

**UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN STATUS GIZI SEIMBANG
MELALUI MEDIA GAMBAR PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER (OLAHRAGA) DI SMP NEGERI 22 PALEMBANG.**

Skripsi Oleh

Suharta

56081006094

Program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

5
612.309
Suh
2012

**UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN STATUS GIZI SEIMBANG
MELALUI MEDIA GAMBAR PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER (OLAHRAGA) DI SMP NEGERI 22 PALEMBANG.**



Skripsi Oleh

Suharta

56081006094

Program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN STATUS GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA GAMBAR PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER (OLAHRAGA) DI SMP NEGERI 22 PALEMBANG.



SKRIPSI

Nama : **Suharta Sy**
Nim : 56081006094
Program studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Dosen Pembimbing 1

Dr. Afrizal, M. Kes

NIP. 196106211987032001

Dosen pembimbing 2

Dr. Sy. Muherman, M.pd

NIP. 196105281987021001

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang

Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005

Skripsi telah diujikan dan Lulus pada :

Hari : Jum'at

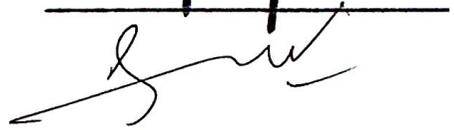
Tanggal : 13 Januari 2012

TIM PENGUJI

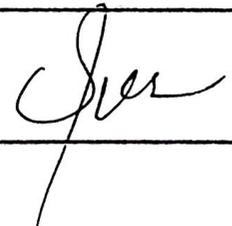
1. Ketua : Drs. Afrizal, M. Kes



2. Sekretaris : Drs. Sy Muherman, M. Pd



3. Anggota : Drs. Maskur Achmad, M. Kes



4. Anggota : Dr. Sukirno



5. Anggota : Drs. Giartama, M. Pd



Palembang, 14 Februari 2012

**Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M. Pd
NIP 19560124 198403 1 001**

Kupersembahkan skripsi ini kepada

- Allah swt
- Istri (Siti Rukiah) dan anak-anakku (M. Eko Herman Sostiko, M. Dani Rio Saputra, M. Dodi Surtiawan Habibie, Salsabila Nabila Putri) yang selalu memberikan dorongan untuk mendapatkan gelar sarjana.
- Bapak Drs. Afrizal, M.kes dan Bapak Drs. Sy. Muherman, M.pd telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.
- Rekan-rekan guru SMP Negeri 22 Palembang
- Rekan-rekan seperjuanganku, angkatan 2008
- Almamaterku.

Motto

- Hidup adalah perjuangan, perjuangan adalah tantangan dan setiap tantangan adalah peluang untuk meraih suatu keberhasilan.
- Iman dan taqwa merupakan modal utama dalam mencapai tujuan hidup dan sebaliknya kesabaran dan takad merupakan inti dalam mencapai kesuksesan didalam meraih cita-cita.
- Usaha yang giat dengan disertai doa dan tawakkal adalah kunci keberhasilan dalam setiap perjuangan hidup.

KATA PENGANTAR

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Afrizal, M.Kes selaku dosen pembimbing I dan Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

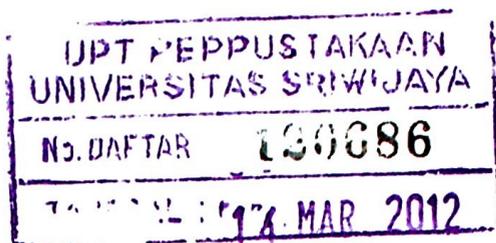
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala SMP Negeri 22 Palembang, guru-guru dan staf SMP Negeri 22 Palembang, yang telah membantu memberikan kemudahan dalam pengumpulan data, serta pihak lain yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama/Sederajat.

Palembang, Januari 2012

Penulis



DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Proposal Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kanjian Teori	10
1. Pengetahuan	10
2. Pengatuhan Ilmu Gizi	12
3. Hakikat Ekstrakurikuler	24
B. Pertanyaan Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	27
B. Tempat dan waktu penelitian	27
C. Populasi dan sampel penelitian	27
D. Jenis-jenis sumber data	28
E. Defenisi operasional	29
F. Alat pengukuran data	29
G. Teknik analisis data	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Keadaan Umum	32
1. Sejarah sekolah	32
2. Ekstrakurikuler	32
3. Pendidikan orang tua	33
B. Verifikasi Data	33
C. Deskripsi Data	34
1. Sumber informasi	34
2. Pengetahuan	35

D. Pembahasan	37
---------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
---------------------	----

B. Saran	42
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Populasi penelitian	26
2. Pendidikan Orang tua	32
3. Sumber informasi pengetahuan gizi siswa SMP N 22 Palembang	33
4. Upaya meningkatkan pemahaman status gizi seimbang melalui media gambar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler (olahraga) di SMP Negeri 22 Palembang	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Grafik Upaya Meningkatkan Pemahaman Status Gizi Seimbang Melalui Media Gambar Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler (Olahraga) Di SMP Negeri 22 Palembang	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Kisi-kisi instrumen penelitian	40
2. Daftar kuesioner penelitian	49
3. Surat izin penelitian dar falkutas	57
4. Surat izin penelitian dari DepDikBud	58
5. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	59

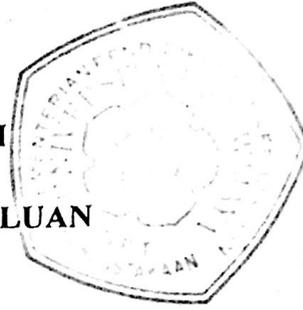
ABSTRAK

2012. Upaya Meningkatkan Pemahaman Status Gizi Seimbang Melalui Media Gambar pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler (Olahraga) di SMP Negeri 22 Palembang. Pembimbing : (1) Drs. Afrizal, M.Kes, (2) Drs. Sy. Muherman, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler (olahraga) di SMP N 22 Palembang, jenis penelitian ini adalah deskriptif dan data langsung di ambil melalui angket penelitian, Populasi adalah siswa SMP N 22 Palembang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (olahraga). Penarikan sampel penelitian menggunakan teknik purposive samples. Penelitian ini dilakukan pada bulan september sampai dengan oktober 2011. Dengan jumlah sample 63 orang. Data yang di kumpulkan melalui angket di analisis dengan statistik deskriptif formula persentase secara manual. Sehingga di dapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan baik (26,9%) pengetahuan sedang (55,6%) dan yang memiliki pengetahuan kurang (17,5%) berdasarkan analisis data dapat di simpulkan bahwa, upaya meningkatkan pembelajaran gizi seimbang melalui media gambar elektronika pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler (Olahraga) di smp negri 22 Palembang termasuk dalam klasifikasi sedang.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Ekstrakurikuler

BAB I PENDAHULUAN



A. Latar Belakang

Tujuan pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat 2011 adalah “meningkatkan kesadaran hidup masyarakat, akan pentingnya memiliki kesehatan yang optimal, secara adil dan merata diseluruh wilayah Republik Indonesia” (Depkes RI, 1999;5). Hal ini sesuai dengan kebijakan pemerintah yaitu menumbuhkan bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, pertanian, dan keamanan dengan tujuan agar derajat kesehatan masyarakat sejajar dengan Negara Negara lainnya.

Pengetahuan gizi masyarakat dapat digunakan sebagai ukuran keberhasilan pembangunan (pergizi pangan Indonesia, 1990;96). Oleh karena itu, Di Negara Negara berkembang masalah status gizi adalah masalah yang perlu ditanggulangi dengan segera sebab masalah tersebut sangat erat hubungannya dengan kemajuan suatu bangsa dan Negara.

Anak yang mempunyai status gizi yang baik maka pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Bila seseorang telah sehat tentu akan dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan baik. Ditambah status gizi yang baik merupakan salah satu syarat penting didalam mencapai kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik, tetapi juga mental dan emosi.

Selanjutnya jika status gizi anak-anak rendah, anak tidak dapat bergerak dengan baik dan konsekuensinya kemampuan motoriknya juga rendah. Sajogyo dalam Gusril (2004 ;131) menegaskan bahwa “gizi yang kurang atau buruk pada anak anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya“.

Adapun tanda-tanda anak yang gizinya kurang yaitu; Badan Kurus ,pertumbuhannya terhambat hal ini terjadi karena kurang zat sumber tenaga dan kurang protein (zat pembangun), kurang gairah dan kurang lincah dan akan tertinggal didalam belajar,kurang gesit dalam bergaul sesama anak atau kurang tanggapan atas lingkungannya. Selain itu dampak status gizi anak yang berlebih (Over Weight) juga menimbulkan masalah berat badan yang berlebih,akibatnya anak mempunyai berat badan yang berlebih,Hal ini tentu akan mengganggu kemampuan motoriknya karena didalam melakukan gerak tidak dapat keseimbangan antara tubuh dengan pusat gravitasi dan juga memerlukan energi yang banyak.

Pengertian Media adalah Untuk memudahkan pesan kepada orang lain atau siswa, seseorang menggunakan media untuk memudahkan interaksi. Adapun pengertian media adalah “suatu alat yang merupakan saluran (*Channel*) untuk menyampaikan suatu pesan (*resource*) kepada penerima (*receiver*)” (Soeparno, 1986: 55). Menurut Romiszowski yang dikutip oleh Basuki Wibowo dan Farida Mukti (2001: 21) “Media adalah pembawa pesan yang berasal dari suatu sumber pesan (yang dapat berupa orang tua atau benda) kepada penerima pesan.” Dalam proses belajar mengajar penerima pesan itu adalah siswa, pembawa pesan saling berinteraksi melalui indera mereka dengan menggunakan inderanya dirangsang oleh media untuk menerima informasi.

Pemanfaatan Media, Arif Sadiman (1996: 91) mengatakan bahwa “pemanfaatan media adalah penggunaan media dalam suatu rangkaian tujuan tertentu.” Ada beberapa pola pemanfaatan media pembelajaran. a. Pemanfaatan media dalam situasi kelas (*Classroom Setting*) Dalam tananan (*setting*) ini media pembelajaran dimanfaatkan untuk menunjang tercapainya tujuan tertentu dan pemanfaatannya dipadukan dengan proses belajar mengajar dalam situasi kelas. Media pembelajaran yang dipilih haruslah sesuai dengan tujuan, materi dan pembelajarannya. b. Pemanfaatan media di luar sekolah Pemanfaatan media pembelajaran di luar situasi kelas dapat dibedakan dalam dua kelompok utama yaitu : 1) Pemanfatan media secara bebas Yang dimaksud adalah bahwa media ini digunakan tanpa dikontrol atau diawali pembuat program media mendistribusikan program media itu dimasyarakat pemakai media baik dengan cara dijual belikan maupun didistribusikan secara bebas. Dengan harapan media akan digunakan untuk mencapai tujuan tertentu. 2) Pemanfaatan media secara terkontrol Yang dimaksud adalah bahwa media itu digunakan dalam suatu rangkaian kegiatan yang diatur secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu. Bila media itu berupa media pembelajaran, sasaran didik (*audience*) diorganisasikan dengan baik sehingga mereka dapat menggunakan

media secara teratur, berkesinambungan dan mengikuti pola tertentu. Biasanya sasaran ini dalam kelompok-kelompok belajar. 3) Pemanfaatan media secara perorangan, kelompok, masal Artinya media dapat digunakan oleh seseorang diri biasanya media ini dilengkapi petunjuk pemanfaatan yang jelas sehingga orang dapat menggunakan dengan mandiri, berkelompok, maupun masal. "Media yang dipakai sebagai alat bantu mengajar disebut dependen media. Sedangkan media belajar yang dapat digunakan oleh siswa dalam kegiatan belajar mandiri disebut independen media." Media ini dirancang, dikembangkan, dan di produksi secara sistematis, serta dapat menyalurkan informasi secara terarah untuk mencapai tujuan interaksional tertentu. Bila media ini digunakan dalam sistem klasikal, waktu yang tersedia dapat digunakan untuk berdiskusi atau membaca bagian yang penting yang sulit dipelajari siswa sendiri, kalau sistem belajar mengajar ini dapat diterapkan.

Menurut Basuki Wibowo dan Farida Mukti (2001: 13-14) ada keuntungan yang diperoleh dari penggunaan media independen. Adapun keuntungan dari penggunaan media tersebut antara lain: a. Guru mempunyai peluang untuk membantu siswa yang lemah, sementara siswa sibuk belajar sendiri, guru dapat memberikan bantuan kepada siswa yang membutuhkan. b. Siswa akan belajar secara aktif. c. siswa dapat belajar sesuai dengan gaya dan kecepatan masing-masing. Mulyani Sumantri dan Johar Permana (2001: 154) mengemukakan beberapa fungsi media secara umum yaitu : a. Alat bantu untuk mewujudkan situasi belajar mengajar yang efektif b. Bagian integral dari keseluruhan situasi belajar. c. Meletakkan dasar-dasar yang konkrit dari konsep yang abstrak sehingga dapat mengurangi pemahaman yang bersifat Verbalisme. d. Membangkitkan motivasi belajar peserta didik. e. Mempertinggi mutu belajar mengajar. Tujuan Penggunaan Media, Tujuan dalam penggunaan media yaitu : untuk mempermudah guru dalam menyampaikan pesan kepada peserta didik sehingga peran tersebut dapat terkuasai secara tepat, cepat, dan akurat.

Menurut Mulyani Sumantri dan Johar Permana (2001: 153) tujuan digunakannya media pengajaran secara khusus adalah : a. Memberikan kemudahan kepada peserta didik untuk lebih memahami konsep prinsip, sikap dan keterampilan tertentu, dengan menggunakan media yang paling tepat menurut karakteristik bahan. b. Memberikan pengalaman belajar berbeda dan bervariasi sehingga lebih merangsang minat peserta didik untuk belajar. c. Membutuhkan sikap dan keterampilan tertentu dan teknologi karena peserta didik tertarik untuk menggunakan atau mengapresiasi media tertentu. d. Menciptakan situasi belajar yang dapat dilupakan peserta didik.

Pengertian Media Gambar, Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Di bawah ini beberapa pengertian media gambar, diantaranya: a. Menurut Oemar Hamalik (1994: 95) mengemukakan bahwa media gambar adalah: "Segala sesuatu yang diwujudkan secara visual ke dalam bentuk-bentuk dimensi sebagai curahan ataupun pikiran yang bermacam-macam seperti lukisan, potret, slide, film, strip, opaque proyektor." b. Menurut Arief S. Sadiman (2006: 29) media gambar adalah: "Media yang paling umum dipakai, yang merupakan bahasan umum yang dapat dimengerti dan dinikmati dimana saja." c. Menurut Soelarko (1980: 3) media gambar adalah: "merupakan penurunan dari benda-benda dan pemandangan dalam hal bentuk, rupa serta ukurannya relative terhadap lingkungan." Berpijak dari beberapa pengertian di atas dapat kami simpulkan bahwa media gambar adalah media yang paling umum dipakai. Hal ini dikarenakan siswa lebih menyukai gambar, apalagi jika dibuat gambar yang berwarna-warni dan disajikan sesuai dengan kondisi dan kemampuan anak tuna grahita ringan. Tentu media gambar tersebut akan menambah semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Jenis-jenis Media Gambar, Dalam buku media pengajaran, media gambar/ visual dapat dibedakan menjadi beberapa macam, diantaranya adalah: a. Gambar Datar Media gambar datar seperti foto, gambar ilustrasi, *flash card* (kartu bergambar), gambar pilihan dan potongan gambar. Disamping mudah didapat dan murah harganya, media ini juga mudah di mengerti dan dinikmati dimana-mana. Media ini dapat digunakan untuk memperkuat impresi, menambah fakta baru dan memberi arti dari suatu abstraksi. b. Media Proyeksi Diam Dalam media proyeksi diam, gambar yang mengandung pesan yang akan disampaikan ke penerima harus diproyeksikan terlebih dahulu dengan proyektor agar dapat dilihat oleh penerima pesan. Ada kelasnya media ini hanya visual sifatnya, tapi ada pula yang disertai rekaman audio. Media proyeksi diam dapat digunakan guruguru untuk mengajar berbagai mata pelajaran di semua tingkatan. Media ini bertujuan memberi informasi faktual, memberi persepsi yang benar dan cepat terutama dalam pengembangan keterampilan, merangsang apresiasi terhadap seni, gejala alam, orang dan sebagainya. c. Media Grafis Grafis merupakan media pengajaran yang paling mudah ditemui dan banyak digunakan sebagai halnya media lain, media grafis berfungsi untuk menyalurkan pesan dari sumber ke penerima pesan. Pesannya dinyatakan dalam simbol kata-kata, gambar dan menggunakan ciri grafis yaitu garis (Basuki Wibawa dan Farida Mukti, 2001: 35-60).

Kelebihan Media Gambar, Kelebihan penggunaan gambar menurut Arief S. Sadiman dkk (2006: 29) adalah sebagai berikut : a. Sifatnya konkret, gambar lebih realistis menunjukkan pokok masalah dibandingkan dengan media verbal semata. b. Gambar dapat mengatasi batasan ruang dan waktu. Tidak semua benda, obyek atau peristiwa dapat dibawa ke kelas, tetapi gambar dapat selalu dibawa kemana-mana. c. Media gambar dapat mengatasi keterbatasan pengamatan kita. d. Dapat memperjelas suatu masalah, dalam bidang apa saja dan untuk tingkat usia saja, sehingga dapat mencegah/ membetulkan kesalah-pahaman. e. Murah harganya dan gambar didapat serta digunakan, tanpa memerlukan peralatan khusus.

Menurut Basuki Wibowo dan Farida Mukti (2001: 29) media gambar mempunyai kelebihan :a. Umumnya murah harganya b. Mudah didapat c. Mudah digunakan d. Dapat memperjelas suatu masalah e. Lebih realistis f. Dapat membantu mengatasi keterbatasan pengamatan g. Dapat mengatasi keterbatasan ruang dan waktu Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kelebihan media gambar jika dibandingkan dengan media pembelajaran yang lain adalah harganya murah, mudah digunakan dalam kegiatan belajar mengajar, mudah untuk mendapatkannya serta dapat digunakan untuk mengatasi keterbatasan indra pengamatan.

Kelemahan Media Gambar, Media gambar merupakan suatu alat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar khususnya kemampuan membaca permulaan bagi anak tuna grahita ringan, walaupun begitu media gambar mempunyai beberapa kelemahan. Kelemahan media gambar menurut Arief S. Sadiman dkk (2006: 31) adalah sebagai berikut : a. Media gambar hanya menekankan persepsi indra mata b. Media gambar kurang efektif jika menerangkan gambar yang terlalu kompleks c. Ukurannya sangat terbatas untuk kelompok besar. Kelemahan media gambar menurut Latuheru (1988: 42) adalah sebagai berikut: a. Untuk memperbesar media gambar memerlukan suatu proses dan memerlukan biaya yang cukup besar. b. Pada umumnya hanya dua dimensi yang nampak pada suatu gambar, sedangkan dimensi yang lainnya tidak jelas. c. Tidak dapat memperlihatkan suatu pola gerakan secara utuh untuk suatu gambar, kecuali jika menampilkan sejumlah gambar dalam suatu urutan peristiwa pada pola gerak tertentu. d. Tanggapan bisa berbeda terhadap gambar yang sama. Dari berbagai uraian di atas tentang kelemahan media gambar, dapat kami simpulkan bahwa secara umum media gambar hanya menekankan pada indra mata, dan mudah rusak serta dapat hilang jika tidak dirawat, sehingga memerlukan perawatan yang baik.

Dari pernyataan di atas dapat kita simpulkan bahwa gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan, memproduksi, dan merekonstruksi informasi. Disamping itu, rendahnya derajat kesehatan dan gizi anak akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik anak, agar tercapainya status gizi anak yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi, salah satunya adalah dengan memberikan pengetahuan tentang gizi ke pada siswa. Sehubungan dengan itu SMP Negeri 22 Palembang sebagai salah satu lembaga pendidikan di Sumatera Selatan telah memberikan pengetahuan tentang gizi yang diberikan melalui bidang studi Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), olahraga (PENJAS ORKES), Serta Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang bertujuan memberikan pengetahuan tentang gizi, sekaligus terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku sehingga menjadi pola hidup siswa sehari-hari.

Selain pengetahuan gizi yang di berikan melalui bidang studi di atas SMP Negeri 22 Palembang juga memberikan pengetahuan umum yang di berikan melalui bidang studi yang lain, seperti pada bidang studi bahasa Indonesia, matematika dan lain-lain. Dan untuk menyalurkan minat dan bakat siswa maka SMP Negeri 22 Palembang juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Seperti kita ketahui bahwa siswa SMP merupakan kelompok usia yang sedang aktif melakukan berbagai kegiatan, baik kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Adapun ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 22 Palembang adalah bola basket, karate, pramuka dan kegiatan-kegiatan ini dilakukan diluar jam pelajaran, seperti bola basket, dimana kegiatan ini dilakukan 2(dua) kali dalam 1(satu) minggu yaitu pada hari selasa sore dan minggu pagi begitu juga dengan karate. Kegiatan ini berbeda dengan kegiatan ekstrakurikuler pramuka paskibra. Dimana kegiatan tersebut hanya dilaksanakan pada hari minggu saja. Bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini tentu membutuhkan energy dan zat gizi yang

lebih banyak, karena siswa inilah yang sering melakukan aktifitas gerak di bandingkan dengan siswa yang hanya mengikuti kegiatan pada jam sekolah saja.

Selanjutnya untuk siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini tentu membutuhkan energi dan zat gizi yang banyak berkisar 2400 kalori, jumlah energi dan zat gizi yang banyak tentu di dapat dari adanya asupan gizi yang cukup, Namun belum banyak siswa yang mengetahui tentang hal tersebut. Hal ini terlihat dari observasi dilapangan pada siswa SMP Negeri 22 Palembang mengenai kebiasaan sarapan pagi dari 40 orang siswa, 23 orang menyatakan tidak biasa sarapan pagi, 6 orang menyatakan kadang – kadang, dan hanya 11 orang yang menyatakan biasa sarapan pagi.

Observasi lainnya yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 22 Palembang mensurvei pada jajan siswa, dimana banyak diantara siswa setelah sampai disekolah membeli makanan atau jajanan yang kurang bergizi dan kurang sehat. Hal ini, tampak pada kondisi fisiknya kurang seimbang, selain dari itu terlihat dari postur tubuh siswa dimana tidak ada keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan sementara postur tubuhnya pun kecil atau kurus dan sebaliknya mempunyai berat badan yang berlebih (obesitas) Hal ini tentu mempengaruhi kemampuan fisik siswa, sehingga banyak siswa yang terlihat loyo, malas, dan mengantuk pada saat mengikuti jam pembelajaran. Perilaku yang kurang sehat itu kemungkinan disebabkan oleh rendahnya pengetahuan siswa tentang ilmu gizi dan makanan sehat. Latar belakang pendidikan orang tuanya rendah, perekonomian orang tua yang kurang. Kurangnya informasi dari media, banyaknya warung yang menjual makanan yang kurang sehat, dan minimnya pemberian tentang pengetahuan gizi kepada siswa yang diberikan melalui program studi ilmu pengetahuan alam (IPA), Olah raga (ORKESPENJASKES), dan Usaha kesehatan sekolah (UKS).

Berdasarkan beberapa kenyataan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian : Upaya meningkatkan pemahaman status gizi seimbang melalui media

gambar pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler (Olah raga) di SMP Negeri 22 Palembang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah pengetahuan siswa tentang gizi berkontribusi terhadap pemilihan makanan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
2. Apakah pemahaman siswa tentang gizi berkontribusi terhadap pemilihan makanan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
3. Apakah perekonomian orang tua berkontribusi terhadap pemilihan makanan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka penelitian ini membatasi hanya tentang upaya meningkatkan pemahaman status gizi seimbang melalui media gambar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler (olahraga) di SMP Negeri 22 Palembang.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: upaya meningkatkan pemahaman status gizi seimbang melalui media gambar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler (olahraga) di SMP Negeri 22 Palembang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah:

- Untuk upaya meningkatkan pemahaman status gizi seimbang melalui media gambar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler (olahraga) di SMP Negeri 22 Palembang.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa, agar siswa mampu memiliki ilmu pengetahuan dan mampu mengaplikasikan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Sekolah, sebagai pedoman bagi pengelola usaha kesehatan sekolah dalam upaya memberikan pembinaan pengetahuan gizi.
3. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dan ilmu pengetahuan.
4. Penulis sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) program studi ilmu keolahragaan .

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suhaimi. 1997. *prosedur penelitian*. Jakarta.

_____. 1990. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bina Aksara.

Berg, Alan. 1986. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Rajawali.

Depkes RI. 1981. *Tuntunan Pelaksanaa Bagi Guru*. Jakarta: Depkes RI

_____. 1993. *Pedoman Pengaturan Makan Atlet*. Jakarta: Depkes RI.

_____. 1999. *Pedoman Pengaturan Makanan*. Jakarta: Dirjan Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bima Upaya Kesehatan Puskesmas.

Dikdasmen. 1997. *Petunjuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan*. Jakarta : Depdikbud.

Djaeni.S, Achmad. 2004. *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi*. Dian Rakyat.

Efendi, Dedi. 2006. *Kegiatan Ekstrakurikuler Silat Tradisional Pauh di SMP 22 Palembang*.

Gusril. 2004. *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Hartok, Nurhayoto. 1992. *Ilmu gizi zat utama*. Jakarta PT. Golden Pess.

Irianto, Agus. 1988. *Statistik pendidikan*. Jakarta: DepDikBud.

Kuntaraf. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing House.

Lufri. 1999. *Metode penelitian*. Jakarta: PT Rajawali.

Martianto, Drajat. Hardiansyah. 1992. *Gizi Terapan*. Depdikbud: Direktorat Jendral Pendidikan Universitas Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor.

Muchtahir, Deddi, dkk. 1993. *Metabolisme zat gizi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Notoadmodjo, Soekidjo. 1985. *Pengaturan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: FKM-UI

_____. 1993. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset

_____. 2003. *Pendidikan dan prilaku kesehatan*. Yogyakarta: Rineka cipta.

_____. 2005. *Pendidikan Dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka cipta.

Roedjito D, Djiteng. 1987. *Sinopsis dan suntingan perencanaan gizi*. Institut Pertanian Bogor.

Sudjana. 1991. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.

_____. 1999. *Tuntutan Penyusunan Karya Ilmiah*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Shah, Muhibbin. 2003. *Psikologi belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiono. 2006 *Metode penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharjo. 1999. *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Bogor: Kanisius.