



Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Mimit Putra Utama¹, Damrah²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

mimitputrautama@gmail.com, damrahburhan@yahoo.co.id

Kata Kunci : Status Gizi, Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

Abstrak : Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini merupakan jenis *korelasional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh Siswa SMA Negeri 1 Bayang. Teknik pengambilan sampel secara *purposive random sampling*, sampel berjumlah 35 orang. Pengumpulan data dengan mengukur variabel status gizi, mengukur Kesegaran jasmani. Hasil data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Hasil penelitian adalah sebagai berikut : 1) Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, 2) Terdapat hubungan yang berarti tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, 3) Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama sama dengan hasil belajar penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Keywords : *Nutritional Status, Physical Freshness, The Results Of The Study*

Abstract : *This study aims to determine the relationship of nutritional status and physical fitness level together with the physical education learning outcomes of students at SMA 1 Bayang, District of Bayang, South Coastal District. This research is a correlational type. The population of this study were all students of SMA 1 Bayang. The sampling technique was purposive random sampling, a sample of 35 people. Data collection by measuring nutritional status variables, measuring physical fitness. Data results and hypothesis testing using simple correlation and multiple correlation analysis techniques. The results of the study are as follows: 1) There is a meaningful relationship between nutritional status and physical education learning outcomes of Students of Shadow 1 High School SMA Negeri Pesisir Selatan District, 2) There is a relationship that means physical fitness level with penjasorkes learning outcomes of Students of SMA 1 Bayang Pesisir Selatan District, 3) There is a meaningful relationship between nutritional status and physical fitness level together with penjasorkes learning outcomes of Students of SMA 1 Bayang, South Coastal District.*

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SMA dapat di kelompokkan ke dalam program

pendidikan umum adalah mata pelajaran pendidikan jasmani (Penjas).

Penjasorkes merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan

emosional (Depdiknas, 2004:1). Menurut Gusril (2008:1) “Penjas berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan menjadi manusia yang utuh”. Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang. Bila tujuan dan fungsi penjas sudah tercapai tentu pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik (*motorability*) siswa menjadi lebih baik karena pengalaman gerak yang banyak. Kemampuan motorik adalah kesanggupan seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dari peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Pencapaian tujuan pendidikan tersebut membutuhkan kerjasama yang baik dari komponen-komponen pendidikan guru/pendidikan, siswa/peserta didik, dan lingkungan pendidik. Peserta didik sebagai objek pendidikan di atas di mana peserta didik di harapkan mempunyai tubuh yang sehat untuk bisa menjadi manusia Indonesia yang berpotensi dalam pembangunan dimasa yang akan datang. Siswa mempunyai prestasi yang tinggi/bagus hendaknya juga memiliki kemampuan motorik yang baik pula sehingga hasil yang di capai dapat lebih memuaskan.

Hasil belajar Penjasorkes dipengaruhi oleh beberapa faktor yang tercakup dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari diri siswa secara individu yang terdiri dari minat, bakat, status gizi, kondisi fisik dan tingkat kesegaran jasmani. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan luar diri siswa, seperti motivasi, sarana dan prasarana, dan kompetensi yang dimiliki guru. Keseimbangan antara kedua faktor tersebut sangat dibutuhkan, karena setiap faktor memiliki peranan masing-masing untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Tingkat kesegaran jasmani dan tingkat status gizi SMA Negeri 1 Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi Siswa sekolah yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi dapat meningkatkan kemampuan belajar baik secara kesehatan mental yang dimiliki oleh siswa putra

dan putri, dan memiliki tujuan hidup yang jelas, mempunyai kosep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usaha, memiliki integritas kepribadian dan batinnya selalu tenang.

Untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran penjasorkes salah satunya perlu ditunjang oleh tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik yang baik. Faktor kemampuan motorik sangat mempengaruhi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga. Untuk bisa melakukan aktivitas olahraga dengan baik, setiap siswa harus memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi. Dalam arti kata, siswa yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas dengan baik dan terkontrol. Melalui tingkat kemampuan motorik yang tinggi, diharapkan hasil belajar meningkat sesuai dengan yang diharapkan. Sebaliknya, tingkat kemampuan motorik yang rendah dikhawatirkan berdampak negatif terhadap hasil belajar siswa.

Selain itu demi mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang optimal perlu memperhatikan asupan makanan yang memiliki kandungan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Manfaat dari zat gizi antara lain untuk pertumbuhan, perbaikan, dan pemeliharaan jaringan tubuh dan terlaksananya fungsi fisiologis yang normal dalam tubuh selain untuk memperoleh energi yang cukup untuk bekerja secara terus menerus Moehji, 2003 dalam Oktian Firman Bryantara (2016:240).

Berdasarkan observasi dan informasi yang penulis dapatkan dari guru Penjasorkes, ternyata hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) siswa SMA Negeri 1 Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan masih tergolong rendah atau masih ada siswa yang memiliki nilai dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM).

Adapun tujuan penelitian ini yaitu 1) untuk mengetahui tingkat status gizi siswa SMA Negeri 1 Bayang. 2) Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Bayang. 3) Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmni terhadap hasil belajar siswa.

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan

siswa dalam memahami konsep dalam belajar. Apabila sudah terjadi perubahan tingkah laku seseorang, maka seseorang sudah dikatakan berhasil dalam belajar. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Degeng (dalam Made, 2009:2), “Hasil belajar adalah semua efek yang dapat dijadikan sebagai indikator tentang nilai dari penggunaan strategi pembelajaran di bawah kondisi yang berbeda.”

Status gizi terdiri dari dua kata yaitu status dan gizi. Status menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah keadaan atau kedudukan (misalnya tentang badan). Gizi (*nutrition*) berasal dari bahasa Arab *Qizzi* yang artinya proses yang terjadi pada makhluk hidup untuk mengambil dan mempergunakan zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman guna mempertahankan hidup, pertumbuhan dan menghasilkan energi (Depkes RI, 2008:28).

Menurut Almatsier (2009:3) definisi gizi adalah suatu ikatan kimia yang diperlukan untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan. Dengan demikian dari aspek bahasa, status gizi dapat diartikan sebagai keadaan/kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan.

Kesegaran jasmani sering juga disebut dengan istilah kebugaran jasmani (*Physical fitness*). Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada diri seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi) (Lutan, 2001: 16).

Sementara Sumarsono (1992:19) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga menikmati waktu senggangnya bagi keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, “kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.”

Dari beberapa definisi tersebut dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu nilai yang dapat dirasakan secara langsung setelah melakukan olahraga secara teratur. Olahraga kegiatan fisik dengan pembebanan tertentu akan meningkatkan fungsi hasil tubuh yang selanjutnya akan meningkatkan kesegaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri SMA Negeri 1 Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki sejauh mana hubungan atau peranan variabel-variabel *predictor* terhadap variabel yang diprediksi berdasarkan koefisien korelasi. Dalam penelitian ini yang dijadikan variabel bebas adalah Status Gizi dan tingkat kesegaran jasmani, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, berjumlah 174, terdiri dari 84 orang putra dan 90 orang putri.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive random sampling* yaitu “pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu”. Setelah hasil data di lapangan dikumpulkan yaitu penelitian ini diukur dengan berat badan (BB), tinggi badan (TB) berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). adapun cara yang dilakukan dalam pengumpulan data yang berhubungan dengan gizi siswa adalah: Menimbang berat badan dengan menggunakan timbangan, satuan berat yaitu kg untuk mengukur tinggi badan sampel dalam bentuk satuan panjang yaitu meter, kemudian untuk melihat status Gizi digunakan rumus:

$$\text{Status Gizi} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (M)} \times \text{Tinggi Badan (M)}}$$

Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan suatu tes Tingkat Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra dan putri umur 16-19 tahun, selanjut untuk hasil Belajar, Untuk mendapatkan data tentang hasil pembelajaran Penjasorkes diambil dari nilai rapor siswa pada semester Januari- Juni 2018.

Selanjutnya dilakukan pengolahan data Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan korelasi *product moment* ganda bertujuan untuk melihat bentuk hubungan antara variabel bebas (X_1) dan (X_2) terhadap variabel terikat (Y), secara sistematis model ini menurut Fardi (2012:29).

HASIL PENELITIAN

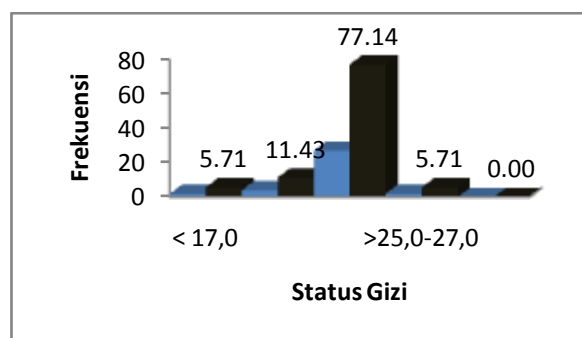
1. Status Gizi (X_1)

Berdasarkan hasil tes IMT mengenai status gizi yang dilakukan, diperoleh skor maksimum = 26,60 dan skor minimum = 15,80 dan diperoleh nilai mean (rata-rata) = 21,51. Agar lebih jelasnya data tes dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi IMT (X_1)

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
< 17,0	2	5,71	Kurus sekali
17,0-18,5	4	11,43	Kurus
>18,5-25,0	27	77,14	Normal
>25,0-27,0	2	5,71	Gemuk
>27,0	0	0,00	Obesitas
Jumlah	35	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi status gizi di atas dari 35 orang sampel, 2 orang sampel dengan persentase 5,71% memiliki status gizi berkisar antara 17,0 kebawah dengan kategori kurus sekali, 4 orang sampel dengan persentase 11,43% memiliki tingkat status gizi berkisar antara 17,0-18,5 kategori kurus, 27 orang sampel dengan persentase 77,14% memiliki tingkat status gizi berkisar antara >18,5-25,0 dalam kategori normal, 2 orang sampel dengan persentase 5,71 % berkisar antara >25-27,0 dalam kategori gemuk sedangkan obesitas tidak di dapatkan. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi status gizi diatas juga dapat dilihat pada histogram dibawah ini :



Gambar 1. Histogram Status Gizi (X_1)

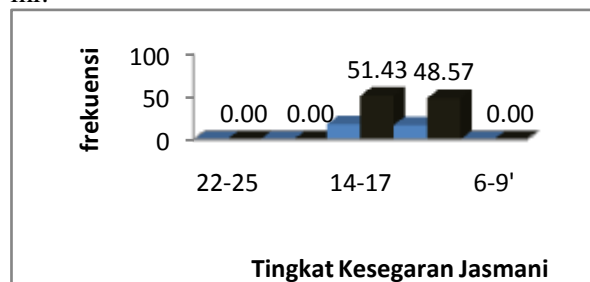
2. Tingkat Kesehatan Jasmani (X_2)

Berdasarkan hasil tes kesehatan jasmanidiperoleh skor maksimum 16 dan skor minimum11, dan diperoleh skor rata-rata 13,54. Agar lebih jelasnya deskripsi data tingkat kesehatan jasmani dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesehatan Jasmani (X_2)

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif (%)	
22-25	0	0,00	Baik Sekali
18-21	0	0,00	Baik
14-17	18	51,43	Sedang
10-13	17	48,57	Kurang
6-9	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	35	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kelentukan diatas dari 35 orang sampel, 18 orang dengan persentase 51,43% memiliki tingkat kesehatan jasmani berkisar 14-17 dalam kategori sedang, 17 orang dengan persentase 48,57% dengan tingkat kesehatan jasmani berkisar 10-13, sedangkan untuk kategori baik sekali, baik dan kurang sekali tidak di dapatkan. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kesehatan jasmani diatas juga dapat di lihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Kesehatan Jasmani (X_2)

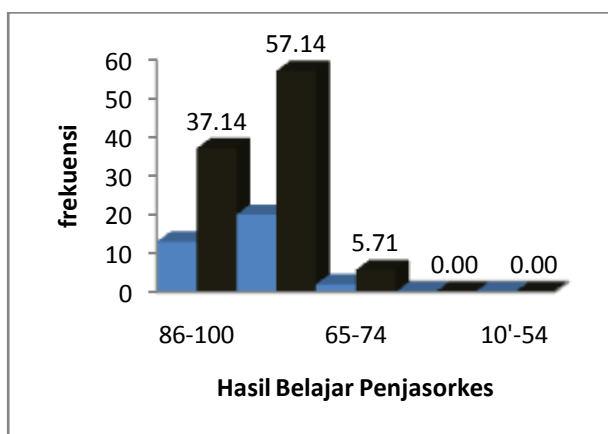
3. Hasil Belajar Penjasorkes (Y)

Berdasarkan hasil belajar penjasorkes, diperoleh skor maksimum =95 dan skor minimum =70. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 84,17. Agar lebih jelasnya hasil kemampuan tendangan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes (Y)

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
86-100	13	37,14	Baik sekali
75-85	20	57,14	Baik
65-74	2	5,71	Sedang
55-64	0	0,00	Kurang
10-54	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	35	100%	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dari 35 orang sampel, 13 orang sampel dengan persentase 37,14% memiliki Hasil Belajar Penjasorkes yang berkisar antara 86-100 dalam ketegori baik sekali, 20 orang sampel dengan persentase 57,14% memiliki Hasil Belajar Penjasorkes yang berkisar antara 75-85 dalam ketegori baik, 2 orang sampel dengan persentase 5,71% memiliki Hasil Belajar Penjasorkes yang berkisar antara 65-74, sedangkan untuk ketegori kurang dan kurang sekali tidakdi dapatkan . Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi kemampuan Hasil Belajar Penjasorkes dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 3. Hasil Belajar Penjasorkes (Y)

PEMBAHASAN

1. Hubungan antara status gizi (X₁) dengan hasil belajar penjasorkes (Y)

Hasil perhitungan pada tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara status gizi (X₁) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) adalah positif, hal ini terlihat bahwa dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,42 dan r_{Tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,334 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$. Dengan demikian H_0 (menyatakan tidak terdapat hubungan) ditolak dan H_a (menyatakan terdapat hubungan) diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang berarti antara ke dua variabel. Kemudian $t_{hitung} = 2,66 > t_{tabel} = 1.692$. Dengan demikian H_0 (menyatakan tidak terdapat hubungan) ditolak dan H_a (menyatakan terdapat hubungan) diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang berarti antara ke dua variabel.

Hasil penelitian di atas membuktikan bahwa kecukupan gizi sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini terbukti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjasorkes di sekolah, Faktor gizi merupakan salah satu yang terpenting dalam kehidupan, kecukupan gizi sangat diperlukan oleh tubuh begitu juga untuk menunjang hasil belajar penjasorkes di sekolah, Sebelum berangkat ke sekolah, sebaiknya seorang anak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Keseimbangan dari zat gizi tersebut sangat penting, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk dan mempengaruhi hasil belajar

Hal ini sesuai dengan pendapat Wedya (1991) mengatakan bahwa “Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental”. Artinya untuk meningkatkan hasil belajar seorang siswa juga harus mempunyai status gizi yang baik agar mampu mengikuti pelajaran dan mendapatkan hasil pelajaran yang maksimal.

2. Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani (X₂) terhadap Hasil belajar penjasorkes (Y)

Hasil perhitungan pada Tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara tingkat kesegaran jasmani (X₂) terhadap Hasil belajar penjasorkes (Y) adalah positif, hal ini

terlihat bahwa dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,53 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,334 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$. Dengan demikian H_0 (menyatakan tidak terdapat hubungan) ditolak dan H_a (menyatakan terdapat hubungan) diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang berarti antara ke dua variabel. Kemudian $t_{hitung}=3,32 > t_{tabel}= 1.692$. Dengan demikian H_0 (menyatakan tidak terdapat hubungan) ditolak dan H_a (menyatakan terdapat hubungan) diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang berarti antara ke dua variabel.

Melihat dari hasil penelitian tersebut, dapat dikatakan kesegaran jasmani mempunyai peran yang penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa, maka untuk meningkatkan hasil belajar perlu di tingkatkan kesegaran jasmani siswa sesuai dengan tingkat hubungannya. Karena jika siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka hasil belajarnya akan baik pula. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain, Kesegaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktifitas fisik manusia.

Menurut slameto (1988:56) menyebut kan bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar ada dua yaitu: faktor intern yakni faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang meliputi faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan; dan faktor ekstren yakni faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat. Jadi dapat disimpulkan bahwasanya Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan juga dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar.

3. Hubungan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes

Hasil perhitungan pada tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama

memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes, hal ini terlihat bahwa dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh R_{hitung} sebesar 0,56 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,334 dengan demikian $R_{hitung} > r_{tabel}$. Kemudian $f_{hitung}=7,31 > f_{tabel}=3,30$. Ini berarti terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes.

Melihat dari hasil penelitian tersebut, maka untuk meningkatkan hasil belajar perlu di tingkatkan status gizi serta kesegaran jasmani siswa sesuai dengan tingkat hubungannya. Karena jika siswa yang memiliki status gizi serta tingkat kesegaran jasmani yang baik maka hasil belajarnya akan baik pula.

Hasil belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap yang merupakan hasil dari fektivitas belajar yang ditunjukkan dalam bentuk angka-angka yang dapat dilihat pada nilai di rapor siswa. Selanjutnya prestasi belajar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pada suatu pencapaian keberhasilan terhadap suatu tujuan, karena suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Untuk dapat menentukan tercapai tidaknya tujuan pendidikan dan pengajaran perlu dilakukan usaha dan tindakan atau kegiatan untuk menilai hasil belajar

status gizi adalah keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang yang dipengaruhi oleh kualitas makanan yang dikonsumsinya. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain, Kesegaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktifitas fisik manusia.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut jelas bagi kita bahwa daya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani perlu di tingkatkan kepada siswa untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes karena dengan siswa adanya status gizi yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka siswa akan mampu melaksanakan

pendidikan dengan baik terutama dalam pembelajaran penjasorkes.

SIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan
2. Terdapat hubungan yang berarti tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan
3. Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama sama dengan hasil belajar penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip – Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Depdiknas. 2002. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD. Jakarta
- Fardi. 2012. *Statistic*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- Gusril. (2008). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Padang: UNP Press.
- Luthan, Rusli. 1998. *Belajar Kemampuan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Slameto. 1988. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.