

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
TERHADAP HASIL BELAJAR PENSIKSIWA SD NEGERI 05  
XIV KOTO MUKOMUKO**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**SATRIA PERI**  
**2009/94727**

**PROGRAM STUDI S1 PGSD PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2 0 1 2**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko  
Nama : Satria Peri  
BP/NIM : 2009/94727  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2012

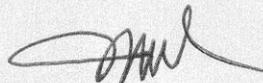
Disetujui :

Pembimbing I



**Drs. Qalbi Amra, M.Pd**  
NIP. 19630422 198803 1 008

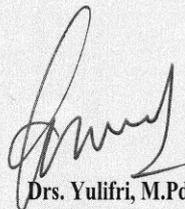
Pembimbing II



**DR. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd**  
NIP. 19621012 198602 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga



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

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

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

TINJAUAN STATUS GIZI DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP  
HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA SD NEGERI 05 XIV KOTO  
MUKOMUKO

Nama : Satria Peri  
BP/NIM : 2009/94727  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2012

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Qalbi Amra, M.Pd  
Sekretaris : DR. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd  
Anggota : Drs. Syahrastani, M.Kes, AIFO  
: Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
: Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO



The image shows four handwritten signatures in black ink, each placed above a horizontal line. The signatures are written in a cursive style. The first signature is the largest and most prominent, followed by three smaller ones below it.

## ABSTRAK

**Satria Peri. 2012. "Tinjauan Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko".**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional dengan tujuan mengetahui sejauhmana terdapat hubungan antara status gizi dan kemampuan motorik secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko.

Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Balai Baru yang terdiri dari 4 (populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko kelas I sebanyak 24 orang terdiri dari 16 putera dan 8 puteri, kelas II sebanyak 22 orang terdiri dari 14 putera dan 8 puteri, dan kelas III sebanyak 18 orang terdiri dari 12 putera dan 6 puteri. Total siswa keseluruhan sebanyak 64. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 64 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur status gizi melalui BB/U WHO-NCHS 1983 *Stadiometer* tes. Untuk kemampuan motorik melalui tes *Carpenter Motor Ability*. Selanjutnya, hasil belajar penjasorkes diperoleh melalui nilai rapor. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa:

1. Rata-rata status gizi siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko = 74,01% tergolong kategori gizi sedang.
2. Rata-rata kemampuan motorik siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko = 7,92 tergolong kategori cukup.
3. Rata-rata hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko = 77,36 tergolong kategori cukup.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Tinjauan Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko”.

Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku Pembimbing I dan Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Syahrastani, M.Kes, Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan Drs. Deswandi M.Kes, AIFO selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam pengujian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Penguji Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, April 2012

Penulis

## **DAFTAR ISI**

### **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### **BAB I PENDAHULUAN**

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 KAJIAN PUSTAKA**

A. Landasan Teori.....	9
1. Hasil Belajar Penjasorkes.....	9
2. Status Gizi .....	13
3. Kemampuan Motorik Siswa SD.....	24
B. Kerangka Konseptual .....	30
C. Hipotesis.....	32

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Definisi Operasional.....	34
D. Populasi dan Sampel .....	35
E. Jenis dan Sumber Data .....	36
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Teknik Pengumpulan Data .....	37
H. Teknik Analisa Data.....	44

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	45
B. Pembahasan.....	49

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran-saran .....	56

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian .....	35
Tabel 2. Kegiatan Pelaksanaan Tes.....	38
Tabel 3. Klasifikasi Penilaian Hasil Belajar Penjasorkes .....	39
Tabel 4. Klasifikasi Penilaian Status Gizi Siswa .....	40
Tabel 5. Klasifikasi Penilaian Kemampuan Motorik.....	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Status Gizi ( $X_1$ ).....	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik ( $X_2$ ).....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes (Y).....	51
Tabel 9. Rangkuman Analisis Uji Normalitas .....	53
Tabel 9. Rangkuman Analisis Uji Normalitas .....	55
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Status gizi ( $X_1$ ) Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko (Y) .....	56
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Kemampuan Motorik ( $X_2$ ) Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko (Y).....	57
Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Kemampuan Motorik ( $X_2$ ) Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko (Y).....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Tinjauan Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 05 Xiv Koto Mukomuko.....	32
Gambar 2.	Histogram Status Gizi ( $X_1$ ).....	46
Gambar 3.	Histogram Kemampuan Motorik ( $X_2$ ).....	47
Gambar 4.	Histogram Hasil Belajar Penjasorkes ( $Y$ ).....	49

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.	Data Hasil Penelitian.....	57
Lampiran 2.	Dokumentasi Penelitian .....	59
Lampiran 3.	Surat Izin Penelitian .....	62
Lampiran 4.	Surat Balasan Izin Penelitian .....	63

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembelajaran adalah inti dari kegiatan pendidikan. Agar dapat menciptakan sumberdaya manusia yang berkualitas hanya dapat dilakukan melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis disetiap satuan pendidikan mulai pendidikan dasar, menengah sampai pendidikan tinggi. Salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional adalah melalui pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Pendidikan Sekolah Dasar (SD) ditekankan kepada bentuk pendidikan wajib belajar 9 tahun. Pendidikan Sekolah Dasar merupakan salah satu program pemerintah dalam mewujudkan sasaran pembangunan pendidikan nasional.

Salah satu upaya untuk mencapai fungsi pendidikan nasional adalah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes). Menurut Kementerian Pendidikan Nasional Nomor 22 tahun 2006, tanggal 23 Mei 2006 dalam kurikulum 2006 (2006:48) bahwa Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan

bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Penjas Orkes merupakan bagian dari keseluruhan mata pelajaran yang diajar di sekolah dan tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan yang lain, bahkan merupakan bagian pendidikan yang sangat penting dalam mendukung proses pendidikan yang lain. Hasil pembelajaran Pembelajaran Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) diharapkan memberi kesempatan kepada siswa terlibat secara langsung dalam memproses kegiatan belajar melalui aktivitas jasmani.

Hasil belajar Penjasorkes merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa setelah mengikuti pelajaran Penjasorkes di sekolah. Hasil belajar yang baik adalah sesuatu yang sangat dicita-citakan siswa. Siswa sangat mengharapkan mampu mencapai hasil belajar yang memuaskan. Agar dapat mencapai hasil belajar penjasorkes yang memuaskan, setiap siswa harus memperhatikan hal-hal yang mempengaruhi proses pencapaian hasil belajar.

Menurut Winarno (2006:42) hasil belajar penjasorkes siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya; motivasi, status gizi, kemampuan motorik, ekonomi, dan dukungan orang tua. Faktor motivasi merupakan sesuatu yang harus dimiliki siswa agar berhasil dalam belajar Penjas Orkes. Motivasi yang tinggi memungkinkan siswa bisa belajar dengan tekun dan penuh gairah. Apabila siswa sudah memiliki ketekunan dan kegairahan, maka dia akan belajar dengan baik sebagaimana diharapkan. Sebaliknya, apabila motivasi

rendah dikhawatirkan akan berdampak buruk terhadap hasil belajar. Dorongan dapat timbul dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dorongan dari diri orang lain atau segala factor yang menyebabkan terjadinya perubahan (motivasi ekstrinsik). Oleh sebab itu motivasi belajar terlahir dari orang yang mengalami perubahan pada dirinya dan segala faktor yang membuat perubahan itu terjadi.

Faktor status gizi juga merupakan salah satu aspek yang diduga mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes. Kurangnya asupan gizi membuat kondisi tubuh siswa menjadi kurang baik. Status gizi yang kurang bagus akan mempengaruhi dayatahan siswa dalam belajar. Akibatnya, siswa sering mengantuk, kurang bergairah, dan mengganggu kesehatan siswa. Kesehatan adalah aspek penting yang mendukung siswa bisa belajar dengan baik. Siswa yang sehat akan dapat mengikuti setiap rangkaian kegiatan belajar dengan baik dan mampu menyerap semua materi pelajaran yang disampaikan guru. Sebaliknya, siswa yang kurang sehat, akan mengalami kesulitan dalam menyerap materi-materi pelajaran Penjasorkes yang disampaikan guru sehingga berdampak terhadap hasil belajar. Status gizi yang kurang bagus diduga dapat mempengaruhi kesehatan siswa serta akan mempengaruhi hasil belajar siswa penjasorkes.

Kemampuan motorik adalah kemampuan-kemampuan unjuk kerja/tampilan seseorang yang dipengaruhi oleh unsur-unsur kondisi fisik dengan demikian akan lebih mempermudah dalam melakukan keterampilan motorik yaitu penjasorkes. Faktor kemampuan motorik sangat menentukan

siswa sukses dalam belajar. Agar bisa belajar penjasorkes dengan baik, setiap siswa harus memiliki kemampuan motorik yang baik. Artinya, siswa memiliki kemampuan motorik untuk melakukan aktivitas jasmani. Melalui kemampuan motorik yang baik, diharapkan hasil belajar Penjasorkes meningkat sesuai dengan yang diharapkan. sebaliknya, kemampuan motorik yang kurang bagus dikhawatirkan berdampak terhadap hasil belajar penjasorkes.

Faktor ekonomi dan dukungan orang tua juga merupakan faktor-faktor yang diduga mempengaruhi hasil belajar penjasorkes. Ekonomi yang kurang bagus menyebabkan siswa memiliki beban pikiran yang mengganggu konsentrasinya dalam belajar Penjasorkes. Begitu juga dengan minimnya dukungan orang tua terhadap siswa, menyebabkan siswa sering mengalami kegagalan dalam belajar. Sebagai akibat, kondisi tersebut diduga memberikan dampak terhadap pencapaian hasil belajar penjasorkes. Dari beberapa uraian di atas, faktor status gizi dan kemampuan motorik merupakan faktor yang dianggap penting dan diduga memiliki hubungan terhadap hasil belajar penjasorkes siswa.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, diduga rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko. kuat dugaan permasalahan disebabkan siswa sering mengantuk, kurang bergairah, dan mengganggu kesehatan siswa. Lebih lanjut masih ditemukan banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai gerak dan keterampilan dalam aktivitas jasmani sehingga menyebabkan rendahnya hasil belajar penjasorkes. Apabila permasalahan terus terjadi maka akan menimbulkan

permasalahan baru bagi siswa untuk menghasilkan penjasorkes yang lebih baik. Dengan demikian permasalahan ini akan merugikan siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko.

Bertolak dari permasalahan di atas, maka perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan hasil belajar siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko mengikuti Penjasorkes ke depan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa faktor yang berhubungan terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah masalah motivasi yang menyebabkan rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko?
2. Apakah masalah status gizi yang menyebabkan rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko?

3. Apakah masalah kemampuan motorik yang menyebabkan rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko?
4. Apakah masalah ekonomi yang menyebabkan rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko?
5. Apakah masalah dukungan orang tua yang menyebabkan rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, memperlihatkan banyak faktor yang ikut menentukan rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko. Agar cakupan penelitian ini lebih jelas, dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, serta karena adanya beberapa keterbatasan peneliti, maka pada kesempatan ini penulis membatasi dua variabel yang diduga berkaitan erat dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko. Kedua variabel ini adalah Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah status gizi siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko ?

2. Bagaimanakah kemampuan motorik siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko ?
3. Bagaimanakah hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui sejauhmana tingkat status gizi siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko.
2. Untuk mengetahui sejauhmana tingkat kemampuan siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko.
3. Untuk mengetahui sejauhmana tingkat hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Kepala sekolah SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko, sebagai landasan dalam mengambil kebijakan dalam hal peningkatan status gizi dan keterampilan motorik siswa SD terhadap peningkatan hasil belajar penjasorkes.

3. Guru Penjas Orkes SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko, sebagai khazanah pengetahuan dalam pengembangan materi pengajaran mengenai gizi dan kemampuan motorik siswa.
4. Orang tua siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko, sebagai tambahan informasi mengenai status kemampuan motorik dan sekaligus acuan dalam pengawasan tentang hasil belajar penjasorkes siswanya.
5. Siswa SD Negeri 05 XIV Koto Mukomuko, sebagai sosialisasi dan informasi tentang pengembangan hasil belajar penjasorkes.
6. Dinas Pendidikan Kabupaten Mukomuko, sebagai bahan masukan dalam penentuan kebijaksanaan dalam pelaksanaan pembinaan SD di Koto Mukomuko.