

Info Artikel:

Diterima: 07/11/2015

Direvisi: 29/11/2015

Dipublikasikan: 30/12/2015

Dipublikasikan oleh:

Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)

## **Peningkatan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang Kabupaten Solok**

**Hafridarli**

SDN 22 Koto Baru Kecamatan Kubang Kabupaten Solok

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: a) Status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang, b) Kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang dan c) Status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang. Masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut: 1) Seberapa besar kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang. 2) Seberapa besar kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang dan 3) Seberapa besar kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang. Hasil penelitian menunjukkan Status gizi ( $X_1$ ) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes ( $Y$ ) siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang sebesar 17,31%. Kesegaran jasmani ( $X_2$ ) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang sebesar 18,49%. Status gizi ( $X_1$ ) dan kesegaran jasmani ( $X_2$ ) secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang sebesar 31,02%.

**Kata Kunci:** Penjasorkes, Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET).

### **PENDAHULUAN**

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan oleh guru penjasorkes dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Guru penjasorkes memegang peranan utama dalam proses belajar mengajar, terutama dalam memahami dan mengerti akan tiga tugas utama guru yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran dan memberikan penilaian atau evaluasi tentang hasil belajar siswa.

Belajar merupakan suatu aktifitas yang dilakukan secara sadar atau mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari, sehingga terjadilah perubahan dalam diri individu. Artinya belajar dikatakan berhasil bila terjadi perubahan dalam diri individu". Sedangkan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar adalah hasil belajar. Menurut Sardiman, (2007:26) hasil belajar tersebut meliputi: "a) hal ikhwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) hal ikhwal

personal, kepribadian atau sikap (afektif), c) hal ikhwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik)".

Seorang siswa untuk dapat memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan nilai baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain adalah kemampuan guru dalam mengajar, metoda dan media pembelajaran, motivasi siswa dalam belajar, sarana dan prasarana, kesegaran jasmani, lingkungan belajar yang kondusif, sosial ekonomi orang tua, status gizi siswa, tingkat kesegaran jasmani siswa dan sebagainya. Begitu juga bagi siswa SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang dalam memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Status gizi dan kesegaran jasmani penting artinya bagi siswa, karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Sedangkan kesegaran jasmani menurut Muthohir (1999:40) adalah merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti". Dengan demikian dapat dikatakan kedua faktor ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa. Karena siswa tidak akan mampu menjalankan aktivitas belajar penjasorkes tanpa didukung oleh kesegaran jasmani yang baik. Sedangkan status gizi merupakan keadaan tubuh akibat dari mengkosumsi makanan, mana mungkin siswa akan siap dan tenang menghadapi pembelajaran penjasorkes dengan perut kosong atau dalam keadaan lapar.

Berdasarkan observasi dan pengalaman serta temuan penulis terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang, masih banyak siswa hasil belajar penjasorkesnya rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa pada semester Januari-Juni tahun 2014 yang tertera di rapor mereka. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang rendah.

Perumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang.
2. Seberapa besar kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang.
3. Seberapa besar kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang.

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang.
2. Kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang.
3. Status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang.

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Guru penjas sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan dalam mengetahui status gizi dan kesegaran jasmani penting artinya untuk meningkatkan hasil belajar penjsorkes siswa.
2. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi dan kesegaran jasmani, sehingga dengan mudah menghadapi pembelajaran dan kegiatan lainnya.

3. Orang tua/wali murid sebagai masukan tentang pengetahuan atau pengalaman sehingga lebih memahami dan mengerti akan pentingnya gizi dan kesegaran jasmani terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak anak.
4. Sekolah dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan gizi anak melalui program peningkatan gizi dan kesegaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah bersifat korelasional yaitu suatu penelitian untuk menentukan tingkat hubungan antara variabel penelitian yang berbeda yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun hubungan yang akan diteliti adalah variabel status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang.

Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai dengan bulan Desember 2014 dan tempat penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang.

Populasi penelitian ini adalah siswa SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang yang berjumlah sebanyak 113 orang siswa. Dengan rincian kelas I berjumlah sebanyak 18 orang, kelas II sebanyak 16 orang, kelas III sebanyak 23 orang, kelas IV sebanyak 22 orang, kelas V sebanyak 19 orang dan kelas VI sebanyak 15 orang.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu “pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu”. (Yusuf, 2005:105).

Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini hanya siswa laki-laki pada kelas IV, kelas V dan kelas VI, dengan pertimbangan siswa perempuan berbeda kemampuannya dengan siswa laki-laki, dan siswa kelas I, II, III belum begitu mengerti dan paham dengan tes yang akan diberikan. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 23 orang dengan rincian yakni: kelas IV sebanyak 10 orang, kelas V sebanyak 8 orang dan siswa kelas VI sebanyak 5 orang.

Jenis data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu data primer, data yang didapatkan secara langsung dari hasil pengukuran tes status gizi dan tes kesegaran jasmani, sedangkan data sekunder yaitu data nama-nama siswa yang diperoleh dari buku absensi siswa laki-laki yang duduk di kelas IV (empat), kelas V (lima) dan kelas VI (enam) yang berjumlah sebanyak 23 orang pada SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang.

Sumber data dalam penelitian ini adalah adalah siswa laki-laki yang duduk di kelas IV, kelas V dan kelas VI yang ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian ini dan sumber data tersebut berjumlah sebanyak 23 orang siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang.

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah:

1. Hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai rapor siswa laki-laki kelas IV, kelas V dan kelas VI, semester Juli – Desember tahun 2014
2. Tes status gizi, Untuk mengetahui status gizi seseorang dapat dilakukan pemeriksaan secara langsung dengan pengukuran anthropometri.
3. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dilakukan tes kesegaran jasmani menurut Arsil (2009:57)

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan fisik seorang siswa. Rangkaian tes TKJ ini terdiri atas 5 butir tes yaitu: a) lari 40 meter, b) gantung siku tekuk, c) baring duduk 30 detik, d) loncat tegak dan e) lari 600 meter.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Statistik deskriptif tujuannya untuk melihat kemaknaan data setiap variabel secara matematis. Kemudian sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan uji persyaratan analisis hipotesis yaitu menguji normalitas data dengan uji Lilliefors, dan uji homogenitas data menggunakan uji varians. Setelah memenuhi persyaratan maka dilakukan uji hipotesis. Untuk melihat keeratan hubungan antara variabel status gizi ( $X_1$ ) dan tingkat kebugaran jasmani ( $X_2$ ) terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubung Kabupaten Solok ( $Y$ ) digunakan korelasi product moment, sedangkan untuk melihat keberartian (signifikan) digunakan uji korelasi uji t.

## HASIL

Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa dari 23 orang siswa, hanya 1 orang (4,35%) yang memiliki status gizi kategori kekurangan berat badan tingkat berat dan sebanyak 3 orang (13,04%) yang memiliki status gizi kategori kekurangan berat badan tingkat ringan. Selanjutnya sebanyak 18 orang (78,26%) siswa yang memiliki status gizi kategori normal dan tidak ada satu orangpun yang memiliki status gizi kategori kelebihan berat badan tingkat ringan.

Dari 20 orang siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang untuk variabel kesegaran jasmani, yang memiliki kategori kesegaran jasmani kurang sekali adalah hanya 1 orang (4,35%), dan untuk kategori kesegaran jasmani kurang adalah sebanyak 7 orang (30,43%). Sedangkan untuk kategori kesegaran jasmani sedang adalah sebanyak 5 orang (21,74%) dan kategori kesegaran jasmani baik sebanyak 8 orang (34,78%) dan yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali adalah 2 orang (8,70%).

### Hasil Belajar Penjasorkes

Berdasarkan data dari hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang diperoleh dari 23 orang siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini, didapatkan skor tertinggi adalah 79 dan skor terendah 57. Sedangkan range (jarak pengukuran) adalah 22. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 65,91 dan nilai tengah (*median*) adalah 65. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 6,21.

### Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

**Tabel 1**  
**Rangkuman Uji Normalitas Data**

Variabel	$L_{\text{observasi}}$	$L_{\text{tabel}}$	Kesimpulan
Status gizi ( $X_1$ )	0,1644	0,1815	Normal
Kesegaran jasmani( $X_2$ )	0,1623	0,1815	Normal
Hasil belajar penjasorkes( $Y$ )	<b>0,1332</b>	<b>0,1815</b>	Normal

Berdasarkan pada tabel 7 di atas, ternyata hasil uji Liliefors yang di observasi  $L_{\text{observasi}} < L_{\text{tabel}}$ , jika  $L_{\text{observasi}}$  lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}}$  hal ini berarti kedua data variabel yang diteliti berdistribusi normal.

## 1. Uji Hipotesis

### Uji Hipotesis Penelitian Pertama ( $X_1$ dengan Y)

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang. Untuk menguji besarnya koefisien korelasi hipotesis tersebut dilakukan analisis korelasi *product moment* dan untuk menguji keberartian (signifikan) koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t korelasi.

Hasil analisis korelasi antara status gizi ( $X_1$ ) terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang (Y) adalah diperoleh  $r_{hitung} 0,416 > r_{tabel} 0,413$ . Untuk menguji signifikan koefisien korelasi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes dilakukan uji t. Berdasarkan uji signifikansi koefisien atau uji t tersebut diperoleh  $t_{hitung} 2,10 > t_{tabel} 1,71$ . Artinya kontribusi status gizi ( $X_1$ ) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) adalah sebesar 17,31%. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

### Uji Hipotesis Penelitian Ke Dua ( $X_2$ dengan Y)

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes diterima kebenaran secara empiris. Untuk menguji besarnya koefisien korelasi hipotesis kedua tersebut dilakukan analisis korelasi *product moment* dan untuk menguji keberartian (signifikan) koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t korelasi.

Hasil analisis korelasi antara kesegaran jasmani ( $X_2$ ) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) diperoleh  $r_{hitung} 0,430 > r_{tabel} 0,413$ . Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang dilakukan uji t. Berdasarkan uji signifikansi koefisien atau uji t tersebut diperoleh  $t_{hitung} 2,18 > t_{tabel} 1,71$ . Artinya kontribusi kesegaran jasmani ( $X_2$ ) terhadap variabel hasil belajar penjasorkes (Y) adalah sebesar 18,49%, sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

### Pengujian Hipotesis Ketiga ( $X_1$ dan $X_2$ dengan Y)

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah : terdapat kontribusi antara status gizi ( $X_1$ ) dan kesegaran jasmani ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang. Pengujian hipotesis ke tiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh  $r_{hitung} 0,557$ . Untuk mengetahui berapa besar kontribusi antara status gizi ( $X_1$ ) dan kesegaran jasmani ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang tersebut digunakan rumus determinan  $r^2 \times 100\%$  atau  $0,557^2 \times 100\% = 31,02\%$ . Artinya kontribusi status gizi ( $X_1$ ) dan kesegaran jasmani ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap variabel hasil belajar penjasorkes (Y) siswa adalah sebesar 31,02%. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

## PEMBAHASAN

Dari hasil temuan data tentang status gizi, sebanyak 18 orang (78,26%) siswa memiliki status gizi normal, artinya hanya 5 orang siswa (21,74%) siswa yang memiliki status gizi tidak normal. Kemudian dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu: terdapat kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang, diterima kebenaran secara empiris. dan analisis koefisien korelasi determinasi besarnya kontribusi variabel status gizi ( $X_1$ ) terhadap variabel hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Y) adalah sebesar 17,31%.

Dari uraian di atas, maka dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani memberikan sumbangan atau kontribusi sebesar 18,49% terhadap hasil belajar penjasorkes. Sedangkan sisanya yaitu 81,51% dipengaruhi oleh variabel lain seperti latar belakang sosial, ekonomi orang tua, tingkat kesegaran jasmani, minat siswa, lingkungan belajar, gizi, sarana dan prasarana penjasorkes dan kemampuan guru penjasorkes. Arsil (1999:9) mengatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Dengan demikian dapat dikatakan kesegaran jasmani sebagai suatu kemampuan dari kerja sistem-sistem tubuh, tentunya siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik, akan mampu menyelesaikan tugas atau kegiatan belajar penjasorkes dengan baik. Hal ini tentunya berkemungkinan hasil belajar penjasorkes siswa juga akan baik, karena terbukti kesegaran jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes.

### KESIMPULAN

1. Status gizi ( $X_1$ ) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang sebesar 17,31%.
2. Kesegaran jasmani ( $X_2$ ) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang sebesar 18,49%.
3. Status gizi ( $X_1$ ) dan kesegaran jasmani ( $X_2$ ) secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang sebesar 31,02%.

### SARAN

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang, supaya mengetahui status gizi siswa karena penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar.
2. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar.
3. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

### DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Djaeni Sediaoetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Ratna.
- Asril. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Depdikbud. (1996). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. (1992). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Krisno B. 2004. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM PRESS.
- Mahendra, Agus, 2008. *Azas dan falsafah pendidikan jasmani, Semlok Kurikulum Model Pembelajaran Penjas*. Padang: FIK UNP.
- Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Mutohir, T.Cholik & Gusril (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Riduwan, (2005). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Jakarta: Alfabeta.
- Sajoto, M Hutabarat. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen P&K, Dikti, PT PPLPTK

- Sardiman. (2007). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slamento. (1995). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Sudarno SP. (1992). *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Debdikbud.
- Sumosardjono, Sudoso. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Supariasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Syafrizar. (2009). *Gizi Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.