

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP
HASIL BELAJAR PENJASORKES DI SD NEGERI 28
BATANG ANAI KECAMATAN BATANG ANAI
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ALFIS ARDHINAL
NIM. 89869**

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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

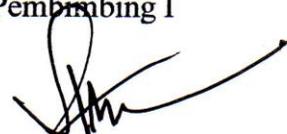
**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN KESEGARAN JASMANI TERHADAP
HASIL BELAJAR PENJASORKES DI SD NEGERI 28
BATANG ANAI KECAMATAN BATANG ANAI
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Alfis Ardhinal
NIM : 89869
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

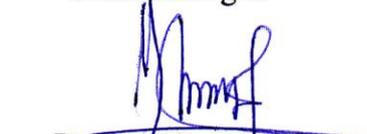
Padang, Oktober 2012

Disetujui Oleh :

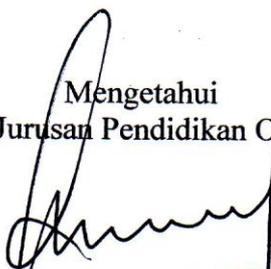
Pembimbing I


Drs. Ali Asmi, M. Pd
NIP. 195609011978011001

Pembimbing II


Drs. Yaslindo, M.S
NIP. 196202061986021002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 28 Bantang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Alfis Ardhinal

NIM : 89869

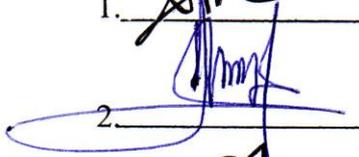
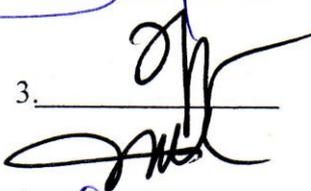
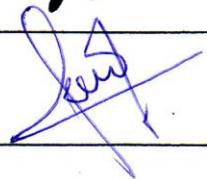
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Ali Asmi, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yaslindo, M.S	2. 
3. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO	3. 
4. Anggota	: Dr. H. Syahrial Bachtiar, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Rosmawati, M. Pd	5. 

ABSTRAK

Alfis Ardhinal, (2012) : Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata masih rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, diantaranya adalah status gizi dan kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten yang berjumlah sebanyak 176 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang siswa putera kelas V. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk mengukur status gizi siswa dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan dan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan TKJI. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai semesternya. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$

Dari analisis data dapat diperoleh hasil, 1). Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar siswa putra SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai sebesar 0,481 dengan kontribusi = 23,14%, 2). Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten sebesar 0,520 dengan kontribusi = 27,04%, 3). Terdapat kontribusi dan hubungan secara bersama-sama antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten sebesar 0,566 dengan kontribusi = 32,04%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Kontribusi Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Ali Asmi, M. Pd selaku pembimbing I dan Drs. Yaslindo, M.S selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO, Dr. H. Syahrial Bachtiar, M. Pd dan Dra. Rosmawati, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Dosen – dosen jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Kepala Sekolah SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, yang telah memberikan izin penelitian di sekolah tersebut.
7. Siswa SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang terpilih menjadi Sampel, yang telah membantu dalam penelitian ini.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
9. Teman-teman yang senasip seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Hasil belajar	8
2. Kesegaran Jasmani	12
3. Status Gizi.....	21
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel Penelitian	30
C. Sumber Data Penelitian	32
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Definisi Operasional	32
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data	41

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	43
1. Status Gizi	43
2. Kesehatan Jasmani	45
3. Hasil Belajar	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	48
C. Analisis Hasil Penelitian.....	48
D. Pembahasan	51

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	61
B. Saran-saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA.....	63
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	65
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Status Gizi	27
2. Populasi Penelitian.....	31
3. Sampel Penelitian.....	31
4. Penilaian Status Gizi	33
5. Norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia	41
6. Deskripsi Data Penelitian	43
7. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi	44
8. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani	45
9. Distrubis Frekuensi Dara Hasil Belajar	47
10. Uji Normalitas Data Penelitian	48
11. Hasil Analisis Korelasi Antara Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Di SD N 28 Batang Anai	49
12. Hasil Analisis Korelasi Antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Di SD N 28 Batang Anai	50
12. Hasil Analisis Korelasi Antara Status Gizi dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Di SD N 28 Batang Anai	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. lari Cepat 40 Meter	37
3. Angkat Tubuh	38
4. Baring Duduk	39
5. Loncat Tegak	40
6. Lari 600 Meter	40
7. Histogram Status Gizi	45
8. Histogram Kesegaran Jasmani	46
9. Histogram Hasil Belajar	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Status Gizi	65
2. Data Kesegaran Jasmani.....	66
3. Data Hasil Belajar	67
4. Rekap Data Penelitian	68
5. Deskripsi dan Uji Normalitas data Penelitian	69
6. Analisis Data Penelitian X_1 dengan Y	70
7. Analisis Data X_2 dengan Y	73
8. Analisis Data X_1 dengan X_2	76
9. Analisis Data X_1 dengan X_2 terhadap Y	78
10. Analisis Data Penelitian dengan Program SPSS	81
11. Tabel Nilai-nilai <i>Product Moment</i>	68
12. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t"	69
13. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i>	70
14. Tabel harga Kritis Dalam Test Kolmogrov-smirnov	71
15. Dokumentasi Penelitian	72

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 dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan 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 bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (UUSPN 2003 : 7)

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan disekolah melalui proses

pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara.

Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia masih relatif rendah ini dibuktikan oleh data yang diperoleh UNP 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 sumber daya manusia Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Keberhasilan penyelenggara pendidikan di suatu Negara dapat dilihat dari sejauh mana tujuan pendidikan tersebut terealisasi. Namun pada dasarnya keberhasilan pendidikan tidak hanya menjadi tanggung jawab dari pemerintah saja, tetapi juga dibutuhkan usaha dari siswa itu sendiri, guru dan orang tua.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktifitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Namun hasil belajar bukanlah suatu produk dari ubahan tunggal. Melainkan merupakan hasil dari berbagai perubahan yang secara sinergis mendukung dalam proses pembelajaran.

Status gizi sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, 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 kesegaran jasmani yang baik maka jagalah status gizi dan motivasi belajar dengan baik dengan cara melakukan kegiatan fisik, olahraga teratur, dan memakan makanan bergizi.

Sarana dan prasarana yang dipakai guru juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa karena penggunaan media pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pembelajaran. Media pengajaran juga membantu siswa meningkatkan aktivitas gerak, pemahaman, penyajian, data yang menarik, dan terpercaya.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal, maupun yang bersifat internal menurut Depdikbud (1993:5). Faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi : sosial budaya, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru, selanjutnya Slameto (1995 : 54) menambahkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kesegaran jasmani, sedangkan menurut Wedya (1991 : 3) gizi salah satu yang dapat

menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, kelelahan fisik dan mental.

Dari uraian diatas terlihat bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional dan menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Berdasarkan observasi yang penulis temui di lapangan bahwa masih terdapat siswa yang bermasalah dalam belajar penjasorkes atau proses belajar penjasorkes kurang berjalan sebagaimana mestinya, ini dapat di lihat dari tingkat kehadiran mereka di lapangan. Beberapa siswa terlihat tidak mengikuti pelajaran penjasorkes, mereka membuat alasan sakit, kurang enak badan dan sebagainya.

Selama proses belajar mengajar berlangsung khususnya mata pelajaran penjasorkes yang penulis amati langsung di lapangan, ditemukan bahwa tingkat hasil belajar siswa SDN 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman mengalami penurunan dalam arti kata rendahnya hasil belajar, hal ini di sebabkan karena kurangnya perhatian orang tua siswa kepada anaknya, atau boleh dikatakan banyak anak-anak yang mengalami kurang gizi sehingga konsentrasi siswa dalam berolahraga rendah, ini menyebabkan menurunnya kesegaran jasmani siswa saat berolahraga.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kesegaran jasmani dan status gizi untuk mencapai hasil belajar yang baik. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti keterkaitan antara kontribusi antara status gizi dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang di kemukakan banyak factor yang mempengaruhi hasil belajar diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Kesegaran jasmani
3. Guru
4. Sarana dan prasarana
5. Perhatian orang tua
6. Kurikulum
7. Motivasi belajar
8. Lingkungan
9. Media pelajaran
10. Cara belajar
11. Intelegensi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka untuk memfokuskan penelitaian, peneliti membatasi masalah pada 3 variabel yaitu:

1. Status gizi
2. Kesegaran jasmani
3. Hasil belajar

D. Perumusan masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Apakah terdapat hubungan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes di SDN 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Apakah terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar di SDN 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?
3. Apakah terdapat kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SDN 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman ?

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes di SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
2. Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar di SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
3. Untuk mengetahui kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

F. Kegunaan penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan dalam mengetahui status gizi dan kesegaran jasmani penting artinya untuk meningkatkan hasil belajar penjsorkes siswa.
3. Sekolah dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan gizi anak melalui program peningkatan gizi dan kesegaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.
4. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi dan kesegaran jasmani, sehingga dengan mudah menghadapi pembelajaran dan kegiatan lainnya.
5. Orang tua/wali murid sebagai masukan tentang pengetahuan atau pengalaman sehingga lebih memahami dan mengerti akan pentingnya gizi dan kesegaran jasmani terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak anak.
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literature hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
7. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian di Perpustakaan.