

HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA NEGERI 8 KERINCI

Muhammad hidayat Z

Pendidikan Olahraga, STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Kerinci, Indonesia;
muhammadhidayat@yahoo.co.id

*Corresponding Author

Info Artikel: Dikirim: 10-10-2022; Direvisi: 10-11-2022; Diterima: 15-11-2022

Cara sitasi: Hidayat Z, Muhammad. (2022). Hubungan status gizi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa sekolah menengah pertama negeri 8 kerinci. *JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia*, vol(05), 02-2022.

Abstrak. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa SMP Negeri 8 kerinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa SMP Negeri 8 Kerinci. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 8 Kerinci. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah 15% dari populasi. Instrument status gizi menggunakan *Anthropometri* dan hasil belajar menggunakan nilai hasil belajar PJOK pada tahun 2020. Data dianalisis menggunakan rumus korelasi dan regresi berganda pada $\alpha = 0,05$. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan : (1) terdapat hubungan yang signifikan status gizi terhadap hasil belajar PJOK ($t_{hitung} = 2,641 > t_{tabel} = 2,093$ atau $Sig. = 0,016 < \alpha = 0,05$), dan (3) terdapat hubungan yang signifikan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar PJOK ($F_{hitung} = 10,143 > F_{tabel} = 3,55$ atau $Sig. = 0,001 < \alpha = 0,05$ dengan persamaan regresi linier berganda $Y = 3,370 + 0,522X_1 + 0,410X_2$.

Kata Kunci: Status Gizi Olahraga, Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Abstract. This manuscript is a template to help write abstracts on JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia. Manuscripts are written with the word program version 1995 (.doc) until 2007 (.docx). Abstract is written in a maximum of 200 words, in one paragraph, and does not exceed 1 page. Writing uses the type of Palatino Linotype size 11 points, not tilted and not thick, justify. In abstract do not use or do not contain special characteristics, symbols or mathematical formulas. Abstracts must be clear, descriptive and provide a complete but brief description of the problem under study. The abstract must contain the background of the problem, the urgency of the research, the objectives, methods and a summary of the research results, and conclude with a brief conclusion. The abstract must be written in Indonesian and equipped with the English version after that.

Keywords: Consists of 3 to 5 specific words or phrases, reflecting the contents of the article, Palatino Linotype, 11pt, Avoid using abbreviations.

Pendahuluan (12pt, bold)

Pembangunan sumber daya manusia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Dalam pelaksanaan pembangunan ini kita semua dituntut untuk selalu berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan dan keterampilan. Untuk sektor pendidikan memegang peranan yang sangat dominan dalam upaya mencapai tujuan tersebut. Pendidikan merupakan salah satu bidang pembangunan nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan juga meningkatkan sumber daya manusia yang baik. Untuk mewujudkan pembangunan nasional dibidang pendidikan tersebut, pemerintah telah mengeluarkan undang-undang no.23 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi sebagai berikut:“pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa bermataabab dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi manusia yang bertanggung jawab”.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, sekolah sangat berperan penting terhadap pencapaian hasil belajar yang baik. Hasil belajar yang dikatakan baik adalah hasil belajar yang melewati kriteria ketuntasan minimum (KKM). Dimana sekolah merupakan suatu tempat bagi siswa untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Dalam mencapai tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang maksimal banyak faktor yang mendukung diantaranya peranan guru sangatlah penting untuk dapat lebih memotivasi, minat dan bakat siswa, dukungan masyarakat, serta gizi siswa itu sendiri sangatlah mendukung dalam setiap aktifitas fisik murid untuk bergerak. Dengan begitu tujuan untuk meningkatkan aktifitas gerak siswa dalam pendidikan jasmani akan dapat tercapai.

Peningkatan asupan gizi yang baik sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa karna gizi yang baik dapat membantu kecerdasan otak dan

kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas. Gizi diperoleh dari asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Sejumlah penelitian kesehatan menunjukkan bahwa asupan gizi pada siswa dapat menyebabkan kondisi seperti anak yang lesu, letih, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga dalam proses belajar di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik dan akan berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa.

Dengan demikian agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan baik di sekolah, maka siswa harus mendapatkan kecukupan akan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Kondisi jasmani yang bugar/segar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya.

Faktor lingkungan sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, apabila siswa tersebut mempunyai faktor lingkungan yang tidak baik, maka siswa tersebut malas dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru sehingga siswa tersebut tidak mendapatkan hasil pembelajaran yang baik. Kedisiplinan siswa juga berperan penting terhadap hasil capaian seseorang dalam mencapai prestasi yang baik ataupun dalam mendapatkan hasil belajar yang baik, dimana seseorang mempunyai disiplin yang baik dalam belajar maka dia akan serius dalam mengikuti pembelajaran yang dipelajarinya sehingga dapat hasil belajar yang baik pula.

Berdasarkan observasi dan informasi penulis terhadap salah satu guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 8 Kerinci, bahwa hasil belajar siswa di SMP Negeri 8 Kerinci masih tergolong rendah. Hal ini dibuktikan pada hasil ujian mid semester juli– desember 2019, bahwa masih banyak diantara siswa tidak melewati kriteria ketuntasan minimum (KKM), sehingga guru berupaya melakukan remedial kepada siswa yang tidak melewati kriteria ketuntasan minimul (KKM).

Dilihat dari permasalahan, maka dapat dikatakan hasil belajar siswa di SMP Negeri 8 kerinci tergolong rendah. Mungkin faktor-faktor yang diduga mempengaruhi yaitu: lingkungan siswa, motivasi siswa, status gizi, kedisiplinan siswa, dan peran guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Beranjak dari permasalahan yang terjadi di SMP Negeri 8 kerinci tersebut, maka peneliti tertarik melakukan suatu penelitian agar didapatkan data dan informasi dan pemecahan yang akurat serta mencari solusinya.

Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi. Umar (1998:15) menguraikan bahwa “Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Status Gizi, sedangkan variabel terikatnya adalah Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa SMP Negeri 8 kerinci. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 8 kerinci. Sedangkan waktu penelitian dilakukan hari Selasa 7 September 2021.

Menurut Arikunto (2014:173) menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan objek penelitiannya”. Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, maka yang menjadi populasi adalah siswa SMP Negeri 8 kerinci. Populasi yang diambil adalah siswa kelas VII , VII dan IX. Untuk menjelaskan populasi penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel . Populasi Penelitian

No.	KELAS	LOKAL	JUMLAH SISWA
1	VII	VII A	28
2		VII B	26
3		VII C	12
4	VIII	VIII A	24
5		VIII B	22
6		VIII C	26
7	IX	IX A	26
8		IX B	15
	TOTAL		184

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sampel *purposive random sampling* yaitu berdasarkan pertimbangan-pertimbangan peneliti. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 15% dari populasi dan peneliti menggunakan sampel siswa kelas VII dan VIII dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 21 orang dari jumlah siswa yang ada ditiap kelas. Agar lebih jelas, dapat dilihat tabel berikut ini:

Tabel. Sampel Penelitian Siswa SMP Negeri 8 Kerinci kelas VII dan Kelas VIII

NO	kelas	Lokal	Jumlah siswa	Sampel 15%
1	VII	VII A	28	4
2		VII B	26	4
3		VII C	12	2
8	VIII	VIII A	24	4
9		VIII B	22	3
10		VIII C	26	4
Total sampel				21

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Status Gizi

Alat yang digunakan untuk mengukur Status gizi adalah Antropometri yaitu melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan penilaian IMT (Indek Masa Tubuh) dengan Rumus :

$$IMT = \frac{BB.(kg)}{TB.(m)^2}$$

Selanjutnya setelah nilai IMT diperoleh lalu dibandingkan dengan nilai tabel IMT yang bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel . Standar Status Gizi, Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun	Sangat Kurus	≤ -3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan ≤ -2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber : Kementerian Kesehatan RI (2011)

Prosedur pengumpulan data dari penelitian ini adalah dengan langkah-langkah sebagai berikut: Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan dengan timbangan dan alat pengukur tinggi badan

Prosedur pelaksanaan mengukur tinggi badan:

- 1) Lepas sepatu atau alas kaki
- 2) Berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, telapak kaki menapak pada alas.
- 3) Ukur tinggi badan mulai dari tumit sampai puncak tengkorak
- 4) Catat hasil yang ditunjukkan tongkat pengukur dalam satuan "cm"

Prosedur pelaksanaan mengukur berat badan:

- 1) Pengukuran berat badan siswa dengan alat ukur timbangan pegas dan dicatat pada formulir penimbangan
- 2) Anak dipanggil satu persatu berdasarkan absensi siswa
- 3) Sewaktu ditimbang harus buka sepatu dan mengeluarkan barang-barang yang ada dalam saku sebelum menaiki timbangan
- 4) Ketika siswa diatas timbangan, maka dilihat berapa berat siswa tersebut.

Hasil Belajar PJOK

Data hasil belajar PJOK siswa kelas VII dan VII SMK Negeri 8 kerinci, pada tahun ajaran 2020 adalah data yang diterima dari guru olahraga bersangkutan dan yang tertera di rapor siswa yang terpilih sebagai sampel.

Tabel . Klasifikasi Nilai Hasil Belajar PJOK

No	Nilai	Klasifikasi
1	87-100	Baik Sekali
2	74-86	Baik
3	61-73	Cukup
4	<60	Kurang

Simpulan (12 pt, bolt)

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan status gizi (X) terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Y) siswa SMP Negeri 8 Kerinci. Selanjutnya, akan diuraikan hasil penelitian yang mencakup : deskripsi data, uji persyaratan analisis, uji hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

4.1. Deskripsi Data

Sesuai dengan variabel penelitian, maka data yang diperoleh dikelompokkan menjadi 2 kelompok, yaitu data status gizi (X) dan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Y) siswa SMP Negeri 8 Kerinci. Hasil deskripsi data adalah sebagai berikut :

1. Status Gizi (X₁) Siswa SMP Negeri 8 Kerinci

Berdasarkan data status gizi dengan menggunakan *Anthropometri* dari 21 siswa SMP Negeri 8 Kerinci, diperoleh nilai tertinggi sebesar = 1,96, nilai terendah sebesar = -2,13, nilai rata-rata sebesar = -0,22, dan standar deviasi sebesar = 1,24. Selanjutnya, distribusi data status gizi siswa SMP Negeri 8 Kerinci dapat di lihat pada tabel 10.

Tabel . Distribusi Data Status Gizi (X₁) Siswa SMP Negeri 8 Kerinci

No	Ambang Batas	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	≤ -3 SD	0	0,00	Sangat Kurus
2	$-.3$ SD s/d ≤ -2 SD	2	9,52	Kurus
3	$-.2$ SD s/d 1 SD	16	76,19	Normal
4	>1 SD s/d 2 SD	3	14,29	Gemuk
5	>2 SD	0	0,00	Obesitas
Jumlah		21	100,00	

Berdasarkan tabel 10 di atas, bahwa dari 21 siswa SMP Negeri 8 Kerinci yang memiliki nilai ambang batas 3 SD atau kategori sangat kurus sebanyak 0 orang (0,00%), nilai ambang batas -3 SD s/d ≤ -2 SD atau kategori kurus sebanyak 2 orang (9,52%), nilai ambang batas -2 SD s/d 1 SD atau kategori normal sebanyak 16 orang (76,19%), nilai ambang batas > 1 SD s/d 2 SD atau kategori gemuk sebanyak 3 orang (14,29%), dan nilai ambang batas > 2 SD atau kategori obesitas sebanyak 0 orang (0,00%).

1. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Y) Siswa SMP Negeri 8 Kerinci

Berdasarkan data hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dari 21 siswa SMP Negeri 8 Kerinci, diperoleh nilai tertinggi sebesar = 85,00, nilai terendah sebesar = 60,00, nilai rata-rata sebesar = 72,81, dan standar deviasi sebesar = 7,92. Selanjutnya, distribusi data hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa SMP Negeri 8 Kerinci dapat di lihat pada tabel .

Tabel. Distribusi Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Y) siswa SMP Negeri 8 Kerinci

No	Nilai	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	87-100	0	0,00	Baik Sekali
2	74-86	10	47,62	Baik
3	61-73	10	47,62	Cukup

4	<60	1	4,76	Kurang
Jumlah		21	100,00	

Berdasarkan tabel 11 di atas, bahwa dari 21 siswa SMP Negeri 8 Kerinci yang memiliki data hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan kelas interval 87-100 atau kategori baik sekali sebanyak 0 orang (0,00%), kelas interval 74-86 atau kategori baik sebanyak 10 orang (47,62%), kelas interval 61-73 atau kategori cukup sebanyak 10 orang (47,62%) dan kelas interval di bawah 60 atau kategori kurang sebanyak 1 orang (4,76%).

SIMPULAN

Terdapat hubungan status gizi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) siswa SMP Negeri 8 Kerinci

SARAN

Diharapkan kepada siswa siswa SMP Negeri 8 Kerinci, agar memahami pentingnya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sehingga adanya motivasi siswa untuk meningkatkan hasil belajar. Diharapkan pada guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa SMP Negeri 8 Kerinci, agar menjadi fasilitator yang baik sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Selain itu, pentingnya bagi guru untuk menanamkan pola asupan gizi seimbang sehingga siswa memiliki status gizi yang ideal yang mempengaruhi hasil belajar siswa.

Ucapan Terima Kasih (12 pt, bold)

Terimakasih kepada Ketua STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh ibuk Nofyta Arlianti, S. Pd, M. Pd dan Ketua LPPM Ibuk Mike Nurmayanti, S. P.D., M.Pd yang telah memabantu dan memotivasi dalam penulisan

Daftar Pustaka (12 pt, bold)

- Agus Krisno Budiyo. (2004). *Gizi Pada Anak*. In: Dasar-dasar ilmu gizi. 2nd ed. Ed: Universitas Muhammadiyah. UMM Press. Malang. p43-4.
- A.Supratiknya. (2012). *Penilaian Hasil Belajar Dengan Teknik Nontes*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Abdul Majid. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Anas Sudijono. 2015. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Panduan Gizi Lengkap, Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : C.V Andi OFFSET.
- Eko Putro Widoyoko.2012.*Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fadillah, A. E. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *e-journal Psikologi*, 1(3), 254-268.

- Habibah Sukmini Arief, dkk. (2016). Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Pendekatan Problem-Based Learning (PLB). *Jurnal Pena Ilmiah*, 1(1), 141-150.
- Hamalik, Oemar. 2014. *Kurikulum & Pembelajaran*. Jakarta : PT Bumi Aksar
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Lahir, S., dkk. (2017). Peningkatan Prestasi Belajar Melalui Model Pembelajaran yang Tepat Pada Sekolah Dasar Sampai Perguruan Tinggi. *Edunomika*, 1(1), 1-8.
- Muhamad Afandi. (2013). *Evaluasi Pembelajaran Sekolah Dasar*. Semarang: PENERBIT UNISSULA Press
- Mikha Agus Widiyanto.(2013). *Statistik Terapan*. Jakarta;PT.Gramedia
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa dkk. 2013. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sunita Almatsier. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suranianto. (2014). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas Siswa Putra SMP Negeri 5 Jayapura Tahun 2012/2013*. *Jurnal FIK*. 1 (II). Hlm. 123-131.
- Syafrizar & Welis. (2009). *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Sidirastu, D. K., & I W. Rai, M. A. Wijaya. (2018). Pengembangan Media PembelajaranPJOK Berbasis Kartu Gerak Aktivitas Pengembangan untuk Siswa Kelas VIII SMP. *E_Journal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 9(1), 1-10
- Tim Dasar-Dasar Penjas FIK UNP (2014)
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta