

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI DAN STATUS GIZI TERHADAP
HASIL BELAJAR SISWA DALAM MATA PELAJARAN
PENJASORKES SDN 05 PADANG PASIR**

SKRIPSI

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



Oleh

**AFRINA
NIM 08640**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI DAN STATUS GIZI TERHADAP
HASIL BELAJAR SISWA DALAM MATA PELAJARAN
PENJAS ORKES SD N 05 PADANG PASIR**

Nama : Afrina
Bp/Nim : 2008/08640
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Disetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Kibadra
Nip. 19570118 198503 1003

Drs. Nirwandi, M.Pd
Nip. 19580915 198102 1001

Mengetahui
Ketua Jurusan Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
Nip. 19620502 198723 1002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Hubungan Antara Motivasi Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa
Dalam Mata Pelajaran Penjasorkes SDN 05 Padang Pasir**

**Nama : Afrina
NIM : 08640
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Kibadra	_____
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd	_____
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes	_____
4. Anggota : Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO	_____
5. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd	_____

ABSTRAK

Hubungan Antara Motivasi dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Penjasorkes SDN 05 Padang Pasir

OLEH : Afrina /2011

Sesuai dengan observasi yang dilakukan peneliti di SD Negeri 05 Padang Pasir memang benar ada beberapa orang siswa hasil belajarnya rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara motivasi status gizi terhadap hasil belajar siswa dalam Mata Pelajaran Penjasorkes SDN 05 Padang Pasir.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa jauh suatu variabel berkaitan dengan variabel yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 05 Padang Pasir. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive Sampling* yaitu siswa kelas V dan VI yang putera saja. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar, ditandai dengan perolehan tingkat hubungan r_{hitung} sebesar $0.61 > r_{tabel}$ dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 0.433. Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap hasil belajar, ditandai dengan perolehan tingkat hubungan r_{hitung} sebesar $0.53 > r_{tabel}$ dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 0.433. dan selanjutnya terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara status gizi dan motivasi terhadap hasil belajar SDN 05 Padang Pasir, Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh tingkat hubungan R_{hitung} sebesar $0,67 > R_{tabel}$ dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 0.433.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Motivasi Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Penjasorkes SDN 05 Padang Pasir”

Pengetahuan dimulai dari rasa ingin tahu. Untuk memperoleh pengetahuan yang benar, maka cara terbaik adalah ”Mengetahui apa yang kita ketahui dan mengetahui apa yang tidak kita ketahui”. Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini masih sangat kecil untuk sesuatu yang sangat besar dan luas

Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Kibadra, Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah bersedia mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan memberikan petunjuk serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO, Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku Dosen penguji.
6. Kepala Sekolah SDN 05 Padang Barat

7. Bapak Pimpinan beserta staf Perpustakaan UNP, Bapak Pimpinan perpustakaan FIK yang telah memberikan fasilitas dalam meminjamkan koleksi buku-buku yang diperlukan dalam penulisan skripsi ini.
8. Kepada Alm Ayahanda (semasa Hidupnya): Azwar M, Ibunda: Yasni M, dan adinda: Asnila Novrita Ananda telah banyak mendapat doa, motivasi, bimbingan dan arahan yang tak ternilai harganya, sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan saran-saran dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
10. Pada teman-teman mantan kos 80 A, Vivi, Kacun, Jamila, Fani Barangi, Bang Anton, Da Fani Ncong, Tek Marinuak, Tek Mariam, dan Spesial buat Amy Sofie yang telah memberikan dorongan dan masukan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak atau Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amalan ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Nya. Amin.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan untuk kesempurnaan. Hanya kepada Allah SWT penulis memohon semoga jerih payah selama ini mudah-mudahan mendapat imbalan yang setimpal. Namun besar harapan penulis ke depannya hasil karya ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hasil Belajar	7
2. Motivasi	11
3. Status Gizi	15

B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	28
B. Populasi Dan Sampel	28
C. Jenis dan Sumber Data	30
D. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	34
B. Analisis Deskriptif Data	38
C. Uji Persyaratan Analisis	39
D. Pembahasan	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kecukupan Zat Gizi	24
2. Populasi Penelitian	29
3. Sampel Penelitian	30
4. Distribusi Frekuensi Hasil Motivasi Putra	34
5. Distribusi Frekuensi Tes Status Gizi Putra	35
6. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Putra	37
7. Deskriptif Data Penelitian	38
8. Uji Normalitas Data	39
9. Analisis Korelasi Antara Motivasi Terhadap Hasil Belajar Siswa	40
10. Analisis Korelasi Antara Status Gizi Terhadap Hasil Belajar	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Kerangka Konseptual	27

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Distribusi Motivasi Siswa	35
2. Distribusi Status Gizi Siswa	36
3. Distribusi Hasil Belajar Siswa	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Motivasi Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar	
2. Tabel Pembantu Korelasi <i>Product Moment</i>	
3. Uji Normalitas Motivasi (X_1)	
4. Uji Normalitas Status gizi (X_2)	
5. Uji Normalitas Hasil Belajar (Y)	
6. Penghitungan Korelasi X_1 dengan Y	
7. Penghitungan Korelasi X_1 dengan Y	
8. Menentukan Korelasi Ganda	
9. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar	
10. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	
11. Tabel Dari Harga Kritik Dari Product-Moment	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam bidang pendidikan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional yang selaras dan seimbang. Sementara itu dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia No; 20 tahun 2003 berbunyi:

“Pendidikan yang mengandung 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 pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN 2003:7).

Berdasarkan uraian di atas, bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi mengembangkan kemampuan seseorang yang berakhlak mulia, sehat, berilmu, dan kreatif.

Secara umum tujuan dari belajar ada tiga jenis yaitu untuk mendapatkan pengetahuan (kognitif), penanaman konsep dan keterampilan (psikomotorik), dan pembentukan sikap (efektif). Tercapai tidaknya tujuan belajar di lihat dari aspek pengetahuan di tandai dengan kemampuan berpikir. Dengan kata lain, tidak dapat mengembangkan kemampuan berpikir tanpa bahan pengetahuan, sebaliknya kemampuan berpikir akan memperkaya

pengetahuan. Tercapai tidaknya tujuan belajar dilihat dari aspek pembentukan sikap akan terlihat dari sikap mental, perilaku, pengetahuan, dan keterampilan.

Setiap siswa pasti berkeinginan untuk mendapatkan hasil belajar yang baik. Keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan dalam diri siswa, orang tua, dan lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam belajar adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Dengan demikian, intinya tujuan belajar adalah ingin mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan penanaman sikap mental.

Uraian di atas menjelaskan bahwa betapa pentingnya hasil belajar siswa yang baik, karena hasil belajar yang diperoleh mencakup segala aspek yang berkenaan dengan perubahan pengetahuan, penanaman konsep dan keterampilan, pembentukan sikap mental, perilaku dan pribadi anak didik kearah yang lebih baik yang diperoleh dari proses belajar. Selain itu juga, berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan juga ditandai dengan hasil belajar yang dicapai siswa dari proses belajar di sekolah. Hasil belajar yang di capai siswa juga sangat dipengaruhi motivasi siswa, dan status gizi siswa. Jadi apabila motivasi siswa, dan gizi siswa baik maka akan semakin baik hasil belajar yang diperoleh siswa.

Motivasi siswa sangat berpengaruh terhadap hasil belajar karena motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya mengikuti pelajaran. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang itu mau dan ingin mengikuti proses pembelajaran.

Status gizi juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar apabila gizi seseorang baik maka dia akan semangat dalam proses belajar mengajar tanpa rasa lelah, lesu, dan ngantuk saat proses belajar mengajar berlangsung. Karena status gizi merupakan sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Yang harus dilakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan minum air yang cukup. Yang harus diperhatikan agar mendapat hasil belajar yang baik maka jagalah kesegaran jasmani dan status gizi dengan baik dengan cara melakukan kegiatan fisik, olahraga teratur, dan memakan makanan bergizi

Uraian di atas menjelaskan bahwa motivasi, dan status gizi sangat berperan penting terhadap hasil belajar jika siswa memiliki motivasi dan status gizi yang baik maka siswa akan dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan semangat, konsentrasi, dan akan mudah menyerap materi yang diberikan guru dan yang pasti akan mendapatkan hasil belajar yang baik.

Kenyataan yang ditemukan dari informasi yang diterima dari guru di SDN 05 Padang Pasir menyatakan bahwa, kualitas hasil belajar masih rendah. Ini terbukti dari hasil nilai ujian semester 1 masih di bawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan sehingga banyak siswa melakukan remedial pada mata pelajaran yang gagal tersebut, dengan demikian siswa mengikuti ujian kembali pada beberapa mata pelajaran. Hal ini disebabkan motivasi siswa, dan status gizi siswa yang mengakibatkan fisik anak lemah dan ketidakseimbangan tubuh.

Selama kegiatan observasi yang di lakukan di SD Negeri 05 Padang Pasir memang benar ada beberapa orang siswa hasil belajarnya rendah ini disebabkan oleh kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar, dan status gizi siswa sehingga tidak semangat dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Hasil belajar siswa dapat dipengaruhi banyak faktor, diantaranya adalah: media yang dipakai guru dalam mengajar, motivasi siswa dalam belajar, lingkungan keluarga, kesegaran jasmani, dan status gizi siswa.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang telah di kemukakan di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang motivasi dan status gizi terhadap hasil belajar siswa. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis meneliti dengan judul “Hubungan antara Motivasi Siswa dan Status Gizi terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Penjasorkes SDN 05 Padang Pasir”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang mempengaruhi hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Penjasorkes, antara lain:

1. Kemampuan guru dalam mengajar
2. Motivasi siswa
3. Lingkungan keluarga
4. Kesegaran jasmani dan
5. Status gizi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya indikator masalah pada hasil belajar yang terdapat pada identifikasi masalah maka untuk memfokuskan penelitian, peneliti membatasi masalah pada 2 variabel yaitu:

1. Motivasi siswa
2. Status gizi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang ada, maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimanakah motivasi belajar siswa di SDN 05 Padang Pasir?
2. Bagaimanakah hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Penjasorkes di SDN 05 Padang Pasir?
3. Bagaimanakah status gizi siswa SDN 05 Padang Pasir?
4. Bagaimanakah hubungan motivasi dan status gizi mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa SDN 05 Padang Pasir?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat serta mendiskripsikannya:

1. Motivasi siswa SDN 05 Padang Pasir.
2. Status gizi siswa SDN 05 Padang Pasir.
3. Hubungan motivasi dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa SDN 05 Padang Pasir.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini di harapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru sebagai informasi tentang motivasi dan status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam proses pembelajaran.
3. Siswa-siswi, SDN 05 Padang Pasir sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman kesegaran jasmani dan status gizi dalam meningkatkan hasil belajar.
4. Orang tua siswa sebagai bahan masukan dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan (sumber) di perpustakaan
6. Mahasiswa sebagai bahan pedoman dan referensi untuk melakukan penelitian lanjutan dalam kajian yang sama secara mendalam.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengertian Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

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

Menurut Gagne dalam Ratna Willias Dahar (1984), belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya akibat pengalaman. Dalam rangka merubah prilaku tersebut banyak hal yang harus di persiapkan oleh siswa agar proses pembelajaran bisa berjalan misalnya, guru mempersiapkan rancangan pembelajaran, metode yang di gunakan dalam mengajar, konsentrasi yang penuh dan

lain sebagainya. Siswa memiliki persiapan dengan membaca materi pembelajaran yang akan di sampaikan oleh guru sebelum masuk lokal.

Berdasarkan pendapat di atas, maka di jelaskan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, pola pikir, pengetahuan, pengalaman, dan sikap sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Hal ini bisa di peroleh dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, keluarga, dan lain sebagainya.

b. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan suatu yang di peroleh di kuasai atau di miliki siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Hasil belajar dapat berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keberhasilan dalam belajar dapat dilihat dari prestasi belajar yang dicapai siswa. Ada empat istilah yang harus diketahui untuk keberhasilan belajar siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian dan evaluasi. Tujuan penilaian hasil belajar adalah untuk mengetahui siswa mana yang berhak menerima materi baru dalam belajar karena sudah berhasil menguasai materi dan metode pembelajaran yang telah disampaikan. Prayitno (1989:33) menyatakan bahwa, seseorang dikatakan berhasil dalam belajar apabila telah terjadi perubahan tingkah laku pada dirinya dan perubahan ini terjadi karena latihan dan pengalaman yang dilaluinya.

Menurut Sudjana (1991:22), hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar. Kemudian Sukmadinata (2003:179), hasil belajar merupakan realisasi atau

pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensi yang dimiliki seseorang. Selanjutnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan, dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Benyamin Bloom dalam Sudjana (1991:22) membagi hasil belajar dalam tiga ranah yaitu:

1. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dalam beberapa aspek yakni; pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis dan sintesis.
2. Ranah efektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yaitu; penerimaan, reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
3. Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar, keterampilan dan kemampuan bertindak yang terdiri dari enam aspek yakni; gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, ketepatan, gerakan keterampilan, kompleks, dan gerakan ekspresif.

Jadi hasil belajar siswa dapat diketahui melalui berbagai pengukuran terhadap siswa, misalnya melalui pertanyaan lisan, test tertulis, dari argumen-argumen yang di berikan dan lain-lain. Hasil belajar juga dapat digunakan untuk melihat apakah seseorang telah berhasil dalam melakukan proses belajarnya. Proses belajar yang efektif akan menjadikan hasil belajar yang lebih berarti dan lebih bermakna. Di

samping itu hasil belajar juga dapat berupa keterampilan, nilai, dan sikap siswa itu setelah mengalami proses belajar dengan baik dan terarah.

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang di peroleh oleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran baik di sekolah maupun di luar sekolah yang bisa di lihat dari tiga ranah yaitu ranah kognitif, efektif, psikomotor.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Depdikbud (1993:6-7) adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal

a. Kondisi fisiologis

Pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang dalam keadaan segar akan berbeda hasil belajarnya dengan orang yang sedang dalam keadaan lelah.

b. Kondisi psikologis

Beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif.

2. Faktor eksternal

a. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat berupa 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 siang dan sore hari..

b. Faktor instrument

Faktor instrumen adalah faktor yang mengadakan dan penggunaannya direncanakan sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah di rencanakan.

Faktor-faktor ini dapat di gedung, perlengkapan belajar, alat-alat pratikum, dan sebagainya. Slameto (1995:54) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, dimana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh.

Dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar banyak sekali yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor fisiologis dan psikologis merupakan hal yang sangat penting sekali yang harus dijaga dan dikembangkan oleh seseorang agar faktor penunjang lainnya dapat berkembang dengan baik.

2. Motivasi

a. Motivasi

Berbicara motivasi kita tidak bisa lepas dari kata motif. Secara morfologi, Kamus Besar Bahasa Indonesia memberikan pengertian motif dan motivasi sebagai berikut. Motif yaitu kata benda yang berarti

pendorong, sedangkan motivasi adalah kata kerja yang berarti mendorong.

Untuk menghindari kerancuan penggunaan, istilah motif dan motivasi ada baik penulis kemukakan pengertian motif dan motivasi sebagaimana diajukan Heckhausen (1997), pengertian motif yaitu sebagai penggerak dan pendorong manusia berbuat, sedangkan motivasi adalah aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tersebut.

Menurut Prayitno (1989) mengemukakan motivasi yaitu “individu yang melakukan kegiatan yang didorong oleh motivasi intrinsik, maka kegiatannya adalah untuk mencapai tujuan merupakan hasil kegiatan itu”. Dalam kegiatan belajar, maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, sehingga tinjauan yang dikehendaki oleh subjek itu dapat dicapai.

Menurut Mc. Donald dalam Sudirman (2001: 13) motivasi adalah “perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya feeling dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan”. Dari pengertian yang dikemukakan Mc. Donald ini mengandung tiga elemen penting yaitu :

- (a) Motivasi itu mengamati terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia.
- (b) Motivasi ditandai dengan munculnya rasa/feeling dan efeksi seseorang.

(c) Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi, yakni tujuan.

Menurut Setyobroto (1989: 24) bahwa motivasi adalah suatu proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah merupakan usaha sadar yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sehingga dapat mencapai tujuan tertentu, berpedoman dari motivasi intrinsik dan ekstrinsik maka seseorang akan mendapatkan hasil belajar yang optimal kalau adanya motivasi yang tepat.

Motivasi terdiri atas 2 yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik sebagaimana penjelasannya sebagai berikut :

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri individu untuk berprestasi mengerjakan sesuatu bukan karena situasi buatan atau mengharapkan penghargaan tertentu, tetapi hanya untuk mencapai kepuasan dirinya.

Menurut Sudibyo Setyobroto (1986: 65) bahwa terdapat tiga motif utama dalam motivasi intrinsik, yaitu (a) motif aktualisasi diri, (b) motif berprestasi, (c) motif kebanggaan.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan aktivitas dalam berolahraga. Menurut

Winkel (1987: 24) secara umum motivasi ekstrinsik ada tiga indikator (a) motivasi dari guru, (b) motivasi dari orang tua, (c) motivasi dari lingkungan.

b. Motivasi Belajar

Menurut Prayitno (1980: 8) motivasi belajar tidak saja merupakan suatu energi yang menggerak siswa untuk belajar, tetapi juga sebagai usaha yang mengarahkan aktivitas siswa kepada tujuan belajar.

Suatu kenyataan yang perlu disadari oleh guru-guru bahwa siswa yang dihadapi di kelas tidak sama dengan yang lainnya. Siswa mempunyai perbedaan dalam banyak hal seperti berbeda kemampuan berfikir baik bakat dan minat, siswa yang lambat dalam belajar sering mengalami kesulitan, sebab setiap akhir kegiatan belajar siswa belum mampu untuk menguasai seluruh materi, akan tetapi guru telah melanjutkan pada materi lainnya. Akibatnya timbul pada siswa tersebut lebih sering tidak ada perhatian dan minat terhadap pelajaran, sehingga siswa tersebut sering membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan PR, lambat dalam pelaksanaan tugas yang diberikan oleh guru.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi belajar adalah dorongan atau kekuatan dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan serta arah belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

3. Status gizi

a. Pengertian Gizi

Khumadi, (1994:5) menjelaskan bahwa: zat gizi adalah zat-zat yang di peroleh dari bahan-bahan makanan yang kita makan. Tiap-tiap makanan yang kita makan mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Sedangkan menurut Sunita (2001:3) zat gizi merupakan “ikatan-ikatan kimia yang di perlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu: menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa status gizi dapat diartikan sebagai ikatan-ikatan kimia yang diperlukan tubuh atau zat makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan serta perkembangan fisik seseorang.

Khumadi (1994: 5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi, yaitu: Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam proses pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Kedua fungsi di atas, sudah termasuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan perkembangan, di antaranya penggantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpenuhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir dan melakukan kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi.

Soetjningsih (1998: 21) mengemukakan bahwa “Gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat anak kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat, kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah diserang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran. Sedangkan gizi lebih adalah gizi yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas”

Kondisi pekerjaan orang tua para siswa dan siswi SDN 05 Padang Pasir, tempat penulis yang akan melakukan penelitian, kebanyakan pekerjaan orang tuanya adalah sebagai petani, untuk menambah penghasilan orang tua siswa juga membantu orang tua bekerja, sehingga banyak waktu siswa terganggu untuk belajar. Seperti yang dikatakan Tiaditono (1976: 13) yaitu:

“Dalam keluarga yang miskin anak tidak dapat membeli alat-alat perlengkapan belajar yang dibutuhkannya, tempat belajar yang baik keadaan ini akan menimbulkan kekecewaan yang mendalam dalam hati anak menyebabkan dia mundur, malas untuk belajar dengan baik”.

Sehubungan dengan pernyataan yang di kemukakan di atas dapat dihubungkan dengan letak sekolah yang jaraknya jauh dari pusat kota, selain itu keadaan ekonomi orang tua yang lemah dan tidak bisa melengkapi kebutuhan gizi anaknya.

b. Status Gizi

Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Sementara Khumadi (1994:6) mengemukakan bahwa:

“Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan tiga macam penampilan fisik, yaitu: gemuk, ideal, dan kurus. Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (Obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan mengkonsumsi zat-zat makanan dalam waktu yang lama. Parameter penting dalam menentukan status gizi ini adalah bobot atau berat badan yang dimiliki seseorang. Misalnya saja seseorang yang memiliki badan dengan bobot yang lebih atau tidak seimbang dengan tinggi badannya, dia dapat dikatakan sebagai orang tidak sehat status gizinya.

Menurut Riyadi (1995:13), “tinggi badan merupakan data antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal”.

Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan pertumbuhan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif tidak sensitif terhadap masalah defisiensi gizi terhadap tinggi badan akan terlihat dalam waktu yang cukup lama, berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu.

Untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi yang seimbang, maka berbagai kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusuma (1997:84-89) mengemukakan:

1. Kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas.
2. Kekurangan protein akan mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala: edema kaki wajah melemas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makin berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang).
3. Cadangan lemak dalam tubuh yang berlebihan mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit lainnya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diartikan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malas. Tanpa protein yang cukup akan menghambat perkembangan otak dan otot. Jika protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit hati, kerja ginjal makin berat, dan penurunan kalsium tulang. Otot-otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktifitas. Tanpa kalsium tulang yang cukup maka pertumbuhan dalam tulang tidak akan berlangsung dengan baik. Tulang atau rangka tubuh kita juga sangat penting untuk menghasilkan kekuatan tubuh dengan baik. Begitu juga kalau cadangan lemak dalam tubuh kita berlebihan, akan menyebabkan kegemukan yang dapat menyebabkan penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit degenerative lainnya.

Di samping karbohidrat, protein dan lemak yang cukup atau seimbang, tubuh kita juga membutuhkan vitamin, misalnya: Vitamin A berfungsi untuk membantu penglihatan, membantu pertumbuhan, memelihara kulit, memelihara sistem reparasi, dan melindungi tubuh dari infeksi. Vitamin B1 berfungsi untuk menjaga kesehatan selaput lendir, memelihara sistem syaraf, otot dan jantung. Vitamin D berfungsi untuk pertumbuhan, dan pemeliharaan tulang dengan penyerapan kalsium fosfor dari usus kecil, membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat, mempertahankan kesehatan darah, otot dan urat saraf. Kekurangan atau

kelebihan vitamin dapat menyebabkan gangguan kesehatan tubuh, misalnya kekurangan vitamin A dapat mengganggu kesehatan mata, seperti yang di kemukakan oleh Wirakusuma (1997:83-93) yaitu:

1. Kekurangan vitamin A akan mengakibatkan kornea dan konjungtiva menjadi kering dan dapat menyebabkan keracunan.
2. Kekurangan vitamin B1 menyebabkan penyakit biri-biri, kehilangan nafsu makan, kerusakan sistem saraf, kelemahan otot, gangguan fungsi jantung dan sistem pernapasan, kerusakan pencernaan.
3. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kerapuhan gigi dan tulang, serta beberapa penyakit kulit.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa vitamin merupakan bagian dari unsur gizi yang harus dalam kondisi yang cukup sehingga dapat berfungsi dengan baik. Status gizi yang berlebihan dapat pula menyebabkan seseorang terlalu kegemukan, dan sebaliknya bila status gizi terlalu rendah dapat pula menyebabkan orang terlalu kurus.

c. Kecukupan Zat Gizi

1) Karbohidrat/Hidrat Arang

Sebagai besar kalori yang terdapat dalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:72) menyebutkan bahwa: “Sumber zat tenaga dalam

makanan Indonesia terdapat pada hidrat arang (55-67%) di samping zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus disuplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan oleh tubuh untuk bergerak, seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga. Karbohidrat bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, beras, jagung, gandum, ubi jalar, singkong, talas, dan kentang.

2) Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak biasa dijadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk ke peredaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecah menjadi bentuk emulasi dan inilah yang akan masuk ke dalam peredaran darah untuk diedarkan ke seluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntaraf (1999:96) Mengatakan bahwa, satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori. Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E, dan K sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat-alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:74) menyebutkan bahwa: lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa lemak merupakan sumber energi tertinggi setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak.

Sementara itu dianjurkan agar jumlah lemak yang dimakan diusahakan serendah mungkin agar tidak menyebabkan terjadinya efek samping negatif yang tidak diinginkan. Namun demikian mereka yang memerlukan energi sehari-harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. Mereka yang membutuhkan sedikit energi kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil bila dibandingkan dengan mereka yang memerlukan banyak jumlah lemak yang lebih besar.

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi yang tertinggi, menurut Kuntaraf (1999:96) mengatakan bahwa: “kebutuhan makanan rata-rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak. Ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram perhari.

3) Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam melakukan aktivitasnya. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Di dalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan

sebagai pemberi tenaga dalam keadaan kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Menurut Sukmanah dan Prastowo (1992:27) mengatakan bahwa: besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energy total.

Berarti jelasnya protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasilan energi setelah karbohidrat energi cadangan. Menurut Kuntaraf, dkk (1999:99) mengatakan lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein.

4) Air

Faktor yang memegang peranan penting dalam tubuh terutama dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ, maupun fungsi tubuh secara keseluruhan adalah air. Di samping itu air berperan dalam tahap-tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor aktivitas enzim-enzim. Fungsi air bagi tubuh adalah: pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam benturan.

Dalam pengaturan panas tubuh, air memang peranan penting, pembakaran unsur-unsur gizi di dalam tubuh mengakibatkan naiknya suhu badan. Untuk menurunkan panas badan menjadi normal kembali, sebagian air harus dikeluarkan dari lubang-lubang keringat. Untuk menguapkan air diperlukan panas, dan panas ini diambil dari kelebihan panas tubuh yang diakibatkan pembakaran sehingga panas badan akan

turun kembali. Air yang ada dalam tubuh diperoleh dari berbagai sumber yaitu:

- a) Air yang didapat dari air minum
- b) Air yang didapat dari bahan-bahan makanan
- c) Air yang didapat dari sisa pembakaran hidrat arang, lemak, dan protein.

Air yang tidak digunakan lagi oleh tubuh dibuang melalui berbagai alat pembuangan, yaitu ginjal, lubang keringat, dan paru-paru sebagai uap air. Air yang dibuang melalui berbagai alat pembuangan ini selalu dalam keadaan seimbang. Udara panas, jumlah air yang dikeluarkan lewat lubang keringat menjadi banyak untuk menurunkan suhu badan, sedangkan yang dibuang lewat ginjal menjadi sedikit. Dengan cara demikian tubuh terhindar dari bahaya kekurangan air atau dehidrasi. Menurut Sjahmien Moehji, B.Sc (1986:62)

Tabel 1. Gizi yang Dianjurkan Untuk Indonesia

Golongan	Energi Kalori	Protein Gram	Kalsium Gram	Besi Gram	Vit A mg	Vit B 1 mg	Vit C mg
Remaja Wanita							
10-12 tahun	2300	59	0,7	12	3450	0,9	60
13-15 tahun	2100	58	0,7	12	3600	1,0	60
16-19 tahun	2100	57	0,6	12	4000	0,8	60
Remaja Pria							
10-12 tahun	2300	50	0,7	12	3450	0,9	60
13-15 tahun	2900	58	0,7	12	4000	1,1	60
16-19 tahun	2900	65	0,6	12	4000	1,2	60

Sumber: Departemen Kesehatan Republik Indonesia

5) Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh, harus didatangkan dari makanan. Fungsi vitamin sebagai zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Masing-masing vitamin mempunyai fungsi spesifik di dalam tubuh.

Karena vitamin merupakan zat organik maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengelolaan. Sebelum mengetahui susunan kimianya, vitamin diberi nama menurut abjad (A, B, C, D, E, K). Hasil penelitian membedakan vitamin dalam dua kelompok : 1) vitamin larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K), 2) vitamin larut dalam air (vitamin B dan C). Vitamin berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, pada umumnya sebagai koenzim atau sebagai bagian dari enzim

B. Kerangka Konseptual

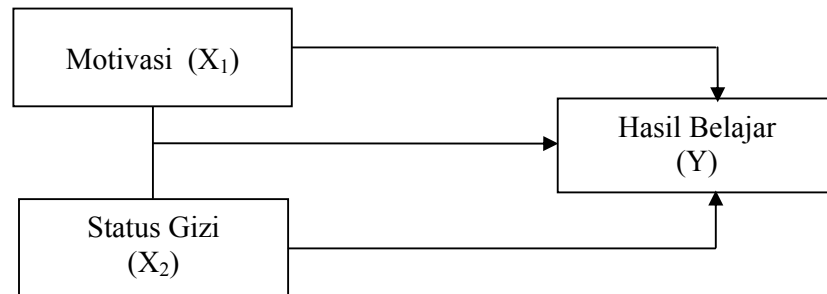
Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberi jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian yang telah ditetapkan.

Dalam proses pembelajaran apapun bentuknya, motivasi belajar siswa mutlak diperlukan. Hal ini dikarenakan motivasi belajar bagi siswa adalah pendorong, penentu dan mengarahkan siswa untuk dapat melaksanakan kegiatan belajar dengan sungguh-sungguh guna mencapai hasil belajar yang

optimal sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Begitu juga halnya dengan motivasi belajar dalam Penjasorkes, tanpa adanya motivasi siswa yang tinggi maka hasil belajar sulit untuk dicapai sesuai dengan yang diharapkan. Oleh sebab itu, motivasi belajar siswa penting artinya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan, penggunaan pangan di dalam tubuh, dan mengkonsumsi zat-zat makanan dalam waktu yang lama. Parameter penting dalam menentukan status gizi ini adalah bobot atau berat badan yang di miliki seseorang.

Hasil belajar merupakan hasil akhir yang diperoleh dari hasil pembelajaran yang dilakukan. Hasil belajar yang diperoleh masing-masing siswa tidaklah sama, selain itu hasil belajar masing-masing siswa sangatlah dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain kesegaran jasmani, gizi yang dikonsumsi sehari-hari, lingkungan sekolah, kesehatan lingkungan, keadaan ekonomi dan lain-lain. Namun dalam penelitian ini penulis membahas hubungan motivasi dan status gizi terhadap hasil belajar. Berdasarkan uraian di atas maka dapat dibuat model penelitian seperti yang di lihat pada gambar 1 kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hubungan motivasi terhadap hasil belajar pada siswa-siswi SDN 05 Padang Pasir.
2. Hubungan status gizi terhadap hasil belajar pada siswa-siswi SDN 05 Padang Pasir.
3. Hubungan Motivasi dan Status gizi terhadap hasil belajar siswa-siswi SDN 05 Padang Pasir.

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.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap hasil belajar.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara status gizi dan motivasi terhadap hasil belajar SDN 05 Padang Pasir.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Sekolah dapat memperhatikan status gizi dan motivasi siswa agar siswa mendapatkan hasil belajar Penjasorkes yang baik
Siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes.
2. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar Penjasorkes.
3. Bagi para peneliti di sarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes.

DAFTAR RUJUKAN

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994 : *Gizi Olahraga Sehat. Bugar dan Berprestasi*. Jakarta. Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depkes RI. 1999. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI.
- Fox,at al.(1987). *Physical Of Fitness*. New York. Macmilan Publishing Company
- Getchell. (1983). *Physical Fitness A Way Of Life*. New York: Jhon Willy and Sons
- Hadi, Sutrisno. (2000). *SPSS*. Yogyakarta
- Ichsan, M.(1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas
- Jansen (1984). *Training Lactate Pulse-Rate*. Finland : Polar Elektro
- Khumadi, 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*, Jakarta. Balai Pustaka.
- Kuntaraf, dkk. 1999. *Makanan Sehat* Bandung: Indonesia Publishing House
- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga
- Rosmaini. 2010. Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Kecamatan Padang Barat Kota Padang. Skripsi. FIK: UNP.
- Ratna, Dahar W. (1988). *Teori-Teori Belajar*. Jakarta, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan
- Santoso, Soegeng. 1995. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta. Gramedia.
- Slameto. (1995). *Belajar Dan Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sukmadinata. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Sudarsono. (1992). *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Depdikbud
- Sudjana. (1991). *Penilaian Belajar Mengajar*, Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Sunita. 2005. *Gizi Masyarakat*. Jakarta. Gramedia.