakarta : Pascasarjana. UNP.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kartasa, Poetra, dkk. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.