

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 17 MATA AIR KECAMATAN
PADANG SELATAN KOTA PADANG

SKRIPSI

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



OLEH

RIDO OKTO NARDI
NIM. 14689

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013

ABSTRAK

Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

OLEH : Rido Okto Nardi, 14689:

Masalah dalam penelitian ini berawal dari hasil pengamatan saya yaitu Status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang masih kurang bagus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang bagaimana pengaruh yang diberikan oleh status gizi sebagai variabel bebas terhadap hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang sebagai variabel terikat.

Pelaksanaan penelitian ini berdasarkan analisis korelasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air, berjumlah 107 orang yang terdiri dari 63 orang putra dan 44 orang putri. Untuk penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sample* yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data status gizi dilakukan dengan menggunakan tes antropometri, sedangkan untuk mengukur hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air, diambil nilai ujian akhir semester.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat berarti antara status gizi dengan hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang dengan perolehan $t_{hitung} (2,74) < t_{hitung} (1,73)$. Besarnya kontribusi hanya sebesar 29,5%.

Kata Kunci : Status Gizi, Hasil Belajar.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakekat Gizi	6
2. Kecukupan Zat Gizi	9
3. Hakekat Hasil Belajar Penjasorkes	12
B. Kerangka konseptual	17
C. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi	19
2. Sampel	20

C. Jenis dan Sumber Data	21
D. Defenisi Operasional	21
E. Instrumen Penelitian.....	22
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	23
G. Teknik Analisa Data	24

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	27
B. Pengajuan Persyaratan Analisis	29
C. Pengujian Hipotesis	30
D. Pembahasan	32
E. Implikasi	33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	20
2. Jumlah Sampel Penelitian	21
3. Kategori Status Gizi	22
4. Skor Status Gizi	26
5. Distribusi Frekuensi Skor Status Gizi	27
6. Distribusi Frekuensi Skor Hasil Belajar	28
7. Uji Normalitas	30
8. Hasil Pengujian Hipotesis	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Histogram Variabel Status Gizi	28
3. Histogram Data Hasil Belajar	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari Pembukaan UUD 1945 alinea keempat dan salah satu harus ditunjang oleh kesehatan jasmani dan rohani dari anak, maka dari itu sangat diperlukan kebutuhan gizi untuk kesehatan dan demi pencapaian pendidikan harus dilandasi oleh kebutuhan gizi yang seimbang demi untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia dan sesuai dengan UU Pendidikan RI No. 20 Tahun 2003 Pasal 1:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menunjukkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan pengertian diatas pendidikan adalah suatu usaha sadar dimaksudkan bahwa pendidikan diselenggarakan berdasarkan rencana yang mantang, mantap, jelas, lengkap, menyeluruh berdasarkan pemikiran rasional-objektif, bimbingan atau membina pertumbuhan jasmani dan rohani dengan sengaja, teratur, terencana dengan maksud mengarahkan tingkah laku anak atau manusia kearah yang lebih baik.

Pengembangan sumber daya manusia malalui pembelajaran di sekolah dapat dilakukan pada pelajaran penjasorkes disekolah. Peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada

disekolah, ketersediaan guru, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang untuk belajar penjasorkes di sekolah diperlukan asupan zat gizi yang seimbang yang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi. sebelum pergi kesekolah, 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 salah. “Gizi salah dapat menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersipat apatis, kelelahan fisik serta mental”. (Wedya, 1991:3)

Seharusnya berdasarkan deferensi yang ada status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang kurang bagus status gizinya. Hal ini di buktikan banyak kita lihat anak yang lesu, lelah, letih, dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Salah satu faktor yang menyebabkannya adalah; Gizi anak, kondisi lingkungan, pengetahuan orang tua, latar

belakang ekonomi, motivasi, dan tidak terlepas dari metode guru yang mengajar sehingga hasil belajar si anak rendah khususnya mata pelajaran penjasorkes.

Dan tidak terlepas juga masalah makanan yang dikonsumsi oleh si anak tersebut tidak memenuhi standar gizi yang dianjurkan atau yang telah ditetapkan sehari-hari atau dengan kata lain tidak sesuai dengan gizi yang dibutuhkan dengan kebutuhan si anak tersebut tidak ada motivasi untuk belajar penjasorkes di sekolah sehingga hasil belajar yang diperolehnya banyak yang rendah dan tidak sesuai nilai KKM yang ditetapkan Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang tersebut telah terbukti dengan hasil belajar yang diperolehnya pada ujian praktek penjasorkes tidak sesuai dengan yang diharapkan. Padahal hasil belajar siswa dipengaruhi oleh : latar belakang ekonomi orang tua, lingkungan, status gizi anak, pendidikan orang tua, kesehatan serta motivasi.

Dari uraian diatas, pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang rendahnya hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang, penulis ungkapkan dalam suatu penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan hasil belajar Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjaskes di Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang sebagai berikut:

1. Latar belakang sosial, ekonomi orang tua
2. Lingkungan
3. Status gizi anak
4. Pendidikan orang tua
5. Kesehatan
6. Motivasi
7. Hasil belajar

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan idenfikasi masalah diatas, maka perlu adanya batasan dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi masalah:

1. Status Gizi
2. Hasil belajar penjasorkes

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana hubungan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang dengan hasil belajar penjas di Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

E. Tujuan penelitian

Untuk mengemukakan masalah yang dikemukakan dalam latar belakang masalah serta untuk menguji hipotesa yang ditetapkan maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui status gizi anak Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.
2. Untuk mengetahui hasil belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian ini yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan penunjang pendidikan bagi siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi.
3. Sebagai masukan bagi siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang untuk meningkatkan hasil belajar di sekolah.

4. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang baik dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak.
5. Sebagai bahan bacaan dan literatur (sumber) dalam bacaan di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang. Besar koefisien korelasinya adalah 0,543 dan kontribusi 29,5%.

B. Saran

Berpedoman pada temuan dan implikasi hasil penelitian di atas, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang secara umum dan khususnya yang ingin meningkatkan kemampuan, hasil belajar penjasorkes agar bersungguh- sungguh untuk belajar dan menjaga status gizi dengan baik.
2. Bagi guru Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang, diharapkan merencanakan program pembelajaran yang menekankan pada tujuan tercapainya pembelajaran efektif dan efisien, sehingga mendapatkan hasil yang baik pada masa yang akan datang.

3. Berdasarkan hasil penelitian di dapat bahwa terdapat hubungan yang bearti antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang sebesar 0,543 atau (29,5%). Ini berarti bahwa masih ada faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes, untuk itu diharapkan ada penelitian selanjutnya yang akan mengungkapkan faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsini. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994, *Gizi Olahraga Sehat, Buger dan Berprestasi*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Kuntaraf, dkk. *Makanan Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan Olahan*. Jakarta : Balai Pustaka
- Prayitno Elida. 1973. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang : PMTK IKIP
- Purwanto. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rusda karya
- Roberg, dkk. 1978. *Penuntun Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Sunita. 2005. *Gizi Masyarakat*. Jakarta : Gramedia
- Wedya. 1991. *Pengaruh Gizi terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang : FPTK IKIP Padang
- Wirakusuma. 1997. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Bratara Karya Aksara