



PENGARUH STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

THE INFLUENCE OF NUTRITIONAL STATUS ON LEARNING OUTCOMES OF HEALTH AND SPORTS PHYSICAL EDUCATION

Agung Cahyadi¹, Rizkei Kurniawan², Ruman³

Universitas Islam Kebangsaan Indonesia¹, Universitas Samudra², STKIP Darussalam Cilacap³

Email : agungcahyadi0506@gmail.com, rizkei@unsam.ac.id, ruman817@gmail.com,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh status gizi terhadap hasil belajar siswa. Masih rendahnya Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh status gizi terhadap hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Data dikumpulkan dengan menggunakan alat timbangan badan dan meteran untuk status gizi dan hasil ujian untuk hasil belajar. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti laksanakan di lapangan ditemukan pengaruh langsung status gizi (X) terhadap hasil belajar (Y) siswa. Pengaruh ini dapat dilihat pada tabel *coffesient* yang menunjukkan pengaruh sebesar $\rho_{yx2} = 0.269$ dengan nilai signifikansi (sig) = 0,004 yang lebih kecil dari nilai probabilitas (α) = 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi ikut mempengaruhi hasil belajar penjasorkes yang mereka capai.

Kata kunci: Status Gizi, Hasil Belajar Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

This study aims to see the effect of nutritional status on student learning outcomes

The low learning outcomes can be influenced by several factors, one of which is nutritional status. This study aims to determine the effect of nutritional status on Learning Outcomes of Sport, Health and Physical Education Program. Data was collected using body scales and meters for nutritional status and test results for learning outcomes.

Based on the research that the researchers carried out in the field, it was found that the direct effect of nutritional status (X) on student learning outcomes (Y). This effect can be seen in the *Coeffesien* table which shows an effect of $\rho_{yx2} = 0.269$ with a significance value (sig) = 0.004 which is smaller than probability value (α) = 0.05. So it can be concluded that there is an influence of nutritional status on Learning Outcomes .

The results of this study indicate that nutritional status also Learning Outcomes of Sport, Health and Physical Education Program they achieve.

Keywords: Nutritional, Learning Outcomes, Health and Physical Education .

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang penting dalam kehidupan





manusia. Melalui pendidikan manusia dapat mengembangkan dirinya maupun mendayagunakan potensi alam dan lingkungan sosial untuk kepentingan hidupnya. Pendidikan juga merupakan sesuatu kebutuhan pokok dalam pembangunan bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan keseluruhan di sekolah yang mengutamakan pertumbuhan dan pengembangan tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik. penjasorkes adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, yang dirancang terstruktur yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka untuk mencapai tujuan dari pendidikan secara nasional. Dalam pelaksanaannya di sekolah penjasorkes memiliki tujuan yang hendak dicapai, dimana hal ini mengacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan social yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Menurut Bloom dalam Suparno (2000:84) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif memiliki 4 komponen. Pertama, orientasi yang jelas dan menggugah; kedua, ada keterlibatan pembelajaran secara aktif; ketiga, proses penguatan; keempat, umpan balik dan perbaikan.

Sudjana (2005: 5) menyatakan bahwa “hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku dan sebagai umpan balik dalam upaya memperbaiki proses belajar mengajar. Hasil belajar yang didapatkan oleh peserta didik tentunya tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Seperti faktor yang berasal dari dalam (instrinsik) dan faktor yang berasal dari luar diri peserta didik tersebut (eksternal). Sejalan dengan hal

tersebut Slameto (2003: 3) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar yaitu: “ 1) Faktor internal terdiri dari: a) Faktor internal terdiri dari: Faktor jasmaniah, Faktor psikologis, 2) Faktor eksternal terdiri dari: a) Faktor keluarga , b) Faktor sekolah, c) Faktor masyarakat”.

Begitu juga halnya dengan hasil belajar pemjasorkes yang bertujuan adanya perubahan sikap dan tingkah laku apakah itu dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun sikap yang terjadi dalam diri peserta didik.

Susanto (2013:12-13) menjelaskan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah Faktor internal dan factor eksternal. faktor internal merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri peserta didik, yang mempengaruhi kemampuan belajarnya. Faktor intenal ini meliputi kecerdasan, minat dan perhatian, motivasi belajar, ketekunan, sikap, kebiasaan belajar, serta kondisi fisik dan kesehatan. Dan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri peserta didik yang mempengaruhi hasil belajar yaitu keluarga, sekolah dan masyarakat dan sebagainya. Faktor lain juga mendukung dalam mempengaruhi hasil belajar, seperti dijelaskan dalam penelitian Cahyadi, A.(2021) yang menunjukkan kadar hemoglobin siswa putra SMA N 2 Kota padang ikut mempengaruhi hasil belajar penjasorkes yang mereka capai, ditunjukan hubungan sebesar 10,56%.

Anemia defisiensi zat besi pada dasarnya dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan yang kurang mengandung zat besi seperti daging, ikan, hati ayam dan lain sebagainya. Secara umum, konsumsi makanan sangat berkaitan dengan status gizi, dimana bila makanan yang dikonsumsi mengandung zat besi dan memiliki nilai yang baik maka status gizi dari seseorang atau individu akan baik juga, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi tidak mengandung zat besi dan tidak memiliki nilai yang baik maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menyebabkan anemia defisiensi





zat besi (Hapzah dkk, 2012:55). Salah satu kelompok yang rentan menderita anemia adalah anak sekolah, karena pada anak usia sekolah berada dalam masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang tinggi dan status gizi baik sehingga peserta didik yang memiliki status gizi yang baik akan terlihat lebih bersemangat dan tidak loyo disaat pembelajaran sedang berlangsung.

Faktor gizi juga dapat mempengaruhi keadaan seorang siswa. siswa yang akan melakukan pembelajaran penjas kes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi sekolah. Kesehatan yang terbaik untuk anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut, apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk

permasalahan ini diduga disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik yaitunya faktor intrinsik kesehatan, status gizi, bakat, minat, motivasi, tingkat kebugaran jasmani) dan juga faktor ekstrinsik (sarana dan prasarana, kompetensi guru, letak geografis sekolah, ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah). status gizi, bakat, minat, motivasi setiap peserta didik berbeda. Ada yang memiliki status gizi tidak normal sehingga berpengaruh pada perkembangan mental, dan perkembangan psikomotor, sehingga prestasi belajarnya lebih rendah dibandingkan dengan anak normal

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah status gizi (variabel X) sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (variabel Y). yang akan dilaksanakan di SMA Negeri 2 Padang

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek

penelitian. Sedangkan menurut Yusuf (2013:146) “populasi merupakan totalitas semua nilai-nilai yang mungkin dari pada karakteristik tertentu sejumlah objek yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”.

Yusuf (2013:149) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut. Sedangkan menurut Arikunto (2010:174) “sampel dalam penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Karena populasi dari penelitian ini cukup banyak maka tidak semua populasi dari penelitian ini yang diteliti, adapun yang dijadikan sampel pada penelitian ini dengan kata lain perlu dilakukan penarikan untuk mewakili populasi yang ada. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah dengan teknik “*Proportional Stratified Random Sampling*”. Untuk menentukan ukuran sampel dari populasi digunakan pendekatan *Slovin*, adapun yang dijadikan sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 orang siswa putra, siswa yang diambil secara acak dari masing-masing kelas

Status gizi yang dimiliki oleh peserta didik diukur dengan menggunakan indeks berat badan terhadap tinggi badan. Dalam pengukurannya, peneliti menggunakan timbangan badan untuk menimbang berat badan serta meteran untuk mengukur tinggi badan peserta didik yang terpilih menjadi sampel, Tes status gizi dengan pengukuran antropometri

Penilaian hasil belajar oleh pendidik dilakukan secara berkesinambungan dan mencakup seluruh aspek pada diri peserta didik, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor sesuai dengan karakteristik mata pelajaran Penjasorkes, Data variabel hasil belajar diperoleh dari nilai rapor penjasorkes

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Status Gizi

Analisis deskriptif status gizi responden penelitian, diperoleh rerata hitung (mean) = 20.76, standar deviasi = 4.40, nilai minimum =



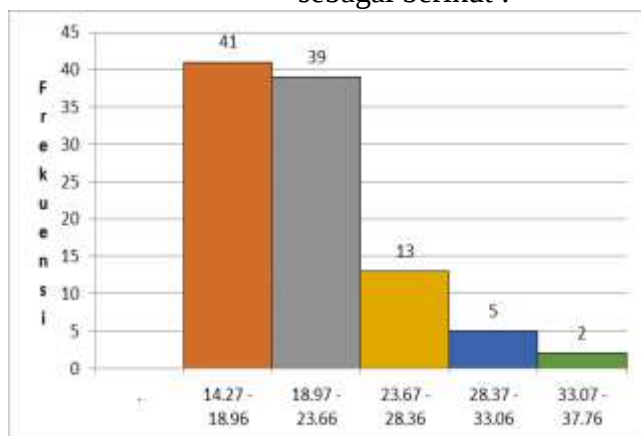


14.27 dan maksimum = 37.72. Selanjutnya distribusi frekuensi data status gizi dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
14.27 - 18.96	41	41
18.97 - 23.66	39	39
23.67 - 28.36	13	13
28.37 - 33.06	5	5
33.07 - 37.76	2	2
Σ	100	100

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Histogram Data Status Gizi

Berdasarkan tabel dan histogram di atas terlihat Status gizi dari 100 orang sampel siswa putra SMA N 2 Kota Padang sebanyak 41 orang responden berada dalam kelas interval 14.27-18.96, 39 orang responden berada dalam interval 18.97-23.66, 13 orang responden berada dalam interval 23.67-28.36, 5 orang responden berada dalam interval 28.37-33.06 dan 2 orang responden berada dalam interval 33.07-37.76.

2. Hasil Belajar

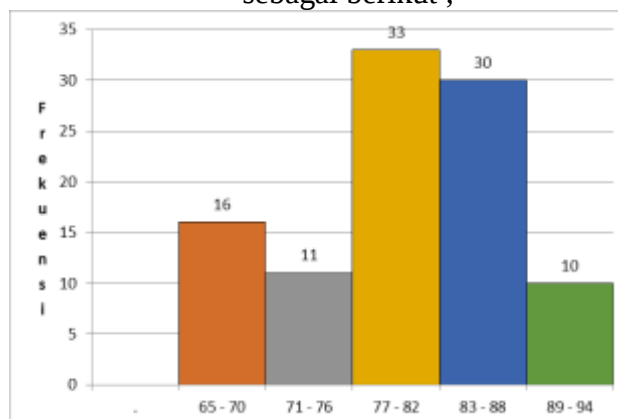
Analisis deskriptif hasil belajar penjasorkes responden penelitian, diperoleh rerata hitung (mean) = 79.99, standar deviasi = 6.57, nilai minimum = 65 dan maksimum = 90. Selanjutnya distribusi frekuensi data hasil

belajar penjasorkes dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Penjasorkes

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
65 – 70	16	16
71 – 76	11	11
77 – 82	33	33
83 – 88	30	30
89 – 94	10	10
Σ	100	100

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut ;



Gambar 2. Histogram Data Hasil Belajar Penjasorkes

Berdasarkan tabel dan histogram di atas terlihat hasil belajar penjasorkes dari 100 orang sampel siswa putra SMA N 2 Kota Padang sebanyak 16 orang responden berada dalam kelas interval 65-79, 11 orang responden berada dalam interval 71-76, 33 orang responden berada dalam interval 77-82, 30 orang responden berada dalam interval 83-88 dan 10 orang responden berada dalam interval 89-94.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti laksanakan di lapangan ditemukan pengaruh langsung status gizi (X) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa putra



SMA Negeri 2 Kota Padang. Pengaruh ini dapat dilihat pada tabel *coffesient* yang menunjukkan pengaruh sebesar $\rho_{yx2} = 0.269$ dengan nilai signifikansi (sig) = 0,004 yang lebih kecil dari nilai probabilitas (α) = 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh langsung status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putra SMA Negeri 2 Kota Padang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi siswa putra SMA Negeri 2 Kota Padang ikut mempengaruhi hasil belajar penjasorkes yang mereka capai. Pada table *Coeffesien* dapat dilihat bahwa selain memberikan pengaruh yang langsung status gizi juga memberikan pengaruh secara signifikan yang ditunjukkan dengan nilai 0,004 dimana nilai ini jelas lebih kecil dari pada nilai $\alpha = 0,05$. Selain itu juga ditunjukan hubungan antara status gizi dan hasil belajar penjasorkes siswa putra SMA Negeri 2 Kota Padang yaitu dengan nilai $r = 0.212$ atau 4.49%.

Status gizi dapat diartikan sebagai jumlah dan makanan dikonsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizi mereka. Pada anak dan remaja status gizi ini seringkali terlupakan, padahal status gizi ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Selain aktivitas fisik, untuk menunjang aktivitas gerak tersebut adalah bagaimana kecukupan gizinya. Karena pada dasarnya setiap siswa mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung dari usia, jenis kelamin, aktifitas fisik, tinggi badan, dan berat badan. „Kecukupan zat gizi akan menunjang perkembangan dan pertumbuha siswa, baik perkembangan fisik maupun psikologisnya (Ridwanda & Nurhayati, 2013: 292).

Gizi merupakan bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memadai untuk tumbuh dan menjaga kesehatan tubuh. Sedangkan status gizi dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi

pertumbuhan dan kesehatan. Istilah status gizi erat kaitannya dengan kesehatan tubuh yang menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Almatsier (2009) bahwa “gizi adalah suatu proses organisme dari makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses metabolisme makanan dan pengeluaran zat-zat yang tidak berguna untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi”.

Didalam melakukan aktivitas sehari-hari kita memerlukan energi, yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Sebagaimana yang dikemukakan Soekirman (2000:53) bahwa energi dibutuhkan tubuh pertama-tama untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut fungsi dasar metabolisme basal sebesar 60-70% dari kebutuhan energi total”. Artinya tubuh memerlukan energi minimum dalam keadaan istirahat total tetapi tidak dalam keadaan tidur. Sementara itu untuk aktivitas lainnya seperti berjalan, bekerja, mencerna, belajar membutuhkan energi yang lebih besar.

Dari kutipan di atas dapat diketahui betapa pentingnya gizi yang seimbang untuk pertumbuhan seseorang, terutama bagi peserta didik yang aktivitas utamanya adalah belajar. Gizi yang seimbang akan meningkatkan kecerdasan mereka. Hal senada dikemukakan oleh Graham Lusk (1989) bahwa “proses pembinaan pola atau gaya hidup sehat adalah dengan gizi seimbang, sehingga terdapat keterpaduan pengetahuan nilai, sikap dan perilaku nyata”. Semakin baik status gizi siswa, maka hal ini akan memungkinkan meningkatnya hasil belajar, khususnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Menurut Khumadi (1994:5) fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi, yaitu: Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam proses pertumbuhan dan juga untuk





memperoleh energi guna untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa gizi merupakan sebagai zat yang penting dalam tubuh untuk pertumbuhan dan menghasilkan energi untuk melakukan kerja fisik. Sedangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga menuntut adanya kerja fisik. Sebagaimana dibuktikan dari hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh signifikan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki gizi baik, maka dia mempunyai cukup energi untuk melakukan kegiatan-kegiatan belajar, seperti dalam pembelajaran penjasorkes untuk mendapatkan hasil belajar. Artinya status gizi siswa penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan Terdapat pengaruh signifikan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putra SMA Negeri 2 Kota Padang

Status gizi yang dimiliki oleh seorang peserta didik diduga memiliki hubungan yang erat dengan hasil belajar yang nantinya akan mereka peroleh. Seperti yang kita ketahui, dalam pelaksanaannya setiap materi pembelajaran yang diajarkan pada mata pelajaran penjasorkes banyak mengandung unsur praktek. Siswa yang berada pada klasifikasi status gizi yang tidak normal, misalnya terlalu gemuk atau terlalu kurus biasanya akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam menjalani proses belajar mengajar apalagi dalam mata pelajaran penjasorkes. Hal ini tentu saja akan menghambat aktivitas gerak peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran. Karena seperti yang kita ketahui, jika seorang peserta didik memiliki berat badan yang diatas normal, maka ia akan susah bergerak. Apabila

seorang peserta didik memiliki status gizi yang dibawah indeks normal maka ia akan terlihat kurang bersemangat dan loyo. Serta peserta didik dengan status gizi yang normal cenderung akan lebih aktif dalam bergerak. Oleh karena itu diduga hal ini akan memberikan dampak serta efek yang baik bagi hasil belajar yang nantinya akan diperoleh oleh siswa yang bersangkutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT.Gramedia PustakaUtama
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyadi, A. (2021). Pengaruh kadar hemoglobin dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 43–52. <https://doi.org/10.24036/jpo235019>
- Creisyne Cynthia Agustini (2013) “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Kelas 4 Dan 5 Sekolah Dasar Di Kelurahan Maasing Kecamatan Tuminting Kota Manado”
- Djoko Pekik Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi
- Hapzah: Yulita, R. 2012. Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Pada Siswi Kelas III di SMAN 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar. *Media Gizi Pangan*, Vol XIII, Edisi 1
- Sadirman.(2007) berbagai cara *pendidikan gizi*. Bogor: Bumi Aksara





Susanto, Ahmad. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Susanto, Ahmad. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Yusuf, A Muri. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Padang : UNP Press