



HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN KEBUGARAN DENGAN HASIL BELAJAR PENJASKES PESERTA DIDIK SMA NEGERI 2 PADANG

A.Apri Satriawan Chan & Sandy
e-mail: satriawanchan@gmail.com
STKIP Kusuma Negara

ABSTRAK

Peserta didik dapat mengikuti proses pembejaraan dengan baik di sekolah jika didukung dengan gizi yang baik dan kebugaran jasmani yang baik. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui korelasi atau hubungan status gizi dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang. Berdasarkan observasi di lapangan diperoleh informasi masih rendahnya hasil belajar peserta didik. Rendahnya hasil belajar ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor asupan gizi peserta didik dan kesegaran jasmani. Penelitian termasuk penelitian kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 74 orang yang berasal dari kelas XI IPA 1, XI IPA 2, dan XI IPA 3 SMA Negeri 2 Padang dan untuk sampel penelitian sebanyak 30 orang. Penentuan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data penelitian diperoleh dengan melakukan tes TKJI, IMT, dan hasil belajar. Analisis data dilakukan dengan menggunakan product moment dan korelasi berganda. Hasil penelitian diperoleh (1) Status gizi berkontribusi secara signifikan terhadap kesegaran penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang, (2) Kesegaran jasmani berkontribusi secara signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes peserta didik SMA Negeri 2 Padang, dan (3) Status gizi dan kesegaran jasmani secara Bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang.

Kata Kunci: Status gizi, kesegaran jasmani, hasil belajar

Abstract

Students can follow the catch-up process well in school if it is supported by good nutrition and good physical fitness. In this study, researchers wanted to know the correlation or relationship between nutritional status and physical fitness with the learning outcomes of Physical Education for SMA Negeri 2 Padang students. Based on observations in the field, it was found that the learning outcomes of students were still low. The low learning outcomes can be influenced by many factors, including the nutritional intake of students and physical fitness. This research includes quantitative research. The study population consisted of 74 people who came from class XI IPA 1, XI IPA 2, and XI IPA 3 SMA Negeri 2 Padang and for the research sample were 30 people. Determination of the sample using purposive sampling technique. The research data were obtained by conducting the TKJI, BMI, and learning outcomes tests. Data analysis was performed using the product moment and multiple correlation. The results of the study were (1) Gzi status contributed significantly to the physical fitness of SMA Negeri 2 Padang students, (2) Physical fitness contributed significantly to the learning outcomes of Physical Education students of SMA Negeri 2 Padang, and (3) Nutritional status and physical fitness significantly Together contribute to the learning outcomes of physical education for students at SMA Negeri 2 Padang.

Keywords: Nutritional status, physical fitness, learning outcomes

PENDAHULUAN

Salah satu bidang yang berperan penting dalam pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah pendidikan. Hal ini sesuai dengan UU RI Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional. Pada pasal tersebut menjelaskan tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik untuk menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Depdiknas, 2003: 98).

Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan tujuan pendidikan yang mendasar. Peningkatan kualitas juga bertujuan untuk terbentuknya manusia Indonesia seutuhnya yang siap menghadapi masa depan baik dari segi intelektual, mental, fisik dan rohani. Hal tersebut dapat tercapai melalui mutu pendidikan yang baik. Selain mutu pendidikan, status gizi juga sangat penting, untuk itu perlu diketahui makanan yang dikonsumsi peserta didik harus diperhatikan kualitas dan kuantitasnya.

Di Indonesia sebagian besar anak-anak masih kekurangan gizi dengan tingkat yang berbeda-beda. Kekurangan gizi tersebut bisa saja dialami sejak anak masih dalam kandungan dan setelah lahir serta pada masa pertumbuhan dan perkembangannya. Anak-anak kurang gizi cenderung mudah lelah, mudah tersinggung dan kurang berminat terhadap pembelajaran di sekolah.

Status gizi merupakan keadaan tubuh setelah mengkonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi. Menurut Syafrizal (2009:4) status gizi adalah keadaan tubuh setelah mengkonsumsi makanan, dan terjadi penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dalam makanan. Suharjo (1996:55) menyatakan status gizi menggambarkan tingkat kesehatan seseorang karena dipengaruhi makanan yang dimakan tampak fisiknya dapat diukur secara antropometri. Menurut Depkes (2007:73) status gizi adalah keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang di dalam kehidupan sehari-hari, hal ini diakibatkan oleh adanya interaksi tubuh manusia dengan makanan dan lingkungan. Sedangkan menurut Pusat Kesehatan Masyarakat (2001:141) status gizi merupakan suatu keadaan yang menggambarkan tingkat kecukupan gizi seseorang. Status gizi dibedakan menjadi status gizi buruk, kurang, baik dan lebih.

Gizi yaitu suatu senyawa kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya. Gizi berfungsi untuk membangun dan memelihara jaringan tubuh, menghasilkan energi, dan mengatur proses-proses kehidupan. Status gizi penting untuk peserta didik, dimana kemampuan peserta didik dalam mengikuti proses belajar sangat tergantung terhadap kondisi fisik dan asupan gizi yang cukup. Peserta didik yang asupan gizi kurang akan membuat kondisi fisik menjadi lemah, sehingga peserta didik akan mengalami gejala seperti mengantuk dalam belajar, cara berfikir yang lamban, mudah terserang penyakit dan lesu atau malas bergerak. Oleh karena itu status gizi dan kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada proses belajar peserta didik yang dapat berdampak pada hasil belajar peserta didik.

Kurikulum di sekolah terdapat mata pelajaran penjaskes untuk menjaga kebugaran jasmani peserta didik. Penjaskes merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mengemukakan tentang pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran dengan melakukan aktifitas jasmani yang didesain untuk peningkatan kebugaran jasmani, pengembangan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Penjaskes merupakan serangkaian aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis. Penjaskes berfungsi untuk menstimulus pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan membentuk karakter, nilai-nilai dan sikap positif peserta didik dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pembelajaran penjaskes dengan aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat dengan mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang baik.

Berdasarkan kurikulum yang diajarkan di sekolah pelaksanaan pembelajaran penjaskes adalah pelajaran yang penting untuk peningkatan kondisi fisik peserta didik yang meliputi daya

tahan, kekuatan, kecepatan, kelincihan dan keseimbangan. Diharapkan peserta didik mempunyai kesegaran jasmani yang baik saat mengikuti proses pembelajaran, sehingga diperoleh hasil belajar yang baik dan memuaskan.

Kesegaran jasmani penting untuk dimiliki peserta didik agar dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Sharkey (2003:3) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktifitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktifitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya. Sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktifitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan”

Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 10 komponen kesegaran jasmani adalah (a) daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), (b) daya tahan otot (*muscle endurance*), (c) kekuatan otot (*muscle strength*), (d) kelenturan (*flexibility*), (e) komposisi tubuh (*body composition*), (f) kecepatan gerak (*speed of movement*), (g) kelincihan (*agility*), (h) keseimbangan (*balance*), (i) kecepatan reaksi (*reaction time*), (j) koordinasi (*coordination*)”.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan diperoleh informasi bahwa hasil belajar penjaskes SMA Negeri 2 Padang masih rendah. Masih rendahnya hasil belajar Penjas peserta didik SMA Negeri 2 Padang dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu status gizi, tingkat kesegaran jasmani, sarana dan prasarana kurang memadai, kurangnya motivasi belajar peserta didik, Metode mengajar kurang tepat, sosial ekonomi. Pada penelitian ini tidak semua faktor diteliti akan tetapi difokuskan pada hubungan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani peserta didik terhadap hasil belajar penjas peserta didik di SMA Negeri 2 Padang.

Metode

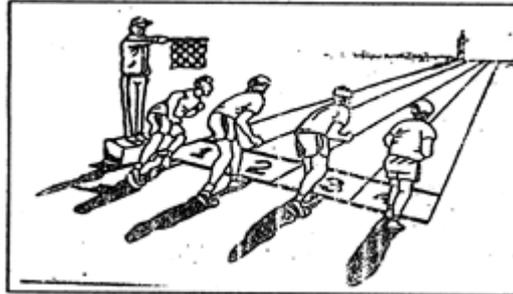
Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Adapun variabel yang ada pada penelitian ini adalah variabel bebas yaitu status gizi dan tingkat kesegaran jasmani. Sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar penjaskes.

Populasi adalah semua subyek yang diteliti (Arikunto, 2002:108). Populasi penelitian adalah semua peserta didik SMA Negeri 2 Padang dari kelas XI IPA 1, XI IPA 2, dan XI IPA 3. Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data suatu penelitian. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik *purposive sampling*. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian sejumlah 30 orang peserta didik laki-laki (6 orang dari XI IPA 1, 10 orang dari XI IPA 2, dan 14 orang dari XI IPA 3).

Data dikumpulkan dengan melakukan (a) tes status gizi yang dilakukan pemeriksaan secara langsung dengan pengukuran antropometri, b) tes kesegaran jasmani yang terdiri dari serangkaian tes yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter dan c) hasil belajar peserta didik dilihat dari nilai rapor. Data yang telah diperoleh dianalisis dengan menggunakan *product moment* dan korelasi berganda

Test status gizi, tes ini untuk mengukur IMT siswa kelas XI IPA-1, XI-2, dan XI-3 di SMA Negeri 2 Padang. Alat dan fasilitas berupa timbangan badan dan alat tulis. Petugas terdiri dari petugas pencatat dan pengukur tinggi dan berat badan siswa. Pelaksanaan pengukuran, Peserta didik secara bergantian mengukur Berat Badan (BB) terlebih dahulu, lalu mengukur Tinggi Badan (TB).

Test kesegaran jasmani pada usia 16-19 tahun meliputi yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Tes lari 60 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan. Fasilitas yang digunakan adalah lintasan datar, tidak licin, dan berjarak 60 meter. Alat yang digunakan berupa bendera star, pluit, tiang pancang, stopwatch, serbuk kapur, dan alat tulis. Petugas tes terdiri dari petugas keberangkatan, pengukur waktu merangkap pencatat hasil. Pelaksanaan pengukuran mulai saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish. Pencatatan waktu dengan detail satu angka dibelakang koma.

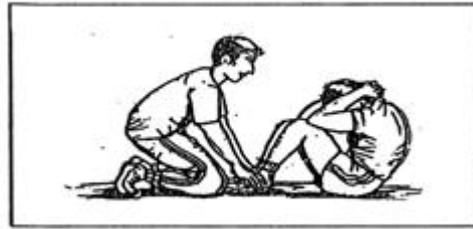


Gambar 1. Posisi star lari 60 meter

Tes gantung angkat tubuh bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas yang digunakan berupa palang tunggal, stopwatch, serbuk kapur, dan alat tulis. Petugas tes terdiri dari penghitung gerakan, pengamat waktu, dan pencatat hasil. Langkah-langkah melakukan tes gantung angkat tubuh mulai dari sikap permulaan dengan peserta didik berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua tangan berpegang pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke arah kepala. Gerakan dilakukan dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta didik mengangkat badan ke atas sampai mencapai sikap bergantung dengan siku ditekuk, dagu berada di atas palang tunggal, kedua kaki lurus. Dilakukan berulang – ulang sesuai ketentuan. Pencatat hasil dilakukan dengan menghitung banyaknya pengulangan gantung angkat tubuh yang dilakukan peserta didik selama 60 detik

Gambar 2. Tes gantung Angkat Tubuh

Tes berbaring duduk 60 detik bertujuan untuk mengukur ketahanan dan kekuatan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lantai atau lapangan yang rata dan bersih, stopwatch tulis dan alas / matras. Petugas tes terdiri dari penghitung gerakan, pengamat waktu, dan pencatat hasil. Langkah-langkah melakukan tes berbaring dan duduk selama 60 dimulai dari sikap permulaan dengan berbaring telentang di lantai dengan kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^{\circ}$, kedua tangan jari-jarinya bersilang selip diletakan dibelakang kepala dan petugas memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat kemudian peserta didik bergerak untuk duduk dan kedua siku menyentuh paha. Pencatatan hasil dilakukan dengan menghitung banyanya pengulangan gerakan berbaring duduk selama 60 detik.



Gambar 3. Sikap Duduk dengan kedua siku menyentuh paha

Tes loncat tegak bertujuan untuk mengukur besarnya tenaga eksploisive. Alat dan fasilitas yang digunakan berupa papan berskala sentimeter, berwarna gelap, berukuran 30 x 150 cm, serbuk kapur, alat penghapus papan tulis dan alat tulis. Papan tersebut dipasang pada dinding yang rata. Petugas tes sebagai pengamat dan pencatat hasil tes. Langkah-langkah melakukan tes loncat tegak dimulai dari memberikan serbuk kapur pada ujung jari. Peserta didik berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Tangan diangkat lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan pada papan berskala tersebut, sehingga meninggalkan bekas jari. Peserta didik mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Pencatat hasil berupa selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

Gambar 4. Gerakan loncat tegak

Tes lari 1200 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan pernafasan. Alat dan fasilitas yang digunakan berupa lintasan lari 1200 meter, stopwatch, bendera star, pluit, tiang pancang dan alat tulis. Petugas tes terdiri dari petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, dan pembantu umum. Langkah-langkah melakukan tes lari 1200 meter dimulai dengan peserta didik berdiri di belakang garis start. Kemudian diberikan aba-aba untum mulai berlari menuju garis finish. Pencatat hasil tes berupa waktu yang digunakan untuk menempuh mulai dari bendera diangkat sampai peserta didik tepat melintas garis finish. Waktu dicatat detail sampai satuan menit dan detik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran sumbangan status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu dilakukan pengukuran dengan melakukan tes status gizi, tes kebugaran, dan informasi tentang hasil belajar peserta didik. Sebelum melakukan uji korelasi terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas dengan uji liliefors. Hasil uji liliefors diperoleh informasi bahwa data berdistribusi normal.

Menganalisis korelasi antara status gizi dan kebugaran dengan hasil belajar panjaskes. Status gizi peserta didik merupakan gambaran keadaan tubuh peserta didik setelah mengkonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi, terjadi penyerapan gizi dan digunakan untuk memenuhi kebutuhan harian tubuh untuk beraktifitas. Dan salah satu aktifitasnya adalah belajar. Khumadi, (1994:5) mengemukakan bahwa: kita memperoleh zat-zat gizi dari bahan-bahan makanan yang kita makan. Setiap makanan yang kita makan memiliki nilai yang sangat penting bagi tubuh. Sedangkan menurut Sunita (2001:3) zat gizi yaitu senyawa kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya. Asupan gizi digunakan tubuh untuk mengatur proses kehidupan, menghasilkan energi dan memelihara jaringan.

Pengukuran status gizi pada peserta didik merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi dengan cara mengumpulkan data penting yang bersifat objektif maupun subjektif. Parameter penting dalam menentukan status gizi adalah bobot atau berat badan yang di miliki peserta didik. Tingkat status gizi peserta didik dapat diketahui dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil pengukuran status gizi peserta didik diperoleh skor rata - rata status gizi di dapat 50 dengan simpangan baku 10.

Selain status gizi ada faktor lain yang mempengaruhi proses dan hasil belajar peserta didik yaitu kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dilihat dari kemampuan fisik peserta didik untuk melakukan kegiatan atau aktifitas sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi kesegaran jasmani peserta didik, maka semakin besar kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan menikmati kehidupan. Pengukuran tes kesegaran jasmani di lakukan dengan tes TKJI kepada peserta didik, diperoleh data skor tertinggi 75,26, skor terendah 27,23, rata - rata (mean) 50, median 48,58, dan simpangan baku (standar deviasi) 10.

Hasil belajar penjaskes merupakan hasil akhir dari proses belajar penjaskes yang telah dilakukan. Peserta didik memperoleh hasil belajar yang berbeda satu sama lain. Peolehan hasil belajar penjaske dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya kesegaran jasmani, dan gizi yang di kosumsi sehari-hari Menurut Prayitno (1989:33) berpendapat bahwa peserta didik berhasil dalam proses belajar penjaskes apabila sudah terjadi perubahan tingkah laku pada diri peserta didik. Perubahan tingkah laku terjadi karena adanya proses Latihan dan pengalaman yang dialami peserta didik. Pendapat lain dikemukakan oleh Sudjana (1991:22) yaitu hasil belajar penjaskes peserta didik berupa kemampuan yang dimiliki setelah mengalami pengalaman belajar penjaskes.

Hasil belajar penjaskes adalah hasil dari penelitian guru penjaskes setelah proses pembelajaran dalam kurun waktu yang ditentukan, yang diperoleh melalui nilai rapor siswa. Sukmadinata (2003:179) mengemukakan bahwa hasil belajar penjaskes merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan yang dimiliki peserta didik. Hasil belajar disini tidak hanya berbentuk pengetahuan tetapi juga dilihat dari kecakapan, keterampilan (keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik), dan kemampuan untuk melakukan pembagian kerja. Hasil belajar penjaskes diperoleh dengan melakukan pengukuran praktik penjaskes yang dilakukan oleh peserta didik. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran praktik penjaskes kepada 30 peserta didik yang dijadikan sampel penelitian. Diperoleh hasil pengukuran hasil belajar berupa nilai tertinggi 74,30, nilai terendah 36,92, rata - rata (mean) 50, median 55,61, dan simpangan baku (standar deviasi) 10.

Perhitungan korelasi antara status gizi (X_1) dengan hasil belajar penjaskes (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2002:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes diperoleh t_{hitung} 0,867, sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,361. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang, dengan demikian baik status gizi yang dimiliki peserta didik maka semakin baik pula hasil belajar penjaskes. Berdasarkan hasil analisis dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 2 Padang. Status gizi yang

dimiliki peserta didik tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjaskes.

Menganalisis korelasi kesehatan jasmani dengan hasil belajar penjaskes. Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek yang harus dimiliki seseorang untuk beraktivitas atau melaksanakan kegiatan sehari – hari. Dengan tingkatan kemampuan secara fisik terukur melalui tes kesegaran jasmani. Nirgaleni dalam Gusril (2008:8) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kemampuan pada seseorang untuk bearkatifitas secara produktif dan dapat adaptasi dengan perbedaan fisik (physical stress) yang layak.

Perhitungan korelasi antara kesegaran jasmani (X_2) dengan hasil belajar penjaskes (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2002:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjaskes diperoleh t_{hitung} 0,839 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,361. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang, dengan demikian baik kesegaran jasmani yang dimiliki peserta didik maka semakin baik hasil belajar penjaskes yang diperoleh. Hasil analisis terhadap data tes kebugaran dan hasil belajar dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang.

Mengetahui hubungan status gizi dan kesegaran dengan hasil belajar digunakan uji korelasi berganda. Kriteria pengujian signifikan dengan uji F (sudjana, 2002: 385). Jika $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka terdapat hubungan dan sebaliknya tidak terdapat hubungan jika $f_{hitung} < f_{tabel}$. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji F) didapat $F_{hitung} = 40,96422$ sedangkan F_{tabel} diperoleh dengan $N - K - 1/30 - 2 - 1 = 27$ sebesar 3,35 jadi $F_{hitung} > F_{tabel}$, selanjutnya hasil perhitungan R (korelasi berganda) secara bersama-sama tingkat hubungan status gizi (X_1) dan kesegaran jasmani (X_2) dengan kemampuan hasil belajar penjaskes (Y) sebesar 0,867255. Maka dapat disimpulkan bahwa diduga kesegaran jasmani dan status gizi bersama-sama mempengaruhi hasil belajar peserta SMA Negeri 2 Padang

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa: (a) tingkat status gizi peserta didik berpengaruh terhadap hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang, (b) Kesegaran jasmani peserta didik berpengaruh terhadap hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang dan (c) Status gizi dan kesegaran jasmani secara Bersama-sama mempengaruhi hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang.

Daftar Pustaka

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP.
Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK IKIP.
Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset.
Corbin CB. 1990. *A Teks Book Of Motor Development. 2 an Edision, Ioawa:WM Brown Company Publichers*
Darwis, Ratinus. 1993. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK UNP
Depdikbud. 1981. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Interval: Depdikbud.
Depdikbud. 1993. *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
Depdikbud. 2010. *TKJI Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Depdibud
Depdiknas. 2007. *Panduan Penulisan Skripsi/TA UNP*
Depkes RI. 1999. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI

- Efwilza. 2002. *Skripsi."Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto"*. Padang: FIK UNP.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Statistik Jilid 2*. Interval: Andi Offset.
- Harinaldi. 2005. *Prinsip – Prinsip Statistik untuk Teknik dan Sains*. Jakarta: Erlangga.
- Hairy, Junusul. 2003. *Daya Tahan Aerobic*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga Depertemen Pendidikan Nasional RI
- Irawan, Prasetya. 1999. *Logika dan Prosedur Penelitian*. Jakarta: STIA-LAN.
- Jansen PGJM. 1984. *Tarining Lactate Pulse-Rate. Finland: Polar Electro Oy*
- Khumadi, 1994. *Bahan Pangan Dan Olahraga*, Jakarta : Balai Pustaka
- Kuntaraf, dkk. (1999). *Makanan Sehat*. Bandung:Indonesia Publising House.
- Nirgaleni. 2008. *Skripsi."Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik SMP Negeri 1 Batang Anai dengan Peserta didik SMP Negeri 3 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman"*. Padang: FIK UNP.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Putera.
- Sudarsono. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Dirjen Pendidikan Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. 1991. *Metode Statistik Edisi 6*. Tarsito
- Sukmadinata. 2007. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Supariasa, dkk. 2002. *Penelitian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Syafrizar, 2009. *gizi olahraga.padang*: FIK UNP
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persana.
- Wirakusuma. 1991. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Brata Karya Aksara
- Yusuf, A. Muri. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.