

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWASEKOLAH DASAR NEGERI 52 PARUPUK TABING PADANG**

Anisa Rahmayani<sup>1</sup>, Bafirman HB<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

**Abstract :**

*The problem of this study is the low learning outcomes of students at SDN 52 Parupuk Tabing Padang. This study aims to describe the relationship between nutritional status and physical fitness to learning outcomes and reveal the contribution of Nutritional Status to Learning Outcomes, Physical Fitness contributions to Learning Outcomes, and the contribution of Nutritional Status and Physical Fitness together to Student Learning Outcomes of SDN 52 Parupuk Tabing Padang. This research is included in correlational research. The population of this study were students of SDN 52 Parupuk Tabing Padang, totaling 140 people. Sampling in this study uses Purposive Sampling technique which is conditional sampling, with a sample size of 24 people. Based on the results of this study there is a significant relationship between nutritional status on learning outcomes. Where  $r_{count} (31.5168) > r_{table} (1.717)$ . Furthermore, there is a significant relationship between physical fitness towards learning outcomes. Where  $r_{count} (1.1818) > r_{table} (1.717)$ . Furthermore, there is a jointly significant relationship between nutritional status and physical fitness towards learning outcomes. Where  $F_{count} (10.5257) > F_{table} (3.47)$ .*

**Keywords:** *Nutritional Status, Physical Fitness, Learning Outcomes*

**Abstrak**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa SDN 52 Parupuk Tabing Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar dan mengungkapkan kontribusi Status Gizi terhadap Hasil Belajar, kontribusi Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar, dan kontribusi Status Gizi dan Kebugaran Jasmani secara bersama-sama terhadap Hasil Belajar Siswa SDN 52 Parupuk Tabing Padang. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*. Populasi penelitian ini adalah siswa SDN 52 Parupuk Tabing Padang yang berjumlah 140 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat, dengan jumlah sampel adalah 24 orang. Berdasarkan dari hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar. Dimana  $r_{hitung} (31.5168) > r_{tabel} (1.717)$ . Selanjutnya terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar. Dimana  $r_{hitung} (1.1818) > r_{tabel} (1.717)$ . Selanjutnya terdapat hubungan yang



signifikan secara bersama antara status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar. Dimana  $F_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikan 0.05= 3.47 berarti  $F_{\text{hitung}}$  (10.5257) >  $F_{\text{tabel}}$  (3.47).

**Kata kunci : *Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar***

## **PENDAHULUAN**

Dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu, guna menghasilkan manusia yang berkualitas usaha dan upaya untuk mewujudkannya melalui pendidikan. Hal ini dicantumkan dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 yang berbunyi:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pendidikan sangat dibutuhkan karena dapat meningkatkan sumber daya manusia, mengembangkan kemampuan manusia sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, cakap, mandiri serta sehat jasmani dan rohani. Di samping itu pendidikan juga bisa membentuk watak dan menjadikan manusia berakhlak mulia dan beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga membentuk kepribadian manusia yang lebih baik.

Dalam mewujudkan pendidikan nasional tersebut, pemerintah melakukan upaya untuk membangun pendidikan anak bangsa, diantaranya mendirikan lembaga-lembaga pendidikan seperti pembangunan gedung sekolah diberbagai daerah, untuk mencapai pendidikan yang tinggi dan meningkatkan sumber daya manusia yang baik diperlukan suatu pembelajaran yang dipelajari di sekolah maupun luar sekolah.

Status gizi para siswa setelah peneliti melakukan pengamatan banyak murid yang membeli jajanan sembarangan di warung yang belum tentu itu bagus untuk

kesehatan mereka. Begitupun dengan kebugaran jasmani murid yang baik mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu yang cukup lama dibandingkan dengan murid yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Sehubungan dengan itu, perlu ditingkatkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di setiap sekolah untuk membina kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik.

Status gizi dan kebugaran jasmani dipengaruhi dari beberapa faktor yaitu faktor makanan yang dikonsumsi (pola makan), faktor lingkungan, faktor ekonomi, sosial dan budaya yang beragam, dan juga waktu untuk bermain, waktu belajar dan waktu istirahat murid juga mempengaruhi kebugaran murid tersebut. Begitupun dengan hasil belajar juga sangat dipengaruhi dengan pola asuh orang tua, rendahnya motivasi anak untuk belajar dan strategi guru dalam mengajar.

Untuk mendapatkan kesehatan yang baik kita harus memperbaiki status gizi seseorang dengan memperbaiki pola makan dan kegiatan sehari-hari. Menurut Syafrizar dan Welis (2008:81) "status gizi adalah suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang". Jadi kesimpulannya dengan memperbaiki status gizi akan mencapai kesehatan yang baik.

Menurut Agus (2012:24) mengemukakan bahwa "kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik sesuai yang telah melakukan latihan kondisi fisik memang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani, maka kita akan mendapatkan kebugaran tubuh yang baik".

Dalam meningkatkan hasil belajar yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu internal (dari diri sendiri) dan faktor eksternal (dari luar). Faktor internal yaitu bagaimana kesehatan, motivasi atau semangat diri untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, adanya sifat ingin tahu, adanya minat untuk mempelajari suatu proses belajar sehingga dapat menghasilkan hasil yang baik, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor dari lingkungan sosial seperti keluarga, sekolah maupun masyarakat sekitar, dan motivasi atau semangat yang diberikan dari orang tua,

guru maupun orang lain kepada peserta didik bersemangat untuk mendapatkan hasil yang sebaiknya. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh status gizi (kesehatan) dan kebugaran jasmani yang baik sehingga bisa mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Hasil belajar juga dipengaruhi oleh faktor teknologi yang banyak digunakan anak-anak seperti *handphone*, laptop, bermain *game online*, *play station*, televisi dan lain sebagainya. Sehingga menyita banyak waktu untuk membaca dan belajar. Selain itu pola asuh orang tua yang kurang memperhatikan dan mengontrol anaknya sehingga anak-anak tersebut hanya melakukan yang diinginkan saja seperti hanya duduk di warung internet untuk bermain game dan memainkan *handphone* yang menghabiskan banyak waktu yang kurang bermanfaat.

Setelah peneliti melakukan observasi ke SDN 52 Parupuk Tabing Padang, peneliti menemukan hanya sebagian murid yang melakukan aktifitas fisik seperti pada saat pelajaran olahraga sebagian murid tersebut kurang bersemangat, mudah lelah dan lesu disetiap aktifitas yang mereka lakukan. Pada proses belajar di dalam kelas pun juga ditemukan siswa-siswa yang kurang bersemangat dan mudah mengantuk. Sehingga setiap ingin melakukan aktifitas lain seperti bermain lagi bersama teman-teman maupun mengikuti mata pelajaran lain mereka tidak fokus dan mengantuk. Menurut guru mengatakan bahwa hasil belajar para siswa banyak yang mendapat nilai rendah.

Sehingga dari hasil ujian tengah semester pada kelas V, menurut guru-guru bidang studi menyatakan bahwa murid mendapat nilai di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) sehingga masih banyak yang harus menjalani remedial. KKM pada sekolah SDN 52 Parupuk Tabing Padang rata-rata adalah 70 pada mata pelajaran yang ada pada Ujian Nasional diantaranya adalah Bahasa Indonesia, Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam. Berdasarkan wawancara ringan peneliti dengan para siswa mengatakan bahwa masing-masing mata pelajaran ini memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Jadi peneliti beranggapan bahwa hasil belajar tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status gizi yang kurang, pola asuh orang tua yang tidak memperhatikan anaknya, kebugaran jasmani yang kurang baik, cara guru dalam mengajar yang tidak bervariasi sehingga membuat anak menjadi bosan dan mengantuk, waktu belajar murid sedikit, dan juga motivasi anak dalam mengikuti proses belajar di sekolah

terlalu banyak. Karena hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk meneliti tentang Kontribusi Status Gizi dan Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar pada siswa kelas V SDN 52 Parupuk Tabing Padang.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini digolongkan ke dalam penelitian korelasi. Menurut Sukardi (2003:166) menyatakan bahwa “penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih”. Sesuai dengan pendapat di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SDN 52 Parupuk Tabing Padang. Penelitian ini dilakukan di lapangan SDN 52 Parupuk Tabing Padang. Tempat para siswa melakukan aktifitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Hasil perhitungan pada tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara status gizi ( $X_1$ ) dengan hasil belajar (Y) adalah positif, hal ini terlihat bahwa dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 31,5168 dan  $r_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 1,717 dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Dengan demikian  $H_a$  (menyatakan terdapat hubungan). Ini berarti terdapat hubungan yang berarti antara kedua variabel. Kemudian  $t_{hitung} = 31,5168 > t_{tabel} = 1,717$ . Dengan demikian  $H_0$  (menyatakan tidak terdapat hubungan) ditolak dan  $H_a$  (menyatakan terdapat hubungan) diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang berarti antara kedua variabel.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kecukupan gizi sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini terbukti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran di sekolah. Faktor gizi merupakan salah satu yang terpenting dalam kehidupan, kecukupan gizi

sangat dibutuhkan tubuh begitu juga untuk menunjang hasil belajar di sekolah. Sebelum berangkat sekolah sebaiknya seorang anak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat gizi tersebut sangat penting sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk dan mempengaruhi hasil belajar.

## **2. Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani (X<sub>2</sub>) dan hasil belajar (Y)**

Hasil perhitungan pada tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara tingkat kesegaran jasmani (X<sub>2</sub>) terhadap hasil belajar (Y) adalah positif, hal ini terlihat bahwa dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 18,1818 dan  $r_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha$  sebesar 1,717 dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Dengan demikian Ho (menyatakan terdapat hubungan) diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang berarti antara kedua variabel. Kemudian  $t_{hitung} = 18,1818 > t_{tabel} = 1,717$ . Dengan demikian Ho (menyatakan tidak terdapat hubungan) ditolak dan Ha (menyatakan terdapat hubungan) diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang berarti antara kedua variabel.

Melihat dari hasil penelitian tersebut, dapat dikatakan kesegaran jasmani mempunyai peran yang penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa, maka untuk meningkatkan hasil belajar siswa perlu ditingkatkan kesegaran jasmani sesuai dengan tingkat hubungannya. Karena jika siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka hasil belajarnya akan baik pula. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, serta merupakan cerminan untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulangpinggang, punggung dan lutut. Meningkatkan kelenturan (*fleksibilitas*) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera saat beraktifitas. Gizi yang diperoleh

seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Untuk dapat memenuhi dengan baik dan cukup sangat diperlukan pengawasan dari orang tua untuk memilih dan memberikan makanan kepada anak agar seimbang dengan kebutuhan tubuh anaknya demi membantu kelancaran aktifitas-aktifitas serta mewujudkan kebugaran jasmani.

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia. Makan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Di masyarakat dikenal pola makan atau kebiasaan makan dan seleramakan, yang terbentuk dari kebiasaan alam masyarakatnya. Jika menyusun hidangan untuk anak, hal ini perlu diperhatikan di samping kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan bertumbuh kembang. Kecukupan zat gizi ini berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak, maka pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang sangat amat penting.

### **3. Kontribusi Status Gizi dan Kebugaran Jasmani secara bersama-sama terhadap Hasil Belajar**

Kuatnya hubungan signifikan yang terdapat antara status gizi dan kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar, dengan tingkat kekuatan yang sangat erat. Berdasarkan proses perhitungan kontribusi =  $R^2 \times 100\%$  didapat kuatnya kontribusi status gizi ( $X_1$ ) dan kebugaran jasmani ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa SDN 52 Parupuk Tabing Padang sebesar 96,05%.

Melihat kuatnya hubungan status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar, maka dapat diyakini bahwa status gizi dan kebugaran jasmani harus mendapat porsi yang seimbang banyak disamping juga memperhatikan hasil belajar. Kuatnya hasil belajar dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni faktor internal (kesehatan, intelegensi, minat dan motivasi, serta cara belajar) dan faktor eksternal (keluarga, sekolah, masyarakat, dan lingkungan) yang kurang selaras dengan kebutuhan siswa didik, (Sudjana, 2000:12).

Kontribusi yang lemah dari hasil belajar dan kebugaran jasmani akan sangat kontras apabila faktor yang mempengaruhi tidak berjalan dengan

baik, misalnya saja pada faktor internal hasil belajar mengandung unsur kesehatan, sementara kesehatan bersumber dari asupan gizi yang baik. Maka dari itu perhatian penuh terutama bagi orang tua dan juga guru di sekolah harus selalu memperhatikan perkembangan peserta didik agar kelemahan hasil belajar yang berkaitan dengan status gizi dan kebugaran jasmani tidak berlangsung terus-menerus.

Pengevaluasian status gizi dan kebugaran jasmani baik dilakukan oleh guru maupun orang tua melalui tanya jawab atau bahkan dapat berkonsultasi pada ahli gizi ke Puskesmas terdekat untuk mengatur porsi gizi yang tepat sesuai dengan umur dan aktifitas siswa. Status gizi dan kebugaran jasmani harus benar-benar diawasi demi mencapai hasil belajar yang maksimal.

### **Kesimpulan**

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar tingkat keeratan hubungannya sebesar 97,83%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SDN 52 Parupuk Tabing Padang dengan tingkat kelemahan hubungan sebesar 93,76%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil secara bersama-sama pada siswa SDN 52 Parupuk Tabing Padang dengan tingkat kelemahan hubungan sebesar 96,05%.

### **Saran**

1. Kepada siswa SDN 52 Parupuk Tabing Padang agar selalu memperhatikan status gizi serta meningkatkan kebugaran jasmani guna mendapatkan hasil belajar yang maksimal.
2. Bagi guru-guru SDN 52 Parupuk Tabing Padang agar memperhatikan dan memberikan pengertian terhadap status gizi dan kebugaran jasmani agar tercapai hasil belajar yang maksimal.
3. Diharapkan kepada guru agar dapat membuat pengarahan kepada siswa SDN 52 Parupuk Tabing Padang agar terbiasa memperhatikan status gizi dan kebugaran jasmaninya.



4. Kepada penelitalain, agar melanjutkan penelitian ini dengan variabel lain.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: FIK UNP.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.

Depdiknas. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta: Depdiknas 2004.

Kemenkes. 2010. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta, 2010.

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.

Syafrizar, dan Wilda Welis. 2008. *Ilmu Gizi*. Malang: Wineka Media.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2002 Tentang Sistem Pendidikan dan Tentang Peraturan Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan.