

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN GIZI TERHADAP
HASIL BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 3 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI



Oleh :

**BOYNI ADRI
78485**

**PROGRAN STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN GIZI TERHADAP
HASIL BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 3 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

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



Oleh :

**BOYNI ADRI
78485**

**PROGRAN STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh

Nama : Boyni Adri

BP/NIM : 2006/78485

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zarwan , M.Kes
NIP. 19611230 1988 03 1003

Drs. Hendri Neldi, M.Kes,AIFO
NIP.19620502 1987 03 1002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620502 1987 03 1002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh

Nama : Boyni Adri

BP/NIM : 2006/78485

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Januari 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Drs. Zarwan , M.Kes.

1.

2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO.

2.

3. Drs. Edwarsyah, M. Kes.

3.

4. Dra. Rosmawati, M. Pd.

4.

5. Dra. Pitnawati, M. Pd

5.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrohiim

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, karunia dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Gizi terhadap Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 3 Payakumbuh”. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang ditujukan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan tesis ini tidak lepas dari sumbangan pemikiran, bimbingan serta motivasi berbagai pihak. Untuk itu dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor beserta staf Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menyelesaikan perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Drs. Syahrial B., M. Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M. Kes., AIFO, sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan sekaligus pembimbing II yang senantiasa mendorong, mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M. Kes., sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan penyelesaian skripsi ini. Semoga kesehatan dan kemuliaan selalu Allah SWT berikan dan limpahkan kepada Bapak sekeluarga.
5. Drs. Edwarsyah, M. Kes., Dra. Rosmawati, M. Pd. Dan Dra. Pitnawati, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memebrikan saran dan tanggapan yang konstruktif untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Khususnya para dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan dan membantu peneliti.

7. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Payakumbuh dan siswa kelas VIII yang telah menerima dan bersedia memberikan data serta dijadikan tempat penelitian yang penulis lakukan.
8. Kepada kedua orang tua yang tanpa henti-hentinya memberikan motivasi, sokongan baik itu material maupun spritual.
9. Rekan-rekan seangkatan dan seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semua bantuan, dorongan dan bimbingan yang telah diberikan dengan keiklasan dan ketulusan hati menjadi amal saleh dan di redhoi Allah SWT. Mudah-mudahan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peningkatan wawasan keilmuan dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan. Demi kesempurnaan skripsi ini, kritik dan saran yang konstruktif dari semua pihak selalu penulis harapkan. Amin ya rabbal alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

ABSTRAK

Boyni Adri, NIM. 78485. Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Gizi terhadap Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 3 Payakumbuh. Skripsi. FIK UNP.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum tercapainya KKM. Adapun Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui: 1) tingkat kesegaran jasmani dan gizi siswa-siswi SMP Negeri 3 Payakumbuh 2) hasil belajar siswa-siswi SMP Negeri 3 Payakumbuh dan 3) bagaimana kontribusi kesegaran jasmani dan gizi terhadap hasil belajar siswa-siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Payakumbuh yang berjumlah 129 orang. Sampel diambil dengan persentase 30% dari seluruh jumlah populasi siswa perkelas dan total sampel adalah 39 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari masing masing variabel dapat dijelaskan bahwa 1) Terdapat hubungan yang berarti antara Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar dengan kontribusi sebesar 25,3%, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Gizi terhadap Hasil Belajar dengan kontribusi sebesar 13,9% dan 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dan Gizi secara bersama-sama terhadap Hasil Belajar dengan kontribusi sebesar 28,0%.

Kata Kunci: Koontribusi, Kesegaran jasmani, Gizi, Hasil Belajar.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Belajar	8
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi hasil Belajar	9
3. Hakekat Kesegaran Jasmani	11
4. Gizi	16

	B. Kerangka Konseptual	25
	C. Hipotesis	25
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	27
	A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	27
	1. Jenis Penelitian	27
	2. Tempat dan Waktu Penelitian	27
	B. Populasi dan Sampel	27
	1. Populasi	27
	2. Sampel	28
	C. Jenis dan Sumber Data	29
	D. Teknik Pengumpulan Data	29
	E. Instrumentasi Penelitian	30
	F. Teknik Analisis Data	33
BAB IV	HASIL PENELITIAN	36
	A. Deskripsi Data	36
	B. Pemeriksaan Persyaratan Analisis Data	41
	C. Uji Hipotesis	42
	D. Pembahasan	51
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	54
	A. Kesimpulan	54
	B. Saran	54
	DAFTAR PUSTAKA	55
	LAMPIRAN	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dibidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tetapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan nasional berdasarkan pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sementara itu dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi:

"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 bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab."

Berdasarkan uraian di atas, mengandung harapan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran khususnya mata pelajaran penjasokes yang mereka dapat disekolah baik dalam jam pelajaran biasa maupun dalam aktivitas pengembangan diri (ekstrakurikuler) diluar jam pelajaran. Melalui proses pendidikan anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara, sekarang dan di masa yang akan datang.

Untuk menjawab tuntutan dan tantangan di masa datang, maka peningkatan sumber daya manusia dengan melalui proses pendidikan yang berkualitas menjadi kebutuhan yang sangat diperlukan. Kebijakan meningkatkan mutu pendidikan diupayakan terbentuknya profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi tantangan di masa depan. Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia masih relatif rendah ini dibuktikan oleh data yang diperoleh UNDP tahun 1996, melalui alat ukur Human Development Index (HDI), dinyatakan "mutu sumber daya manusia Indonesia berada pada peringkat 109 dari 174 negara-negara". (Depdiknas, 2003:30)

Rendahnya kualitas SDM Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut Sekolah Menengah Pertama sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran.

Salah satu mata pelajaran di Sekolah Menengah Pertama adalah pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes).

Berdasarkan fokus pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di atas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Dengan kata lain, agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik disekolah, tentu perlu adanya realisasi yang nyata dalam kegiatan pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di sekolah untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, disamping itu hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh status gizi yang dialami siswa tersebut.

Sekolah berkewajiban atau mempunyai tanggung jawab membentuk peserta didiknya yang sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Untuk itu pendidikan jasmani disekolah perlu ditumbuh kembangkan, sehingga peserta tidak hanya sehat jasmani dan rohani, akan tetapi lebih dari itu peserta didik dapat menyalurkan dan mengembangkan minat dan bakat setiap cabang olahraga yang ada pada dirinya. Akan tetapi dengan 2 (dua) jam waktu yang dialokasikan dalam kurikulum pendidikan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat adanya siswa yang kurang tingkat kesegaran jasmaninya. Dimana ada siswa yang malas berolahraga dan kelihatan kesegaran jasmani dan gizinya kurang baik, siswa-siawi itu memperoleh hasil belajar yang baik setelah diobservasi di ketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga, dan juga siswa tersebut mempunyai gizi yang baik, sehingga siswa tersebut bersemangat dalam melakukan aktivitas kesegaran jasmaninya dan hasil belajar.

Seorang guru hendaknya tidak pilih kasih dalam memberikan penilaian terhadap hasil belajar siswa. Karena itu sering kita dengar adanya siswa yang berasal dari keluarga pejabat maupun anak guru memperoleh nilai bagus tetapi tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Jika hal ini terjadi maka akan berakibat buruk bagi siswa lain. Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi dirinya, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk ubahan tunggal, melainkan merupakan hasil dari berbagai ubahan yang secara sinergis saling mendukung dalam proses pembelajaran.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik bersifat eksternal maupun bersifat internal. Menurut Depdikbud (1993:5) "faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi kurikulum, kemampuan dan keterampilan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana, motivasi siswa dalam proses belajar mengajar, kesegaran jasmani siswa, hasil belajar, lingkungan belajar yang kondusif, gizi siswa, sosial ekonomi orang tua siswa dan metoda mengajar. Selanjutnya Depdikbud (1993:6) "faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah kondisi fisiologis dan psikologis".

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penulis dengan guru penjas di SMP N 3 Payakumbuh ternyata masih ada siswa yang belum

memenuhi KKM selain itu kesegaran jasmani siswapun masih rendah. Rendahnya kesegaran jasmani mengakibatkan aktivitas fisik juga rendah, hal ini dapat disebabkan siswa mempunyai gizi yang kurang baik, yang menyebabkan rendahnya kualitas dari kesegaran jasmani, dan ini akan berimbas terhadap hasil belajar yang dilakukannya, dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah faktor kesegaran jasmani dan gizi. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti Pengaruh Kesegaran jasmani dan Gizi Terhadap Hasil Belajar yang dicapai oleh siswa dalam belajar di SMP Negeri 3 Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes di SMP Negeri 3 Payakumbuh yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurikulum
2. Kemampuan dan keterampilan guru dalam mengajar
3. Sarana dan prasarana
4. Motivasi siswa dalam proses belajar mengajar
5. Kesegaran jasmani siswa
6. Hasil belajar
7. Lingkungan belajar yang kondusif

8. Gizi siswa
9. Sosial ekonomi orang tua siswa
10. Metoda mengajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang di temukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada: "Kontribusi Kesegaran Jasmani dan gizi terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh". Yang inti permasalahannya yaitu:

1. Kesegaran jasmani
2. Gizi
3. Hasil belajar

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: "Bagaimana kontribusi kesegaran jasmani dan gizi terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh".

1. Apakah kesegaran jasmani memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.
2. Apakah status gizi memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.
3. Apakah hasil belajar memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani dan gizi siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.
2. Hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.
3. Kontribusi kesegaran jasmani dan gizi terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini antara lain adalah:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Sebagai bahan informasi bagi siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh dalam upaya meningkatkan hasil belajar penjasorkes di sekolah.
3. Sebagai bahan masukan untuk guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar penjasorkes di sekolah.
4. Bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia yang penting dalam usahanya untuk mempertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Tanpa belajar manusia akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan tuntutan hidup, serta kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar merupakan suatu kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usia manusia.

Menurut Slameto (1995:2) "belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya". Sedangkan Witheringhton dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa "belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru bentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan".

Berdasarkan pendapat diatas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu dan sewaktu sesudah ia mengalami situasi tadi. Menurut Sukmadinata (2003:179) "hasil belajar

merupakan realiaasi atau pemekaran dari kecakapan-kecapakan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Selanjutnya Sukmadinata menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan dan pengetahuan, tapi kecakapan, keterampilan mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari prilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun ketrampilan motorik.

Dari pendapat diatas dapat diimpulkan bahwa hasil belajar diaekolah bukan semata-mata penguasaan pengetahuan mata pelajaran saja tetapi juga keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi hasil Belajar

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya. Menurut Depdikbud (1993) keberhasilan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: (1) faktor eksternal dan (2) faktor internal siswa itu sendiri.

a) Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993:6) faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokan menjadi dua kelompok yaitu

1) Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang, orang yang segar jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan.

- 2) Kondisi Psikologia Beberapa faktor psikologia yang berpengaruh terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif.

b) Faktor Eksternal

Selain internal yang diuraikan, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993:6) menyatakan bahwa faktor eksternal dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1) Faktor Lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat saja berupa lingkungan alami seperti kelembaban suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya daripada belajar sore hari.

2) Faktor Instrumen

Faktor instrumen adalah faktor yang pengadaan dan penggunaanya dirancang sesuai dengan hasil yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai saran untuk mencapai tujuan belajar yang telah direncanakan.

Depdikbud (1993:6) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain "adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, keluarga, dan alat-alat pengajaran (sarana dan prasarana)."

Dari kutipan di atas jelas bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain: minat, kecedasan, bakat, motivasi siswa

dalam belajar, keluarga dan faktor sarana dan prasarana untuk belajar supaya dapat mencapai hasil yang optimal dalam belajar.

Selanjutnya Slameto (1995:54) menyatakan bahwa "Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, dimana didalamnya berpengaruh dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh:. Sejalan dengan hal ini, Sukmadinata. (2003:162) mengatakan bahwa "aspek jasmaniah ini mencakup kondisi dan kesehatan jasmani dan individu".

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diimpulkan bahwa, salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar adalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar. Sehingga sering kita lihat ada siswa yang tahan belajar lima atau enam jam terus menerus, tetapi ada juga hanya tahan satu, dua jam saja. Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda. Oleh sebab itu aktivitas pengembangan diri dapat meningkatkan kesegaran jasmani, maka erat kaitannya dengan hasil belajar penjasorkes seorang siswa.

3. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983) “ kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu: kemampuan

jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot berfungsi secara efisien dan optima". Selanjutnya Morehouse dan Miller menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk suatu tugas atau aktivitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kapasitas yang meningkatkan kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berpengaruh dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif, kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: "a) jenis pekerjaan; b) keadaan kesehatan; c) jenis kelamin; d) umur; e) tingkat terlatihnya seseorang dan; f) status gizi". Dari uraian diatas, dapat diambil kesimpulan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya fikir.

a. Komponen–komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Sudarno (1992:56) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu:

":(1) daya tahan kardiovaskuler (cadiovasculer endurance), (2) daya tahan otot (Muscle endurance), (3) kekuatan otot (Muscle strength), (4) kelentukan (Flexibility), (5) komposiai tubuh (Body composition), (6) kecepatan gerak (speed of movemen), (7) kelincahan (Agility), (8) keseimbangan (Balance), (9) kecepatan reaksi (Reaction time), (10) koordinasi (coordination)".

Sejumlah ahli kesehatan olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut diatas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan umum diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

Menurut Darwia (1992:116) daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama. Daya tahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung-peredaran darah dan pernapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Dari pendapat diatas pengertian daya tahan dapat dijelaskan kemampuan seluruh tubuh melakukan aktifitas pada jangka waktu yang lama tanpa timbulnya kelelahan.

b. Cara Peningkatan Kesegaran Jasmani.

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam golongan masyarakat berlatih baik dilapangan maupun di jalan ada yang berlari jogging, bersepeda, jalan cepat, bahkan banyak yang asal berlatih saja, atau sekedar ikut-ikutan saja. Mereka berlatih tanpa tujuan dan sasaran sehingga hasil latihannya tidak nyata. Agar berdaya guna bagi tubuh latihan harus berdasarkan prinsip latihan sebagai berikut, yaitu:

1) Prinsip beban berlebihan (overload principle)

Tujuan setiap latihan adalah memberi beban atau stres kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan timbul adaptasi. bila adaptasi telah terjadi, artinya tubuh telah terbiasa dengan beban tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali kalau beban ditambah.

Jadi setiap kali timbul adaptasi baru yang telah baik. Misal bagi seorang pemula berumur 40 tahun, jogging selama 20 menit untuk menempuh 2,4 km sudah merupakan beban latihan yang memadai. Artinya untuk menempuh beban tersebut si pemula sudah harus berusaha untuk mengatasi misal dengan frekuensi pernapasan yang meningkat, dan peningkatan peredaran darah.

2) Prinsip perorangan atau individuality

Karena kita masing-masing individu yang berbeda satu dengan yang lain, maka setiap orang dalam berlatih harus dengan

beban yang lain, maka setiap orang berlatih dengan masing-masing dan sesuai dengan kemampuan dan tujuan masing-masing. Misal menempuh jarak 2,4 km dalam waktu 20 menit yang sesuai dengan seorang pemula yang berumur 40 tahun pasti tidak sesuai dengan seseorang yang berumur 20 tahun.

3) Prinsip kekhususan atau principle of specificity

Berdasarkan prinsip kekhususan sebaiknya setiap program latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bila ingin mencapai kapasitas aerob maksimal maka latihan aerobiklah yang paling sesuai. Sebaliknya kecepatan yang diinginkan maka sebaiknya menggunakan latihan aerobik.

4) Prinsip berkebalikan atau principle of reversibility

Prinsip ini menunjang prinsip beban berlebih dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, sebaliknya ketidakaktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan penurunan.

Untuk mengetahui kategori atau tingkat kesegaran jasmani seseorang, harus menjalani test yang dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti lari 2,4 km, test lari 12 menit, test jalan cepat, dan multy test fitnes test(MFT). Dalam penelitian ini yang digunakan adalah 2,4 km.

Untuk mengetahui klasifikasi kesegaran jasmani, waktu test yang ditempuh dicocokkan dengan norma yang berlaku menurut

kelompok umur dan jenis kelamin. Apabila tidak dapat menyelesaikan menempuh jarak 2,4 km berarti test dinyatakan gagal.

4. Gizi

Gizi berasal dari bahasa arab qizzi (nutrition) yaitu proses yang terjadi pada makhluk hidup untuk mengambil dan mempergunakan zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman guna mempertahankan hidup, pertumbuhan dan menghasilkan energi (Depkes RI 1994:28).

Menurut Almatsier (2003) definisi gizi adalah ikatan kimia yang diperukan untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan.

Berdasarkan pengertian diatas terkandung maksud bahwa gizi adalah suatu proses mencapai memperbaiki dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan.

a. Kegunaan Zat Gizi

Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat kita golongan menjadi tiga yaitu zat tenaga, yang terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Zat pembangun berupa protein, mineral dan air. Zat pengatur tubuh terdiri dari vitamin, mineral, protein dan air (Achmad Djaeni S, 1996: 22). Zat-zat tersebut yang dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme.

1) Karbohidrat

Pada seorang anak SMP yang dalam kegiatan setiap harinya senang melakukan berbagai bentuk aktifitas fisik. Semua itu merupakan aktifitas yang membutuhkan sumber tenaga. Karbohidrat dalam hal ini memegang peranan penting sebagai penyedia sumber tenaga. Di Indonesia 70-80%, bahkan mungkin lebih dari 80% dari seluruh energi untuk keperluan tubuh berasal dari karbohidrat (Achmad Djaeni S., 1996: 45).

2) Protein

Fungsi protein di dalam tubuh sangat erat hubungannya dengan hidup sel. Dapat dikatakan bahwa setiap gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsi protein. Dalam hal ini protein mempunyai fungsi sebagai berikut:

- a. Protein sebagai zat pembangun. Protein merupakan bahan pembangun sel-sel tubuh yang membentuk bagian-bagian tubuh seperti otot, kelenjar-kelenjar, hormon, darah, organ-organ tubuh.
- b. Protein sebagai zat pengatur, baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam tubuh. Protein mengatur berbagai proses antara lain: protein merupakan bagian dari hemoglobin (Hb), yaitu bagian dari darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan tubuh, sebagai protein plasma berfungsi untuk mengatur tekanan osmosa dan mempertahankan

keseimbangan cairan dalam jaringan dan saluran darah. Sebagai protein darah berperan dalam mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh. Kekebalan tubuh terhadap penyakit disebabkan oleh adanya zat-zat anti yang juga terbuat dari protein. Enzim-enzim dan hormon yang mengatur berbagai proses dalam tubuh terbuat dari protein (Achmad Djaeni S, 1996: 74-75).

3) Lemak

Lemak dalam bahan makanan tidak mengalami pencernaan di dalam rongga mulut, karena tidak ada enzim yang dapat memecahnya (Achmad Djaeni S., 1996: 95). Kebutuhan tubuh akan lemak ditinjau dari sudut fungsinya:

- a. Lemak sebagai sumber utama energi
- b. Lemak sebagai sumber PUFA (*Polynusaturated fattyacid*)
- c. Lemak sebagai pelarut vitamin-vitamin yang larut lemak (vitamin-vitamin A, D, E dan K) (Achmad Djaeni S., 1996: 101-102).

4) Mineral

Kira-kira 6% tubuh manusia dewasa terbuat dari mineral. Mineral yang dibutuhkan manusia diperoleh dari tanah. Mineral merupakan bahan anorganik dan bersifat essensial (Baliwati, 2004: 55-56).

Fungsi mineral dalam tubuh sebagai berikut:

- a. Memelihara keseimbangan asam tubuh dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (klorin fosfor, belerang) dan mineral pembentuk basa (kapur, besi, magnesium, kalium, natrium).
- b. Mengkatalisasi reaksi yang bertalian dengan pemecahan karbohidrat, lemak, dan protein serta pembentukan lemak dan protein tubuh.
- c. Sebagai hormon (I terlibat dalam hormon tiroksin; Co dalam vitamin B12; Ca dan P untuk pembentukan tulang dan gigi) dan enzim tubuh (Fe terlibat dalam aktifitas enzim katalase dan sitokrom).
- d. Membantu memelihara keseimbangan air tubuh (klorin, kalium, natrium).
- e. Menolong dalam pengiriman isyarat keseluruhan tubuh (kalsium, kalium, natrium).
- f. Sebagai bagian cairan usus (kalsium, magnesium, kalium, natrium).
- g. Berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tulang, gigi dan jaringan tubuh lainnya (kalsium, fosfor, fluorin) (Baliwati, 2004: 56).

Unsur mineral mikro harus selalu terpenuhi, jika kekurangan dapat menyebabkan gangguan fisiologis. Berikut beberapa contohnya:

- a. Kekurangan selenium menyebabkan uring-uringan, bingung, cemas, tidak percaya diri, depresi dan loyo. Pangan sumber selenium adalah yang tinggi kadar protein seperti ikan (tawar dan laut), kerang-kerangan, daging, telur, bawang putih, tomat, tempe, tahu, ragi, yoghurt.
- b. Defisiensi Ni akan menyebabkan absorpsi Fe sehingga menyebabkan anemia.
- c. Defisiensi Zn dan iodium pada masa pertumbuhan menyebabkan kerusakan syaraf secara permanen.

Jika kekurangan secara terus menerus dalam waktu lama dapat berakibat fatal (Baliwati, 2004: 56).

5) Vitamin

Baliwati (2004: 58) berpendapat vitamin adalah zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, tetapi penting untuk melakukan fungsi metabolik dan harus didapat dari makanan. Meskipun vitamin hanya diperlukan dalam jumlah sedikit, jika kekurangan akan menimbulkan hal-hal yang merugikan (hipovitaminosis sampai avitaminosis jika terlihat tanda-tanda klinis yang nyata). Vitamin dibagi dalam dua kelas besar, yaitu vitamin yang larut dalam air (vitamin C, vitamin B-kompleks yang terdiri dari vitamin B1, B2, B6, B12, dan beberapa vitamin lainnya) dan vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K).

Secara umum fungsi vitamin sebagai berikut:

- a. Sebagai bagian dari suatu enzim atau co-enzim (pembantu enzim) yang mengatur berbagai proses metabolisme.
- b. Mempertahankan fungsi berbagai jaringan.
- c. Mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel baru.
- d. Membantu pembuatan zat tertentu dalam tubuh.

Jadi vitamin diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan.

6) Air

Air merupakan sebagian besar zat pembentuk tubuh manusia. Jumlah air sekitar 73% dari bagian tubuh seseorang tanpa jaringan lemak (*lean body mass*). Bagi manusia, air berfungsi sebagai bahan pembangun di setiap sel tubuh. Cairan tubuh manusia memiliki fungsi yang sangat vital, yaitu untuk mengontrol suhu tubuh dan menyediakan lingkungan yang baik metabolisme (Baliwati, 2004: 62- 63). Zat-zat diatas sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan pertumbuhan dan perkembangan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Keadaan gizi juga merupakan keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh (Supariasa, 2002: 18). Status gizi berhubungan dengan sel-sel tubuh dan pengganti

atas zat-zat makanan. Agus Krisno (2004: 9-10) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah 1) Produk pangan, 2) pembagian makanan atau pangan, 3) akseptabilitas (daya terima), 4) prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, 5) pantangan pada makanan tertentu, 6) kesukaan terhadap jenis makanan tertentu, 7) keterbatasan ekonomi, 8) kebiasaan makan, 9) selera makan, 10) sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan) dan 11) pengetahuan gizi. Sedangkan menurut Baliwati (2004: 70-72) secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah faktor ekonomi dan harga serta faktor sosio-budaya dan religi seperti yang akan dijelaskan berikut ini.

1) Faktor ekonomi dan harga.

Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan. Selain pendapatan, faktor ekonomi yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah harga pangan dan harga barang nonpangan. Perubahan harga dapat berpengaruh terhadap besarnya permintaan pangan.

2) Faktor sosio-budaya dan religi

Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan

digunakan untuk dikonsumsi. Aspek sosio-budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut (Baliwati, 2004: 70-71). *Children's food consumption behaviour model*, dikemukakan oleh Lund dan Burk (dalam Baliwati, 2004: 72) bahwa konsumsi pangan anak tergantung pada adanya sikap, pengetahuan dan tiga motivasi utama terhadap pangan yaitu kebutuhan biologis, psikologis dan sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah. Masalah gizi perlu mendapatkan perhatian yang serius terutama pada masa anak-anak.

Selain faktor-faktor tersebut diatas, menurut Sjahmien Moehji (2003: 58) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi anak adalah (1) anak-anak dalam usia ini umumnya sudah bisa memilih dan menentukan makanan apa yang disukai dan mana yang tidak disukai, (2) kebiasaan jajan, (3) sering setiba di rumah karena terlalu lelah bermain di sekolah, anak-anak tidak ingin makan lagi.

Kebiasaan-kebiasaan tersebut perlu diperhatikan, terutama kebiasaan jajan pada waktu di sekolah. Peran orang tua untuk mengarahkan anak mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan gizi seimbang memang sangat penting. Kebiasaan dan pola makan yang

tidak mendukung terciptanya gizi baik perlu mendapat perhatian, karena kesehatan anak masa kini adalah cermin kesehatan masa depan.

Menurut Baliwati (2004: 64-66) kebutuhan pangan dan gizi berbeda antar individu, karena dipengaruhi oleh beberapa hal berikut:

- 1) Tahap perkembangan, meliputi kehidupan sebelum lahir, sewaktu bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia. Dalam tahap ini zat gizi dimanfaatkan untuk mengganti/memperbaiki jaringan yang rusak. Dengan demikian, kebutuhan energi menurun dan protein meningkat.
- 2) Faktor fisiologis tubuh. Pada masa ini, zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan organ tubuh.
- 3) Keadaan sakit dan dalam penyembuhan.
- 4) Aktivitas fisik yang tinggi, sehingga semakin banyak memerlukan energi.
- 5) Ukuran tubuh (berat dan tinggi badan).

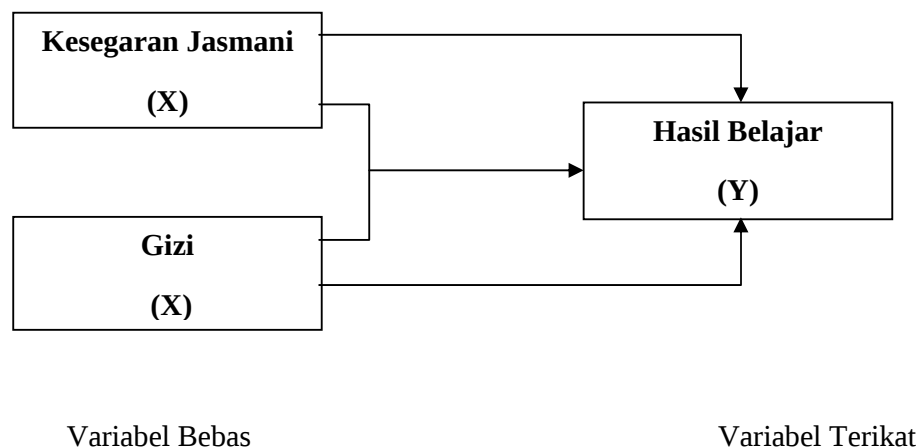
Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi tersebut akan saling berinteraksi satu sama lain sehingga berimplikasi kepada status gizi seseorang. Status gizi seimbang sangat penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan kesejahteraan manusia (Agus Krisno, 2004: 14).

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang dipaparkan diatas, maka dapat

dikemukakan bahwa salah satu faktor yang berhubungan terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh adalah kesegaran jasmani dan gizi. Dalam penelitian ini yang dibahas adalah kesegaran jasmani dan gizi sebagai variabel bebas dan hasil belajar sebagai variabel terikat.

Untuk memperjelas variabel-variabel yang diteliti serta keterkaitan antar variabel tersebut dapatlah penulis gambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis penelitian adalah " Terdapat pengaruh yang berarti antara kesegaran jasmani dan gizi dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh".

1. Terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMP N 3 Payakumbuh.

2. Terdapat kontribusi gizi terhadap hasil belajar siswa SMP N 3 Payakumbuh.
3. Terdapat kontribusi kesegaran jasmani dan gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa SMP N 3 Payakumbuh

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan pada BAB IV, berikut dirumuskan beberapa kesimpulan:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar dengan kontribusi sebesar 25,3%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Gizi terhadap Hasil Belajar dengan kontribusi sebesar 13,9%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dan Gizi secara bersama-sama terhadap Hasil Belajar dengan kontribusi sebesar 28,0%.

B. Saran

Beberapa saran yang dikemukakan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kepada guru, untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswa menjadi lebih baik.
2. Kepada siswa, untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta peningkatkan gizi.
3. Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat dilakukan penelitian lanjutan untuk dapat melihat faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap Hasil Belajar selain penelitian yang telah peneliti lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. (2003). *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta.
- Achmad Djaeni Sediaoetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jilid 1. Jakarta: Dian Ratna.
- _____. 1999. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Jilid 1 Jakarta: Dian ratna.
- Agus Krisno B. 2004. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMMPRESS.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: Sukabina offset.
- Ahadi, Muchtar (1989). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. FPOK IKIP
- Asril (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Badan Standar Nasional Pendidikan (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, Jilid 1. Jakarta : Bimatama Raya
- Baliwati, Yayuk Farida. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Bogor: Penebar Swadaya.
- Darwia. (1992). *Pembinaan Kondisi Pisik dan Olahraga*, Jakarta, Depdikbud
- Depdiknas (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi* L UNP Dirjen
- Dikdasmen (2006). *Pedium Pengembangan Silabus Penjas SD* Hadi
- (1993). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Melton Putra.
- Depdikbud. (1993). *Hasil Belajar Dipengaruhi Oleh Faktor Eksternal Dan Internal*. Jakarta: Depdikbud.
- Kemenegpora. (2005). Dirjen Pemuda Dan Olahraga; *Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Pelajar*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Lutan, R. Hartono & Tomoliyus (2001). *Pendidikan Kebugaran Sepanjang Hayat*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Said, Hasnan (1982). *Menuju Hidup Sehat dan Segar*. Jakarta : PN Balai Pustaka
- Sharkey, Brian J (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.