

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PENJAS ORKES
DI SD NEGERI 45 BUNGO PASANG KECAMATAN
KOTO TANGAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai
Salah Satu Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RICKY TEGUH PERMANA
NIM. 06750**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

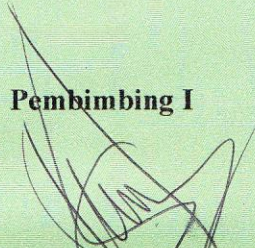
“Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Penjas Orkes Di SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”

Nama : Ricky Teguh Permana
NIM : 06750
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

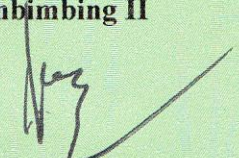
Padang, Januari 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I

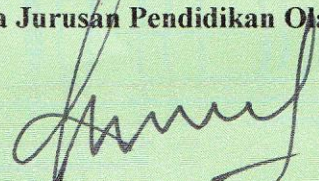

Drs.H. Zulman, M.Pd
NIP. 19581216 198403 1 002

Pembimbing II


Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Penjas Orkes di SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Nama : Ricky Teguh Permana

NIM : 06750



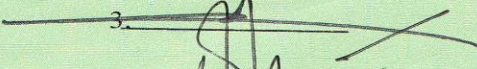
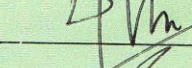
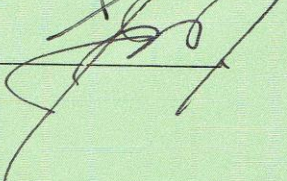
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. H. Zulman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Dra. Darni, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. 



kini....

Air wudhu yang membasahiku bercampur dengan air wudhu-Mu

Untuk kemudian bersaksi pada-Nya bahwa kita bersatu dalam naungan Cintanya.....

Kini takbirmu bergema disambut takbirku yang membahara rupa untuk kemudian menyuara menjemput sua dalam selaksa Cinta

Membangikai asa dalam kurun tak bermasa

Kini..... dibelakang sajadah-Mu, Ada sajadahku

Dalam doamu, ada aku mengaminimu

Dalam detak jantungku , ada kau mengalir syahdu karena Cinta telah terbina, dalam legalitas atas ridho-Nya.

Allah memberikan hikmah ilmu yang berguna bagi siapa yang dikehendakinya.

Barang siapa yang mendapatkan hikmah-Mu sesungguhnya ia telah mendapatkan kebijakan yang banyak, dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal (Q.S. Al Baqarah 269)

Selama ini banyak kepedihan dan cucuran air mata telah kutumpahkan hanya kepadamu ku mohon petunjuk banyak dera & cobaan yang kuhadapi

Karenamu ya Allah...

Hari ini secercah harapan telah kugenggam sepenggal asa telah ku raih

Kau beri aku kesempatan untuk membahagiakan orang-orang yang kucintai & dan mengasihiku

Namun kusadari perjuangan belum selesai

Tujuan akhir belum tercapai esok & lusa aku masih mengharapkan cinta & Ridhomu.

Ku ingin mempersembahkan setulus hatiku kebahagiaan hati ini atas usaha & tetesan keringatku sebagai tanda baktiku untuk Ayahanda Alimin, Ibunda Maini Zahara, S.Pd serta adikku yang ku sayangi, Ahmad Almi, Ihsan Almi dan keluarga besar

terimakasih atas semua pengorbanan yang tak dapat ku balas & ku lupakan hanya cinta yang berdiam merunduk sujud dapat ku berikan agar engkau bahagiakan mereka selamanya..

Amin...

Dan teristimewa.....

Buat sahabatku yang kucintai & kusayangi Team Bobora, Serta rekan-rekanku yang senasip seperjuangan dengan ku khususnya lokal B 08, serta teman-teman kost (Rudi, Apri, Depio, Deri, Wili, Aris, Fikri, Reno, Ucok, David dan Aldi) dan tak lupa pula buat kepala sekolah dan majelis guru SD Negeri 45 Bunga Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Yang terkhusus

Buat orang yang tersayang selama ini Mudia Wardona, yang telah memberikan semangat dan motifasi serta membantuku semasa kuliah. Terimakasih atas semuanya, semoga semuanya akan menjadi penerang dalam kegelapan penyejuk dalam kehausan dan akan menjadi pelita dalam hidup dan kehidupan kita bersama hendaknya

Amin.....

By

Ricky Teguh Permana, S.Pd

ABSTRAK

Ricky Teguh Permana, (2012) : Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang

Penelitian ini didasari kenyataan sekolah bahwa masih rendah hasil belajar siswa dari semester sebelumnya. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar salah satunya adalah Kesegaran jasmani, nilai siswa masih dibawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I s/d VI SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang yang berjumlah 180 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, dengan sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 30 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI, IMT dan hasil belajar. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variabel tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang dimana $r_{hitung} 0,450 > r_{tabel} 0,361$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang dimana $r_{hitung} 0,478 > r_{tabel} 0,361$. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang dimana $R_{hitung} 0,561 > R_{tabel} 0,361$. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa baik status gizi dan kesegaran jasmani siswa maka baik pula hasil belajar penjasorkes terutama siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang.

KATA PENGANTAR



Segala puja dan puji penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan petunjuk, bimbingan, dan kekuatan lahir-batin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Salawat beserta salam semoga dilimpahkan oleh-Nya kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat dan semua pengikutnya yang setia di sepanjang zaman. Amin!

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini peneliti memilih judul, "**Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Penjas Orkes Di Sd Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang**".

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, peneliti tidak lepas dari berbagai macam bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang peneliti miliki, oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Drs. H. Arsil M.,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.

3. Drs.H. Zulman, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Zalfendi, M.Kes, Dra. Darni, M.Pd, Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Syahriadi, S.Pd yang telah memberikan masukan dan arahan dalam pengolahan data statistik dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Staf Pengajar FIK UNP yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka UNP khususnya FIK.
9. Teristimewa Ayahanda (Alimin) dan Ibunda (Maini Zahara) tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan penelitian dan penulisan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Beno Yanelta, S.Pd selaku guru penjasorkes di SDN 45 Bungo Pasang yang telah memberikan arahan dan masukan selama penulis melakukan penelitian.
11. Seluruh teman-teman mahasiswa FIK UNP khususnya angkatan 2008 Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibuk, dan teman-teman yang telah berikan, menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya Rabbal ‘Alamiin.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kerangka Teori	7
1. Pengertian Gizi	7
2. Status Gizi	9
3. Faktor - faktor yang mempengaruhi Status Gizi	14
4. Manfaat Status Gizi	15
5. Kesegaran jasmani	
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	17
b. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani	20
c. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	23
6. Hasil Belajar Siswa	24
a. Pengertian Hasil Belajar	24
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar	26

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
1. Populasi.....	30
2. Sampel	31
D. Jenis dan sumber Data.....	32
1. Jenis Data	32
2. Sumber data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Teknik Analisis data.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	51
C. Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Posisi star lari 40 meter.....	35
3. Tes gantung siku tekuk	37
4. Sikap permulaan baring duduk	38
5. Gerakan baring menuju sikap duduk	38
6. Sikap Duduk dengan kedua siku menyentuh paha	39
7. Papan Loncat Tegak	40
8. Sikap menentukan raihan tegak	41
9. Sikap awalan loncat tegak	41
10. Gerakan loncat tegak	42
11. Posisi Star Lari 600 Meter	43
12. Pencatat hasil	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Status Gizi	12
2. Penilaian Status Gizi berasal BB/TB.....	12
3. Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 6- 17 Tahun	13
4. Populasi Penelitian	31
5. Sampel Penelitian.....	32
6. Distribusi Frekueasi Variabel status gizi (X_1).....	47
7. Distribusi Frekuensi Variabel kesegaran jasmani (X_2)	49
8. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil belajar penjasorkes (Y).....	50
9. Uji normalitas data dengan uji lilliefors	51
10. Analisis Korelasi Antara status gizi dengan Hasil belajar penjasorkes (X_1 -Y)..	53
11. Analisis Korelasi Antara Kesegaran jasmani dengan Hasil belajar penjasorkes (X_2 -Y)	55
12. Analisis korelasi antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes (X_1, X_2 -Y)	56

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Status Gizi	48
2. Grafik Grafik Kesegaran jasmani	49
3. Grafik Grafik Hasil belajar penjasorkes	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah hasil penelitian status gizi	67
2. Data mentah hasil penelitian kesegaran jasmani	68
3. Data lengkap status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang	69
4. Tabel Pembantu Analisis Korelasi	70
5. Uji Normalitas Status gizi (X_1).....	71
6. Uji Normalitas kesegaran jasmani (X_2)	72
7. Uji Normalitas hasil belajar (Y)	73
8. Analisis Pengujian Hipotesis X_1 dan X_2	74
9. Analisis Pengujian Hipotesis X_1 dan Y	75
10. Analisis Pengujian Hipotesis X_2 dan Y	76
11. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda	77
12. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	78
13. Daftar "X" Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	79
14. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	80
15. Dokumentasi Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Negara Indonesia adalah salah satu Negara yang sedang berkembang, yang melaksanakan pembangunan di segala bidang, yang diarahkan untuk peningkatan kualitas manusia, sehingga terbentuk manusia Indonesia yang cerdas, terampil, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani.

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UU RI Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang system pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan nasional 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”, (Depdiknas, 2003: 98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui mutu pendidikan di upayakan untuk tercapainya profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Untuk menunjang hasil belajar siswa status gizi sangat penting. Untuk itu perlu diketahui makanan yang dikonsumsi siswa harus diperhatikan kualitas dan kuantitasnya.

Di Indonesia sebagian besar anak- anak masih kekurangan gizi dengan tingkat yang berbeda- beda. Kekurangan gizi tersebut bisa saja di alami sejak anak

masih dalam kandungan dan setelah lahir serta pada masa pertumbuhan dan perkembangannya. Anak – anak kurang gizi cenderung mudah lelah, mudah tersinggung dan kurang berminat terhadap pembelajaran di sekolah.

Gizi merupakan ikatan kimia yang di perlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses- proses kehidupan. dan untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal peran kesegaran jasmani dan status gizi sangat penting, dimana kemampuan siswa dalam belajar sangat tergantung terhadap kondisi fisik dan asupan gizi yang cukup. Seandainya kondisi fisik anak lemah dan asupan gizinya yang kurang akan menimbulkan gejala dalam belajar misalnya seperti ngantuk dalam belajar, cara berfikir yang lamban, mudah terserang penyakit dan lesu atau malas bergerak. Untuk itu peranan kesegaran jasmani dan status gizi sangat penting untuk menunjang hasil belajar siswa.

Dalam perkembangannya, di Indonesia olahraga telah menjadi kebutuhan masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik dan kesegaran jasmani serta sebagai ajang berprestasi.

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mengemukakan yang dimaksud dengan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Dari pernyataan di atas, jelaslah bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan

membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari system pendidikan dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan membentuk watak, serta nilai-nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Berdasarkan kurikulum yang diajarkan disekolah pelaksanaan pembelajaran pendidikan kesegaran jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pelajaran yang penting untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut diharapkan siswa dapat mengikuti dengan baik dan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar hasil belajar baik dan memuaskan.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.

Sharkey (2003:3) menjelaskan bahwa :

“ Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktifitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktifitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya. Sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktifitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan”

Berdasarkan informasi data yang penulis peroleh dilapangan adalah masih rendahnya hasil belajar penjas SD Negeri 45 Bungo Pasang. Masih rendahnya hasil belajar Penjas siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, Status gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani, Sarana dan Prasarana kurang memadai, Kurangnya motifasi belajar siswa, Metode mengajar kurang tepat, Sosial ekonomi. Dari beberapa faktor yang diduga mempengaruhi hasil belajar Penjas, sebagaimana yang telah dikemukakan di atas, penulis lebih tertarik untuk meneliti tentang Status Gizi dan Tingkat Kesegaran jasmani siswa yang akan diungkapkan hubungannya dengan Hasil Belajar Penjas tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka variabel yang di dapat di identifikasikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Tingkat Kesegaran Jasmani
3. Sarana dan Prasarana kurang memadai
4. Kurangnya motifasi belajar siswa
5. Metode mengajar kurang tepat
6. Sosial ekonomi

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 saja yaitu :

1. Status Gizi
2. Tingkat Kesegaran Jasmani

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjas siswa SD Negeri 45 Bunga Pasang Tabing.
2. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa SD Negeri 45 Bunga Pasang Tabing.
3. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar siswa SD Negeri 45 Bunga Pasang Tabing.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan :

1. Hubungan antara status gizi siswa dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 45 Bunga Pasang Tabing
2. Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjas siswa SD Negeri 45 Bunga Pasang Tabing
3. Hubungan antara status gizi dan tingkat kesegaran Jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar siswa SD Negeri 45 Bunga Pasang Tabing

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).
2. Guru, pendidikan jasmani agar berupaya memberikan bantuan kepada siswa untuk memberikan masukan, pemahaman serta pengertian tentang pentingnya makanan yang bergizi dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan Sebagai bahan masukan dan informasi untuk SD Negeri 45 Bungo Pasang Tabing.
3. Orang tua/ wali murid, agar meningkatkan dan memperhatikan pola makanan sehat dan bergizi bagi anaknya
4. Perpustakaan FIK UNP sebagai bahan referensi dan bacaan.
5. Peneliti berikutnya sebagai bahan perbandingan bagi mereka.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang dimana $r_{hitung} 0,45 > r_{tabel} 0,361$
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang dimana $r_{hitung} 0,48 > r_{tabel} 0,361$
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang dimana $R_{hitung} 0,56 > R_{tabel} 0,361$

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Padang

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang

2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizi dan kesegaran jasmani agar tidak mempengaruhi hasil belajar penjasorkes.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes.
5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya hasil belajar penjasorkes, kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset.
- Corbin CB. 1990. *A Teks Book Of Motor Development. 2 an Edision, Ioawa:WM Brown Company Publichers*
- Darwis, Ratinus. 1993. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK UNP
- Depdikbud. 1981. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud. 1993. *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Depdikbud. 2010. *TKJI Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. 2007. *Panduan Penulisan Skripsi/TA UNP*
- Depkes RI. 1999. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI
- Efwilza. 2002. *Skripsi.”Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto”*. Padang: FIK UNP.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Statistik Jilid 2*. Interval: Andi Offset.
- Harinaldi. 2005. *Prinsip – Prinsip Statistik untuk Teknik dan Sains*. Jakarta: Erlangga.