

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
TERHADAP HASIL BELAJAR PRAKTEK PENJASORKES SISWA  
SD NEGERI 07 GURUN LAWEH KECAMATAN NANGGALO  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**ULFA SUTRISWATI  
NIM. 03612**

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

## PERSETUJUAN SKRIPSI

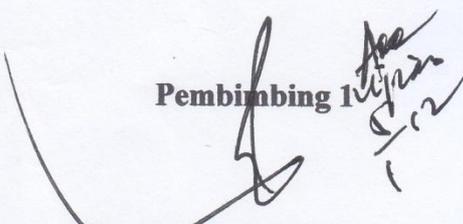
**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
TERHADAP HASIL PRAKTEK PENJASORKES SISWA SD NEGERI 07  
GURUN LAWEH KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG**

**Nama : Ulfa Sutriswati**  
**NIM : 03612**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

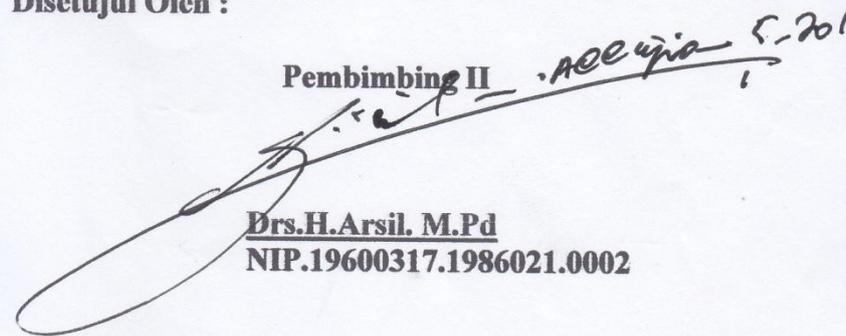
**Padang, Desember 2011**

**Disetujui Oleh :**

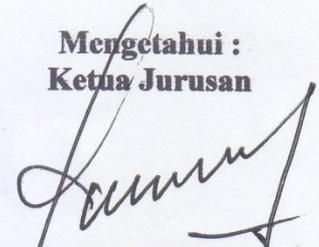
**Pembimbing I**

  
**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230.1988031.003**

**Pembimbing II**

  
**Drs. H. Arsil, M.Pd**  
**NIP. 19600317.1986021.0002**

**Mengetahui :**  
**Ketua Jurusan**

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

## ABSTRAK

**Ulfa Sutriswati, 03612 :** Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjasorkes Siswa di SD Negeri 07 Gurun Laweh Kecamatan Nanggalo Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 07 Gurun Laweh Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil praktek penjasorkes tersebut, diantaranya adalah status gizi dan tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil praktek penjasorkes siswa SD Negeri 07 Gurun Laweh Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 07 Gurun Laweh Kecamatan Nanggalo Kota Padang yang berjumlah sebanyak 225 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian jumlah sampel didalam penelitian ini adalah sebanyak 65 orang siswa putera dan puteri. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri dan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan TKJI . Sedangkan hasil praktek penjasorkes diperoleh dari nilai praktek semester. Data dianalisis dengan korelasi product moment dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Dari hasil analisis ditemukan bahwa : (1) terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil praktek penjasorkes putera dengan besar kontribusinya 24,70% dan yang puteri sebesar 11,62%. (2) terdapat kontribusi tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil praktek penjasorkes dengan besar kontribusinya adalah 16,08% dan yang puteri sebesar 12,32%. (3) terdapat kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil praktek penjasorkes dengan besar kontribusinya 18,92% dan yang puteri sebesar 19,62%.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 07 Gurun Laweh Kecamatan Nanggalo Kota Padang”.

Penulis skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di FIK UNP. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempatan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca dari kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. Zarwan, M. Kes dan Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Drs. YUlifri, M. Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil buat penulis.
6. Teman-teman seangkatan dan senior yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian penulis.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin Ya Robbal'Alamin.

Padang, Januari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengetian Status Gizi .....	8
2. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani .....	9
3. Hasil Belajar.....	21
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel .....	27

C. Sumber Data Penelitian.....	29
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Uji Persyaratan Analisis.....	53
C. Uji Hipotesis .....	54
D. Pembahasan.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	28
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Kategori status gizi berdasarkan indeks antropometri % median .....	30
4. Nilai tes kebugaran jasmani Indonesia untuk sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6 putra.....	39
5. Nilai tes kebugaran jasmani Indonesia untuk sekolah dasar kelas 4,5, dan 6 putri .....	41
6. Norma Tes Kebugaran Jasmani .....	41
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status Gizi Siswa Putra .....	44
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status Gizi Siswa Putri .....	45
9. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra .....	47
10. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	48
11. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil Belajar Praktek Siswa Putra .....	50
12. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil Belajar Praktek Siswa Putri .....	52
13. Rangkuman Uji Normalitas Data Siswa Putra .....	53
14. Rangkuman Uji Normalitas Data Siswa Putri.....	54
15. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjas Siswa Putra .....	55
16. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjas Siswa Putri.....	56
17. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Praktek.....	57

18. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisiensi Korelasi Antara Variabel Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Secara Bersama-sama terhadap Hasil Belajar Praktek .....	58
--	----

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	25
2. Tes Lari Cepat 40 Meter .....	34
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	35
4. Tes Baring Duduk .....	36
5. Tes Loncat Tegak.....	37
6. Tes Lari/Jalan 600 Meter .....	38
7. Histogram Status Gizi Siswa Putra .....	45
8. Histogram Variabel Status Gizi Putri.....	46
9. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	48
10. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	49
11. Histogram Hasil Belajar Praktek siswa putra.....	51
12. Histogram Hasil Belajar Praktek siswa putri .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Status Gizi Siswa Putra SD Negeri 07 Gurun Laweh ( $X_1$ ) .....	69
2. Data Status Gizi Siswa Putri SD Negeri 07 Gurun Laweh ( $X_1$ ) .....	70
3. Rekap Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 07 Gurun Laweh .....	71
4. Rekap Hasil Belajar Praktek Siswa Putra .....	75
5. Uji Normalitas Data Status Gizi ( $X_2$ ).....	77
6. Uji Normalitas Data Tingkat Kesegaran Jasmani ( $Y$ ) .....	80
7. Uji Normalitas Data Hasil Belajar Praktek .....	83
8. Uji Hipotesis variabel $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	86
9. Korelasi variabel $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	98
10. Dokumentasi Penelitian .....	100

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam meningkatkan mutu pendidikan atau terciptanya tujuan dari pendidikan nasional, pemerintah telah melakukan berbagai usaha antaranya menjadi pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai pada perguruan tinggi, baik secara formal maupun nonformal.

Sebagaimana yang tercantum dalam pasal 18 ayat 1 dan 2 Undang-undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa “olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intra kurikuler atau ekstrakurikuler“. Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memberdayakan olahraga sedini mungkin baik disekolah maupun kepada masyarakat luas. Dapat dikatakan bahwa penjaskes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Selain itu kesegaran jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Dan selanjutnya peningkatan hasil pembelajaran yang baik disekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada disekolah, ketersediaan guru, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi dan kesegaran jasmani yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam pembelajaran penjas disekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik untuk belajar penjas disekolah diperlukan asupan gizi yang seimbang. Maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Dengan kata lain, agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran penjas dengan baik disekolah. Kecukupan akan gizi juga sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjaskes disekolah. Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes disekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi sebelum pergi kesekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air. Yang paling penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat tersebut. Sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk. Gizi buruk dapat menghambat motivasi,

kesungguhan dan kesanggupan belajar bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental.

Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi anak, keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, maksudnya jumlah energi dan zat-zat gizi yang dikonsumsi tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Gizi merupakan bahan makanan yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang memadai untuk tumbuh dan menjaga kesehatan, sedangkan status gizi diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan. Jika gizi seseorang siswa bagus maka tingkat kebugaran jasmani siswa akan baik, sebaliknya Jika gizi seseorang siswa kurang maka tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Anak yang mempunyai status gizi yang baik maka pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Status gizi anak berhubungan dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan serta tingkat sosial ekonomi orang tua. Orang tua yang mempunyai pendidikan yang tinggi tentunya akan mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi dengan sendirinya akan memberikan makanan yang mengandung zat gizi yang baik bagi anak-anaknya. Begitu pula sebaliknya orang tua yang tingkat pendidikannya rendah tentunya akan kurang mengetahui tentang makanan yang baik dan mengandung zat gizi yang cukup. Namun tingkat pendidikan

dan pengetahuan orang tua saja tidak cukup bila tidak didukung dengan tingkat sosial ekonomi orang tua. Artinya kecukupan zat gizi dapat terpenuhi bila didukung dengan adanya tingkat pendidikan dan pengetahuan serta status sosial ekonomi. Rendahnya pengetahuan seseorang mempengaruhi perilaku dalam menangani masalah kesehatan dan mencerna pengetahuan, Pengetahuan yang dimaksud adalah cara seseorang dalam memilih bahan makanan, sehingga sangat berpengaruh terhadap menu makanan yang dikonsumsi.

Mengingat pentingnya aktifitas penjas untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka perlu kiranya memberdayakan penjas sedini mungkin baik disekolah maupun pada masyarakat luas agar terciptanya manusia Indonesia yang sehat dan berkualitas. Pemberian mata pelajaran pendidikan jasmani (penjas) disekolah dasar juga untuk mencapai tujuan pembangunan nasional. Jadi, pendidikan jasmani (penjas) bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan siswa untuk memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pembentukan badan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SD Negeri 07 Gurun Laweh Nanggalo Padang bahwa siswa yang mengikuti aktifitas pembelajaran penjas kondisinya ada yang lemah, kegiatan untuk melakukan aktifitas sedikit berkurang, hal ini disebabkan kurang terpenuhinya nilai gizi dengan kondisi mengganggu kebugaran jasmani. Fasilitas olahraga di SD Negeri 07 Gurun Laweh Nanggalo

Padang sangat terbatas dan perpustakaan yang tersedia kurang memadai, dengan sendirinya motivasi pada anak akan berkurang. Dalam hal ini dorongan dan partisipasi orang tua juga sangat diharapkan, namun faktor lain yang harus diperhatikan diantaranya keadaan lingkungan dirumah dan sekolah yang berbeda dapat mempengaruhi motivasi anak dalam belajar. Latar belakang pendidikan orang tua siswa juga sangat menentukan dalam proses bimbingan anak terutama ketika berada dirumah. Keterbatasan sarana dan prasarana sehingga proses pembelajaran penjasorkes disekolah belum bisa dikelola dengan optimal. Kemudian faktor diatas dapat mengakibatkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani pada siswa, seperti adanya anak yang terlihat lesu, mengantuk, malas dan tidak ada semangat untuk melakukan aktifitas gerak sehingga dapat berakibat terhadap hasil belajar yang tidak maksimal. Berdasarkan keterangan diatas dapat dilihat masih rendahnya hasil belajar siswa dan tidak sesuai dengan keinginan siswa. Karena 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.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Status gizi siswa.
2. Kesegaran jasmani siswa.
3. Lingkungan.
4. Motivasi.

5. Sarana prasarana.
6. Sosial ekonomi
7. Hasil belajar penjasorkes semester Juli-Desember 201.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Status Gizi Siswa.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Apakah terdapat Hubungan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes?
2. Apakah terdapat Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes?
3. Apakah terdapat Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas?
4. Apakah terdapat Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada permasalahan yang diangkat maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang:

1. Untuk mengetahui Status Gizi Siswa SD Negeri 07 Gurun Laweh Nanggalo Padang.
2. Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Gurun Laweh Nanggalo Padang.
3. Untuk mengetahui Kontribusi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SD Negeri 07 Gurun Laweh Nanggalo Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan pedoman bagi Siswa SD Negeri 07 Gurun Laweh Nanggalo Padang.
2. Sebagai masukan bagi siswa SD Negeri 07 Gurun Laweh Nanggalo Padang.
3. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang baik dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak.