



**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA DI SDN 010 BERINGIN JAYA SENTAJO RAYA
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

JURNAL

**Oleh
TOHIRIN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

**CORRELATION NUTRITION STATUS WITH PHYSICAL
EDUCATION LEARNING OUTCOME STUDENTS IN SDN 010
BERINGIN JAYA SENTAJO RAYA
DISTRICT KUANTAN SINGINGI**

Tohirin¹, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
tohirin0101@yahoo.com¹, mr.ramadi59@yahoo.com², ardiah.juita@yahoo.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALTH AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND SCIENCE EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

Abstract, Based on the observation that the author did in SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya Regency Kuantan Singingi, there are still many students who are learning outcomes is low. It is seen and be based on learning outcomes for students penjasorkes even semester 2016 listed in report students. Low penjasorkes student learning outcomes is probably due to the nutritional status of students, therefore the purpose of this study was to determine the relationship of nutritional status and the student learning outcomes SDN 010 Beringin Jaya. This type of research is correlational while samples were students of class V SDN 010 Beringin Jaya amounting to 22 with a total sampling technique. Data obtained from measurements of height and weight of the sample fatherly nutritional status and value of MID semester for student learning outcomes. Data analysis using product moment correlation and Liliefors test for normality. Having analyzed the data obtained rhitung 0,495 rtabel 0.433, meaning that there is a relationship of nutritional status to learning outcomes penjasorkes students at SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya. In other words, the hypothesis was accepted.

Keywords : Nutrition Status, Learning Outcome

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA DI SDN 010 BERINGIN JAYA
SENTAJO RAYA KABUPATEN
KUANTAN SINGINGI**

Tohirin¹, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
tohirin0101@yahoo.com¹, mr.ramadi59@yahoo.com², ardiah.juita@yahoo.com³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRAK, Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi, ternyata masih banyak siswa yang hasil belajar penjasorkesnya rendah. Hal ini dilihat dan berpedoman pada hasil belajar penjasorkes siswa semester Genap tahun 2016 yang tertera dirapor siswa. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa ini mungkin disebabkan oleh status gizi siswa, oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa SDN 010 Beringin Jaya. Jenis penelitian ini adalah korelasional sedangkan sampel penelitian adalah siswa kelas V SDN 010 Beringin Jaya yang berjumlah 22 dengan teknik *total sampling*. Data diperoleh dari hasil pengukuran tinggi dan berat badan sampel untuk status gizi dan nilai MID semester untuk hasil belajar siswa. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan uji *liliefors* untuk normalitas data. Setelah data dianalisis diperoleh r_{hitung} 0,495 r_{tabel} 0,433, artinya terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya. Dengan kata lain hipotesis diterima.

Kata Kunci : *Status Gizi, Hasil Belajar*

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Dalam Undang-Undang No 20 (2003:7) tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) dinyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk “berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggungjawab”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut salah satunya adalah melalui pendidikan di Sekolah Dasar dengan mengikuti proses belajar selama enam tahun. Diantara pendidikan yang harus diajarkan pada peserta didik adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat pendidikan Dasar dan Menengah kurikulum 2013 antara lain difokuskan pada, “Pengembangan aspek kebugaran dan kesegaran jasmani dan keterampilan gerak”.

Berdasarkan kutipan di atas, dalam pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di atas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Dengan adanya ke dua aspek ini (aspek kebugaran dan keterampilan gerak), maka siswa akan bersemangat dalam melaksanakan aktifitas olahraga di sekolah.

Dalam proses belajar dan pembelajaran penjasorkes ini terjadi interaksi antara guru dengan siswa. Belajar merupakan peristiwa sehari-hari disekolah, dapat juga dikatakan 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.

Hasil belajar menurut menurut Dimiyati (2006:4) dapat dibedakan menjadi dua yaitu-. “1) dampak pengajaran adalah hasil yang yang dapat diukur, seperti tertuang dalam angka rapor. 2) dampak pengiring adalah terapan pengetahuan dan kemampuan dibidang lain, suatu tranfer belajar”. Dalam penelitian ini hasil belajar yang dimaksud adalah dampak pengajaran yaitu hasil yang yang dapat diukur, seperti tertuang dalam angka rapor siswa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar, bertindak mengajar atau membelajarkan siswa dan mengevaluasi hasil belajar yang berupa dampak pengajaran. Mencapai hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi siswa tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya.

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain adalah motivasi siswa dalam belajar, kemampuan dan kreaktivitasan guru dalam

mengajar, lingkungan belajar, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pembelajaran, media dan metode yang dipakai guru dalam pembelajaran, perhatian dan pengawasan orang tua atau wali murid, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa juga dapat mempengaruhi hasil belajar.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi, ternyata masih banyak siswa yang hasil belajar penjasorkesnya rendah. Hal ini dilihat dan berpedoman pada hasil belajar penjasorkes siswa semester Genap tahun 2016 yang tertera dirapor siswa. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah sarana dan prasarana pembelajaran, tingkat kesegaran jasmani, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, penulis temui banyak siswa yang kurang bersemangat saat melaksanakan proses pembelajaran di sekolah.

Faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa yaitu kondisi lingkungan langkah pertama yang harus kita perhatikan di sekolah adalah faktor lingkungan, lingkungan yang bersih akan membuat siswa/siswi betah dan nyaman belajar di sekolah dan kreaktifitasan dan kemampuan guru dalam mengajar, perhatian dan pengawasan orang tua terhadap kegiatan anaknya, latar belakang sosial ekonomi, metode dan media mengajar yang dipakai guru, dan status gizi siswa. Siswa yang akan melakukan Pembelajaran Penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi sekolah, yang terbaik untuk seseorang anak adalah makan-makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi. Apabila seorang siswa memiliki gizi tidak seimbang. Wedya (1991:3) mengatakan bahwa “gizi buruk dapat menghambat motivasi kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental”.

Dan uraian di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi. Pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu, penelitian dengan maksud nantinya dapat mencari solusi dalam mengatasi permasalahan rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa. Dengan demikian judul penelitian ini adalah Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi.

Status Gizi

Khumadi, (1994:5) menjelaskan bahwa: Zat gizi itu adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dimakan oleh kita. Tiaptiap makanan yang dimakan oleh kita mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Selanjutnya Sunita (2001:3) Mengungkapkan “Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Nilai gizi tersebut bergantung dari jenis dan bahan makanannya.

Khumadi (1994:5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi : Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam

pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Misalnya saja bagi anak-anak usia sekolah dasar yang banyak melakukan kegiatan atau aktivitas bermain, membutuhkan energi yang diperoleh dari mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung zat gizi.

Berdasarkan kutipan yang telah dikemukakan di halaman sebelumnya, maka dijelaskan bahwa zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk memelihara tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, diantaranya penggantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh, apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpengaruhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir dan daya untuk kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi. Gizi yang baik terkandung dalam setiap jenis makanan tidak sama, karena jenis jenis makanan itu ada yang mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mengandung gizi yang rendah.

Khumaidi (1994:6) mengemukakan bahwa: Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka, yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk, ideal dan kurus, lebih tinggi dan batas gemuk, tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (obesitas), lebih rendah dari batas angka kurus tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang.

Menurut Riyadi (1995:13), tinggi badan merupakan data antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan. Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan relatif tidak sensitif terhadap masalah defisiensi gizi dalam waktu yang pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan akan nampak pada saat yang cukup lama, berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan Ketepatan tertentu.

Berdasarkan kadai di atas maka, untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi seimbang, maka kualitas berbagai unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, Wirakusumah (1997:84-89) antara lain mengemukakan: “(1) kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasan lapar, lesu dan malat; (2) kekurangan protein mengakibatkan kwashiorkor dan meramus (terutama pada bayi dan anak-anak) dengan gejala: edema kaki, wajah melemas, rambut pirang dan rontok, otot tidak berkembang dengan baik. Kelebihan protein mengakibatkan kerja ginjal makan berat dan penyakit hati, serta penurunan kalsium tulang. (3) cadangan lemak berlebihan dalam tubuh mengakibatkan beberapa penyakit jantung, ginjal, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan dan penyakit degeneratif lainnya.”

Berdasarkan kutipan di atas dapat diartikan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi arti kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malat. Tanpa protein yang cukup akan merighambat perkembangan otak dan otot. hka protein berlebihan dapat mendatangkan penyakit hati, kerja ginjal makan berat, dan penurunan kalsium tulang. Otot-otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktivitas.

Dengan demikian status gizi berpengaruh pula komposisi tubuh dalam hal ini Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1997:6) mengemukakan; Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa, otot (40-50%) tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (2939). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap, berat badan total. Secara umum dapat dikatakan makan Kecamatanil persentase lemak makin baik kinerja seseorang.”

Hasil Belajar

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara, sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan Kecamatanerdasan dan pembentukan watak (Menurut Menteri).

Menteri Kesehatan dan Menteri Pemuda Olahraga No. 207 Tahun 1985 Baley dan Field mendefinisikan pendidikan jasmani adalah sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dan belajar organik, neupro, muscular, intelektual, sosial kebudayaan, ekonomi dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihan dan aktifitas kekuatan otot yang agak baik. Nixon dan Cozen mendefinisikan pendidikan jasmani adalah sebagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan pengamanan sistem aktifitas kkeuatan otot untuk belajar sebagai akibat peran serta kegiatan ini.

Menurut J.b. Nash pendidikan jasmani adalah sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan untuk mengembangkan fikness, organik, kontrol neuro Masculer, kekuatan intelektual dan kontrol emosi. Aspek-aspek yang terkandung dalam, pendidikan jasmani adalah 1) Alat mencapai tujuan pendidikan, 2) Alat membantu perkembangan dan pertumbuhan anak, 3) Alat komunikasi, emosial anak. Tujuan pendidikan jasmani

- a. Meningkatkan kesegaran jasmani untuk meningkatkan produktifitas anak alam belajar agar berprestasi.
- b. Untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi anak didik.
- c. Untuk menanamkan nilai disiplin, keja sama, sportifitas dan percaya diri secara individu ataupun secara bersama dari anak didik
- d. Menanamkan prinsip-prinsip sehat dan pencegahan penyakit dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya

pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Elida Prayitno (1973:35) mengatakan: Hasil belajar yaitu sesuatu yang diperoleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya belajar. Hasil belajar dapat memberikan informasi kepada lembaga dan kepada siswa itu sendiri, bagaimana dan sampai dimana penguasaan bahan serta kemampuan yang dicapai siswa tentang materi pelajaran yang diberikan. Sementara, Sardinian, (2007:26) mengatakan bahwa 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)”.

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjado perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keteampilan maupun dalam bentuk sikap, dan nilai. Positif

Menurut Slamento (1995:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan menurut Wtherington dalam Sukmadita (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan pengetahuan dan Kecamatanakapan.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Higrard dan Bower dalam Purwanto (2003 84) menyatakan bahwa : “Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atas dasar Kecamatanendrunan respon pembawaaan, kematangan, atau keadaan-keadaan seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)”.

Dari pendapat di atas maka dapat disampaikan bahwa belajar adalah situasi stimulus dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga tingkah laku dari waktu sebelum ia mengalami situasi ke waktu sesudah ia mengalami situasi yang lain. Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti dari belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan ini disebut hasil belajar.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam rnernpelaari suatu mata pelajaan yang diajarkan di sekolah. Dalam perguruan tinggi nilai dilambangkan dengan huruf A, B, C, D dan E sedangkan pendidikan dasar dan menengah dilambangkan dengan angka-angka atau huruf seperti 0-10.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Menurut Umar (1998:15) penelitian korelasional adalah “suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui beberapa unsur hubungan variabel bebas dengan variabel terikat”. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 010 Beringin Jaya yang berjumlah 22 orang dengan teknik *total sampling*. Tempat penelitian dilakukan di SDN 010 Beringin Jaya pada bulan September-Oktober 2016. Data diperoleh dari pengukuran tinggi dan berat badan sampel serta nilai MID semester. Analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Status Gizi

Berdasarkan hasil tes status gizi siswa di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya yang dilakukan terhadap 22 orang siswa putera, didapatkan skor tertinggi 19.23 dan skor terendah 12.6) Selanjutnya dari pengukuran status gizi siswa tersebut diperoleh simpangan baku (*standar deviasi*) adalah sebesar 1.74. Selanjutnya distribusi hasil data status siswa putera di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya tersebut dapat dilihat pada tabel 4 di halaman berikutnya

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status Gizi siswa di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya

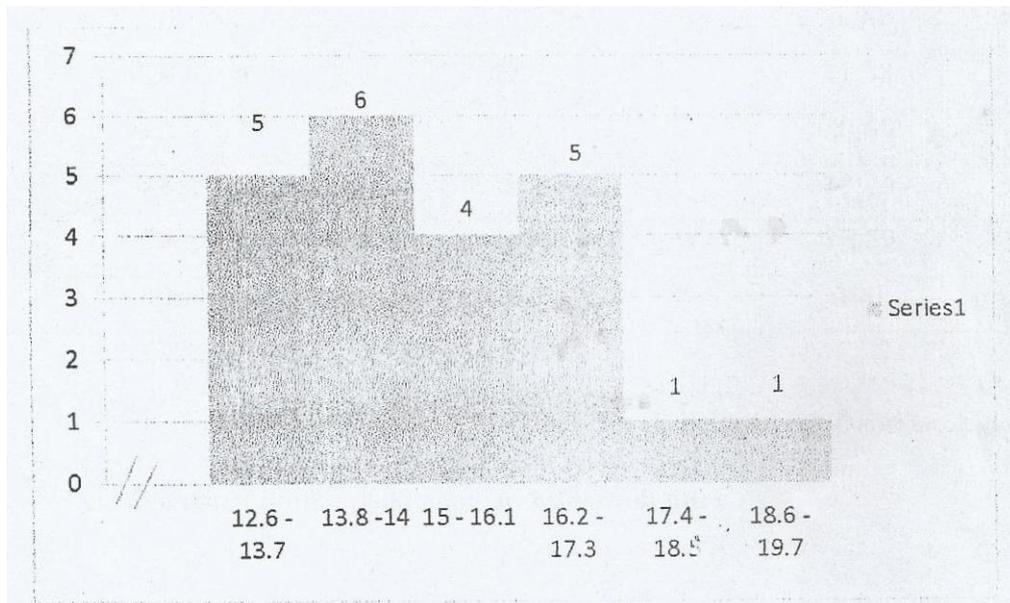
No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12.6-13.7	5	22.73
2	13.8-14	6	27.27
3	15- 16.1	4	18.18
4	16.2 - 17.3	5	22.73
5	17.4-18.5	1	4.55
6	18.6 19.7	1	4.55
Jumlah		22	1.00.00

Keterangan:

fa : frekuensi absolut

fr :frekuensi relatif dalam bentuk persen

Untuk histogram variabel status gizi siswa tersebut dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 1. Histogram Status Gizi

Selanjutnya berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di halaman sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa siswa masih dalam kategori kekurangan berat badan tingkat berat, karena tidak ada satupun dari siswa yang memperoleh nilai IMT diatas 20

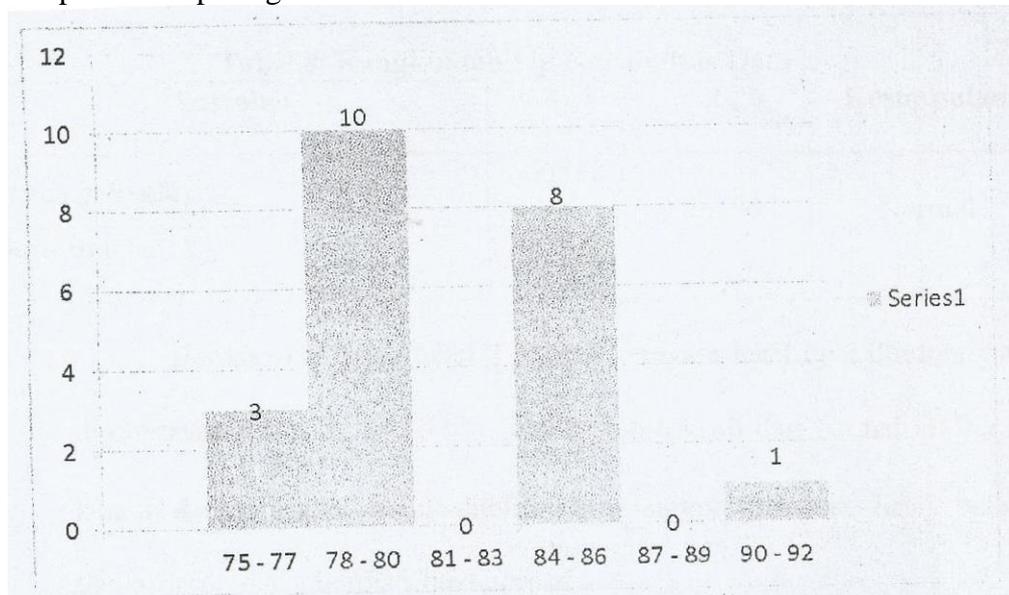
2. Hasil Belajar Penjasorkes

Berdasarkan data dari 22 orang siswa putera di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya untuk variabel hasil belajar penjasorkes didapatkan skor tertinggi adalah 90 dan skor terendah adalah 75. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 3.90 Selanjutnya distribusi frekuensi kategori hasil data hasil belajar penjasorkes siswa putera SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya tersebut dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
5,0 - 5,5	2	6,90
5,6 - 6,1	12	41,38
6,2 - 6,7	6	20,69
6,8 - 7,3	5	17,24
7,4 - 7,9	4	13,79
Jumlah	29	100

Untuk lebih jelasnya variabel hasil belajar penjasorkes putera tersebut dapat dilihat pada gambar 2 dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Frekuensi Kategori Hasil Belajar Penjasorkes Siswa

Berdasarkan uraian penskoran tentang variabel basil belajar penjasorkes siswa yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang memiliki hasil belajar penjasorkes di atas KKM adalah 11 orang yang, mana KKM adalah 85. Sedangkan 11 siswa lainnya tidak mencapai KKM.

B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu di lakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak dapat digunakan uji Lilliefors. Hipotesis uji Liliefors:

- H_0 : $L_0 < I_t$ data berdistribusi normal
 H_a : $L_0 > L_t$ data tidak berdistribusi normal

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	L_o	L_t	kesimpulan
Status Gizi s(X)	00832	0,190	normal
Hasil Belajar (Y)	0.1467		

Berdasarkan pada tabel 3 di atas, ternyata hasil uji Lilliefors yang di observasi $L_o < L_t$ ($\alpha = 0.05$), jika L_o lebih kecil dari L_t hal ini berarti kedua data variabel yang diteliti yaitu status gizi dan hasil belajar penjasorkes siswa berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya. Untuk mengetahui besarnya koefisien korelasi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes dilakukan uji koefisien korelasi, dengan analisis korelasi *product moment* dan untuk menguji keberartian (signifikan) koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t korelasi. Hasil analisis korelasi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya untuk siswa diperoleh $r_{hitung} 0,495 > r_{tabel} 0,433$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya.

D. Pembahasan

Hipotesis pertama yang diajukan di dalam penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya. Berdasarkan analisis data koefisien korelasi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa diperoleh $r_{hitung} 0,495 > r_{tabel} 0,433$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di halaman sebelumnya, ternyata status gizi, baik putera maupun puteri mempunyai hubungan secara signifikan dengan hasil belajar penjasorkes dan diterima kebenarannya secara empiris. 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)". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hasil belajar penjasorkes merupakan pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial kapasitas yang dimiliki siswa dalam pembelajaran yang meliputi pengetahuan konsep atau fakta (kognitif) kepribadian atau sikap (efektif) keterampilan atau penampilan (psikomotorik) yang berhubungan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dalam hal ini diperoleh dari belajar yang merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam

interaksi dengan lingkungannya.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa adalah Status gizi. Menurut Khumaidi (1994:6) status Gizi adalah "keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam penentuan status kesehatan manusia. Dari tes status gizi yang dilakukan terhadap 22 orang siswa ditemukan sebanyak 11 orang (62,07%) yang memiliki status gizi kategori kekurangan berat badan berat dan sebanyak 3 orang (10,34%) yang memiliki status gizi kategori kekurangan berat badan tingkat ringan Selanjutnya sebanyak 7 orang (24,14%) yang memiliki status gizi kategori norma dan tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki status gizi kategori kelebihan berat tingkat ringan dan hanya 1 orang (3,45%) memiliki status gizi kelebihan berat badan tingkat berat.

Penyebab dari gizi kurang atau buruk tersebut misalnya saja di sebabkan oleh kebiasaan makanan (pola makan) atau cara-cara yang dipakai orang pada umumnya untuk memilih bahan makanan yang mureka makan sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, kebudayaan dan sosial.

Selanjutnya bila dilihat dari data penting hasil belajar penjasorkes siswa, ditemukan sebanyak 9 orang (39,66%) yang memiliki hasil belajar pejasorkesnya berada pada kategori baik sekali dan baik, sedangkan 13 orang (60,34%) berada pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Selanjutnya meskipun fiaktor gizi ada hubungannya dengan hasil belajar penjasorkes tersebut, namun ada faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa yaitu seperti motivasi siswa dalam belajar, metode dan media pembelajaran yang kurang tepat, sarana dan prasarana, lingkungan belajar yang kurang kondusif, kemampuan guru penjasorkes dalam mengajar dan kesegaran jasmani siswa yang rendah.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data diperoleh r_{hitung} 0,495 r_{tabel} 0,433, artinya terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 010 Beringin Jaya Sentajo Raya.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Siswa agar meningkatkan cara belajar dan motivasinya dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan.
2. Guru pejasorkes agar dapat meningkatkan kreativitasnya dalam melaksanakan proses pebelajaran dan mencari solusi lain yang mungkin dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa, misalnya meningkatkan motivasi belajar siswa dengan memberikan modifikasi pembelajaran lebih banyak dalam bentuk bermain.

3. Pihak sekolah, agar memberikan sosialisasi pengetahuan tentang ilmu kepada orang tua atau wali murid dengan bekerjasama instansi terkait.
4. Orang tua/ wali murid, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya karena hal ini dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes mereka.
5. Diharapkan kepada guru agar memberikan penyuluhan tentang asupan gizi yang sehat kepada siswa/siswi SDN 010 Beringin Jaya Sentaso Raya

DAFTAR PUSTAKA

- Alamtsier, Sunita. 2005. Prinsip Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Nasional Standar Pendidikan. 2007. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta : BSNP Depdiknas.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994 : Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi Jakarta Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Purwanto. 2003. *Menjadi Guru yang Profesional*. Bandung: PT. Renaya Roesdakarya.
- Sardiman, 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slamento. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 1990. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 20, Tahun 2003. Tentang Sistim Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdikbud.
- Wirakusuma. 1997. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Bratara Karya Aksara.