



**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS V
SD NEGERI 003 PULAU SEKOPUNG SENTAJO
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

JURNAL

**Oleh
INDRAWANI**

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

CONTRIBUTION OF NUTRITION STATUS AND PHYSICAL FITNESS WITH PHYSICAL EDUCATION LEARNING OUTCOME STUDENTS GRADE V IN SDN 003 PULAU SEKOPUNG SENTAJO DISTRICT KUANTAN SINGINGI

Indrawani¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
iin_5115@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 observations and experience as well as the findings of the authors of the learning outcomes of physical education in SDN 003 student Sekopung Pulau Sentajo Singingi Kuantan district, many students still learning outcomes penjasorkesnya low. This is presumably due to low nutritional status and physical fitness of students of SDN 003, so the authors wanted to do research on the contribution of nutritional status and physical fitness level of the student learning outcomes. This type of research is correlational while samples were students of class V totaling 27 people with a total sampling technique. This research was conducted in SDN 003 Sekopung Pulau Sentajo and time research was conducted in September-October 2016. The data in this study were obtained from tests of nutritional status by measuring height and weight of students, test TKJI and value MID semester for learning outcomes. After normality test results followed by a normal distribution of data so that the product moment correlation was found: Contributions The nutritional status (X1) on learning outcomes penjasorkes (Y) students in 003 public primary schools Sekopung Pulau Sentajo of 17.31%. Contributions Freshness physical (X2) contribute to the learning outcomes of students in SDN penjasorkes 003 Palau Sekopung Sentajo of 19.49%. Contributions nutritional status (X1) and physical fitness (X2) jointly contribute to the learning outcomes of students in SDN 003 Sekopung Pulau sentajo of 31.02% .8.

Keywords: Nutritional Status, Physical Freshness, Learning Outcomes

KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS V SD NEGERI 003 PULAU SEKOPUNG SENTAJO KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Indrawani¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
iin_5115@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 dan pengalaman serta temuan penulis terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo Kabupaten Kuantan Singingi, masih banyak siswa hasil belajar penjasorkesnya rendah. Hal ini diduga karena rendahnya status gizi dan kesegaran jasmani siswa SDN 003, sehingga penulis ingin melakukan penelitian tentang kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. Jenis penelitian ini adalah korelasional sedangkan sampel penelitian ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 27 orang dengan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan di SDN 003 Pulau Sekopung Sentajo dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2016. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes status gizi dengan mengukur tinggi dan berat badan siswa, tes TKJI dan nilai MID semester untuk hasil belajar. Setelah dilakukan uji normalitas dengan hasil data berdistribusi normal dilanjutkan dengan korelasi *product moment* sehingga didapati : Kontribusi Status gizi (X_1) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo sebesar 17,31%. Kontribusi Kesegaran jasmani (X_2) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 003 Palau Sekopung Sentajo sebesar 19,49%. Kontribusi Status gizi (X_1) dan kesegaran jasmani (X_2) secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung sentajo sebesar 31.02%.8.

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

PENDAHULUAN

Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003, Bab II, Pasal 3, fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah: "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, jelaslah bahwa melalui pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, sehat, cakap dan mandiri. Di samping itu pendidikan juga dapat membentuk watak dan menjadi manusia yang berakhlak mulia serta taat dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Bahkan pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi jangka panjang yang selalu menjadi perhatian pemerintah dan membutuhkan usaha dan dana yang cukup besar. Semua manusia menginginkan pendidikan demi kelangsungan masa depan hidupnya dan mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, berbagai upaya telah dilakukan pemerintah, diantaranya mendirikan lembaga-lembaga pendidikan berupa pembangunan gedung sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, menyediakan sarana dan prasarana penunjang jalannya proses pendidikan, peningkatan tenaga guru, penyempurnaan kurikulum, pengadaan buku pembelajaran, pengawasan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran dan sebagainya.

Dalam kurikulum pendidikan Sekolah dasar terdapat berbagai mata pelajaran yang wajib diajarkan pada peserta didik, diantaranya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk: "Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif". (BNSP,2007:296)

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut bagi peserta didik, terutama sekali adalah untuk meningkatkan aktivitas gerak dan pertumbuhan fisik. Di samping itu juga dapat mengembangkan potensi peserta didik dalam berbagai keterampilan olahraga yang digemarinya dan mampu memelihara kesegaran jasmani dan menanamkan pola hidup sehat serta nilai-nilai seperti sportifitas, bekedasama dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, maka 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 003 Pulau Sekopung Sentajo Kabupaten Kuantan Singingi 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 003 Pulau Sekopung Sentajo Kabupaten Kuantan Singingi, masih banyak siswa hasil belajar penjasorkesnya rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa pada semester genap 2016 yang tertera di rapor mereka. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor satus gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang rendah.

Status gizi dan kesegaran jasmani siswa merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Namun belum diketahui seberapa besar kontribusi atau sumbangan status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo Kabupaten Kuantan Singingi. Maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan judul "kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo Kabupaten Kuantan Singingi.

Status Gizi

Istilah gizi dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan ilmu gizi. Menurut Sutarto (2002:12) Gizi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri dari ; 1) karbohidrat atau hidrat arang, 2) lemak, 3) protein, 4) mineral, 5) vitamin-vitamin, 6) air . Sedangkan Syafrizar (2009:4) mengatakan status gizi adalah "keadaan tubuh sebagai akibat kosumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh".

Berdasarkan pendapat di atas, maka status gizi dapat diartikan sebagai jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang.

Pangan merupakan kebutuhan dasar yang paling esensial bagi tubuh untuk mempertahankan hidup dan kehidupan. Pangan sebagai sumber zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) menjadi landasan utama, manusia untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan (Baliwati, 2004:6). secara umum tujuan makan menurut ilmu kesehatan adalah untuk memperoleh energi yang berguna bagi pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme tubuh, serta mencegah dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit.

Setiap makanan mengandung komposisi-komposisi zat yang berbeda, baik mutu maupun jumlahnya. Zat yang berasal dari makanan yang diperlukan oleh tubuh adalah gizi. Tubuh manusia mendapat zat makanan yang berasal dari tumbuhan dan hewan yaitu berupa protein hewani dan protein nabati. Satu macam bahan makanan saja tidak dapat memenuhi semua keperluan tubuh akan berbagai zat makanan.

Kesegaran Jasmani

Muthohir (1999:40) sebagai ahli pendidikan jasmani mengatakan "kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti". Sementara 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.

Sudarno (1992:1) mengartikan bahwa kesegaran jasmani adalah "kapasitas faal atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan". Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama.

Disisi lain Engkos Kosasih (1984:10) berpendapat bahwa: "Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik".

Sementara Sudarno (1992: 9) seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu. Dengan demikian berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik, maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja yang baik.

Hasil Belajar

Belajar merupakan suatu upaya pengembangan seluruh kepribadian individu, baik segi fisik maupun psikis. Menurut Slameto (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 Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa: "Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang di sebabkan oleh pengalaman yang berulung-ulang dalam situasi itu, di mana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecendrungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku seseorang, karena adanya pengalaman secara berulang-ulang. Misalnya saja seseorang mengalami suatu kelelahan yang disebabkan oleh sesuatu yang dia lakukan, sehingga dia belajar dan suatu pengalaman tersebut menuju kearah yang lebih baik.

Berpedoman pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga. Di samping itu juga dapat mengembangkan berbagai keterampilan gerak dasar dan meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Begitu juga dalam halnya dengan penyelamatan diri dan memahami konsep pola hidup sehat di lingkungan yang bersih dan semua ini dapat diperoleh siswa di sekolah melalui sustu proses pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasional yaitu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berada didalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui beberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat serta arah hubungan yang terjadi (Umar, 1986). Adapun kontribusi yang akan diteliti adalah variabel status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo Kabupaten Kuantan Singingi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 003 Pulau Sekopung yang berjumlah 27 orang, dengan teknik *total sampling*. Penelitian ini diadakan di SDN 003 sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2016. Data dalam penelitian ini diperoleh dari pengukuran tinggi dan berat badan siswa untuk status gizi, tes TKJI dan data nilai MID semester untuk hasil belajar. Data dianalisis menggunakan korelasi *produvt moment* ganda.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN

A. Deskripsi Data

Variabel yang diteliti di dalam penelitian ini sebagai variabelbebas adalah: status gizi (X_1) dan kesegaran jasmani (X_2), sedangkan sebagai variabel terikat yaitu hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo (Y). Selanjutnya akan diuraikan hasil penelitian yang mencakup: deskripsi data, uji persyaratan analisis hipotesis, uji hipotesis dan pembahasan.

1. Status Gizi

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi yang dilakukan terhadap 17 orang siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo, didapatkan skor tertinggi adalah 27,22 dan skor terendah yaitu 16,67. Sedangkan *range* (jarak pengukuran) adalah 10,55. Berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 20,49, nilai tengah (median) 20,14, dan Simpangan baku (standar deviasi) yaitu 2,21.

Selanjutnya distribusi hasil data untuk variabel status gizi siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi hasil Data variabel Status Gizi

Kelas interval		fa	fr
< 17,0	Kekurangan berat badan tingkat berat	1	4,35
17,0 - 18,5	kurangan berat badan tingkat ringan	3	13,04
> 18,5-25,0	Norma	18	78,26
>25,0 - 27,0	Kelebihan berat badan tingkat ringan	0	0
> 27.0	Kelebihan berat badan tingkat berat	1	4,35
Jumlah			100

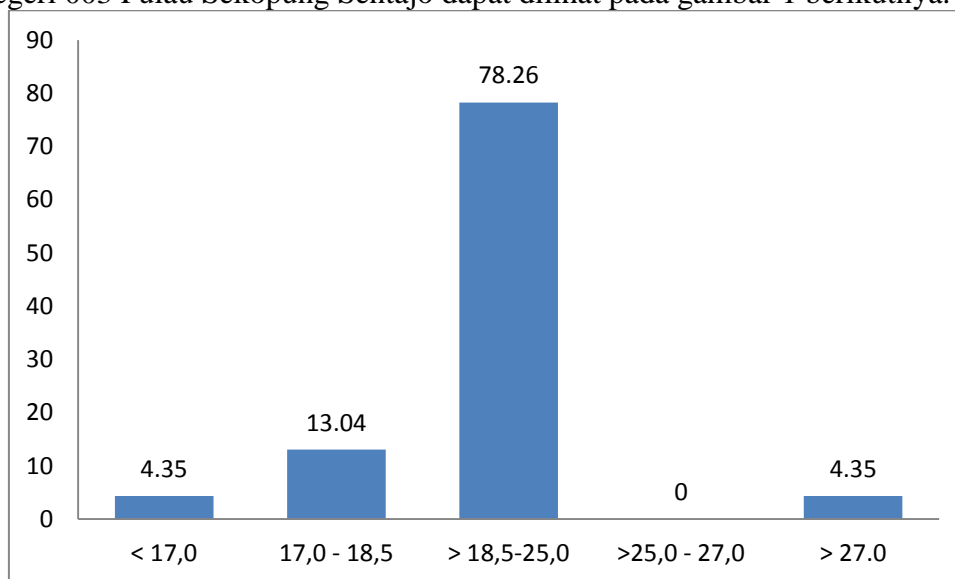
Keterangan:

fa : frekuensi absolut

fr : frekuensi relatif dalam bentuk persen

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 23 orang siswa, hanya 1 orang (4.36%) 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 (79,26%) siswa yang memiliki status kategori normal dan tidak ada satu orangpun yang memiliki status gizi kategori kelebihan berat badan tingkat ringan.

Sedangkan hanya 1 orang (4.35%) siswa yang memiliki status gizi kategori kelebihan berat badan tingkat berat. Untuk lebih jelasnya variabel status gizi di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo dapat dilihat pada gambar 1 berikutnya.



Gambar 1. Histogram Frekuensi Variabel Status gizi

Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki status gizi, skor di atas rata-rata adalah sebanyak 9 orang (39,13%) dan tidak ada satu orangpun siswa. Yang memiliki skor dalam kelompok rata-rata. Sedangkan untuk di bawah skor rata-rata yaitu sebanyak 14 orang (60,87%)

2. Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmam siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo yang dilakukan terhadap 23 Orang siswa, didapatkan skor tertinggi adalah 20 dan skor terendah yaitu 8, sedangkan range atau jarak pengukuran yaitu 12. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 13,22 dan nilai tengah (median) 12. Sedangkan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,40. Selanjutnya distribusi data kesegaran jasmani di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi hasil Data Variabel Kesegaran Jasmani

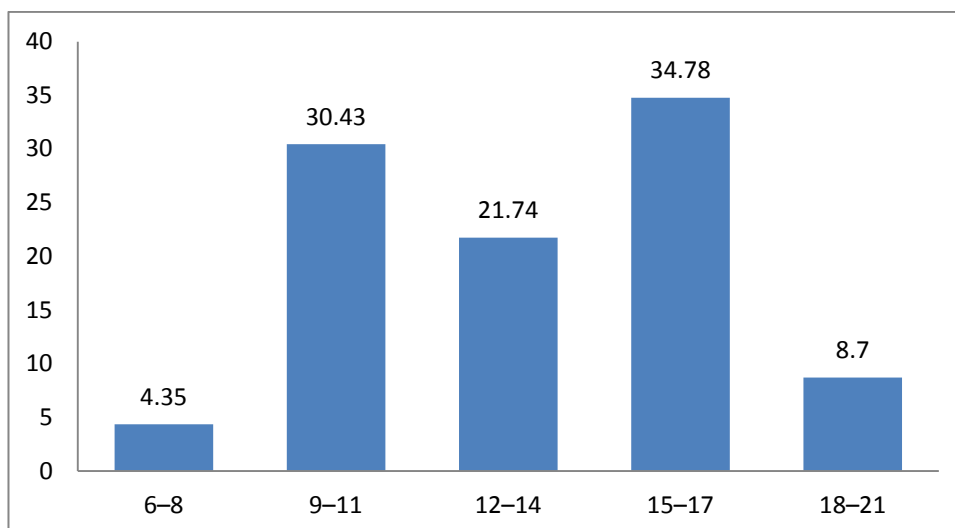
Kelas Interval	Kategori	fa	fr
6–8	Kurang Sekali	1	4,35
9–11	Kurang	7	30,43
12–14	Sedang	5	21,74
15–17	Baik	8	34,78
18–21	Baik sekali	2	8,70
Jumlah		23	100

Keterangan:

fa : frekuensi absolut

fr : frekuensi relatif dalam bentuk persen

Pada tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang siswa di SD Neaeri 003 Pulau Sekopung Setanjo untuk variabel kesegaran jasmni yang memilik kategori kesegaran jasmani kurang sekali adalah hanya 1 orang (4,35%) dan untuk kategori kesegaran jasmani kurang adalah sebanyak 7 orang (30,413%). Sedangkan untuk kategori kesegaran jasmani sedang adalah sebanyak 5 orang (21,74%) dan kategori kesegaran jasmani baik sebanyak 8 orang (34,789,6) dan yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali adalah 2 orang (8,70%). Untuk histogram variabel kesegaran jasmani di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo tersebut dapat dilihat pada gambar 2 berikut



Gambar 2. Histogram Variabel Kesegaran jasmani

Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani dengan skor di atas rata-rata adalah sebanyak 11 orang (47,83%) dan tidak ada satu orangpun siswa yang berada dalam kelompok rata-rata. Sedangkan skor di bawah rata-rata yaitu sebanyak 1 orang (5,27%).

3. Hasil Belajar Penjasorkes

Berdasarkan data dari hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang diperoleh dari 23 orang siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Setanjo 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), 65,01 dan nilai tengah (median) adalah 65. Sedangkan simpangan baku (standar deviasi) adalah 6,21. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data hasil belajar penjasorkes dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi hasil Data variabel Hasil Belajar Penjasorkes

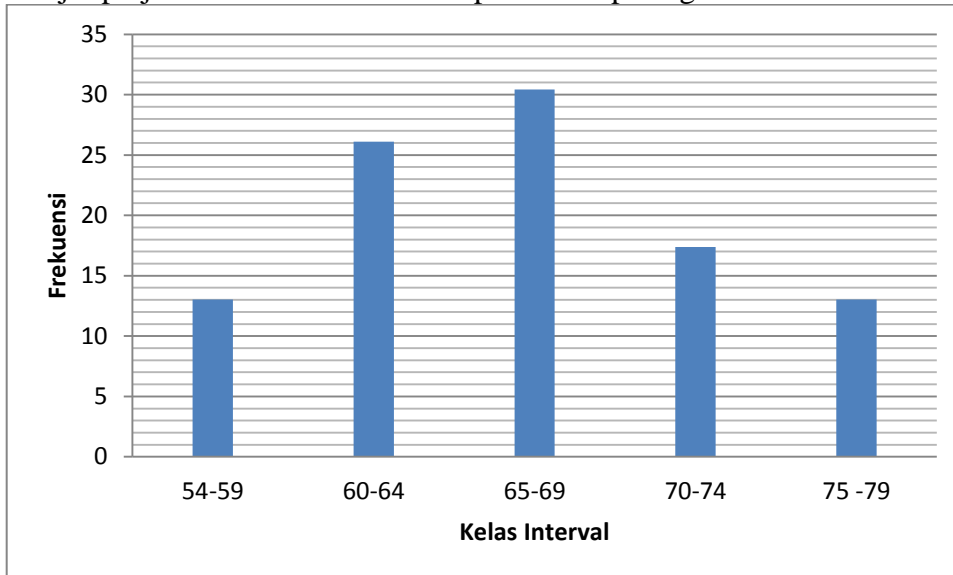
Kelas Interval	Kategori	fa	fr
54-59	Kurang Sekali	3	13,04
60-64	Kurang	6	26,10
65-69	Sedang	7	30,43
70-74	Baik	4	17,39
75-79	Baik Sekali		13,04
Jumlah		23	100

Keterangan :

fa : frekuensi absolut

fr : frekuensi relatif dalam bentuk persen

Berdasarkan pada Tabel 6 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 23 orang siswa yang terpilih menjadi sampel, yang memiliki kategori kurang sekali adalah sebanyak 3 orang (13,04) dan kategori kurang adalah sebanyak 6 orang (26,10%). Sedangkan untuk kategori sedang adalah sebanyak 7 orang (30,43%). Selanjutnya untuk kategori baik adalah sebanyak 4 orang (17,39%) dan kategori baik sekali adalah sebanyak 3 orang (13,04%). Untuk lebih jelasnya variabel hasil belajar penjasorkes siswa tersebut dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Histogram Variabel hasil belajar penjasorkes

Berdasarkan uraian penskoran tentang variabel hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo disimpulkan bahwa yang memiliki hasil belajar penjasorkes dengan skor di atas rata-rata adalah sebanyak 9 orang (39,13%) dan hanya 1 orang (4,35%) siswa yang memiliki skor dalam kelompok rata-rata. Sedangkan untuk di bawah skor rata-rata yaitu sebanyak 13 orang (56,52%).

B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap potesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak dapat digunakan uji Lillifors. Hpotesis uji Liliefors:

H_0 : $L_{observasi} < L_{tabel}$ data berdistribusi normal

H_a : $L_{observasi} < L_{tabel}$ data tidak berdistribusi normal

Tabel 4. Rangkuman uji normalitas data

Variabel	Lobservsi	Ltabel	Kesimpulan
Status gizi (X_1)	0,1644	0,1815	Norma
Kesegaran jasmani (X_2)	0,1623	0,1815	Normal
Hasil belajar penjasorkes (Y)	0,1332	0,1815	Normal

Berdasarkan pada tabel 4 di atas, ternyata hasil Liliefors yang di observasi $L_{\text{observasi}} < L_{\text{tabel}}$ Jika $L_{\text{observasi}}$ lebih kecil dari L_{tabel} hal ini berarti kedua data variabel yang diteliti berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

1. 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 003 Pulau Sekopung Sentajo. 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 korelasiantara status gizi (X_1) terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo (Y) adalah diperoleh $r_{\text{hitung}} 0,416 > r_{\text{tabel}} 0,413$. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes dilakukan uji t. Berdasarkan uji signifikansi koefisien tersebut diperoleh $t_{\text{hitung}} 2,10 > t_{\text{tabel}} 1,71$. Untuk lebih jelasnya rangkuman uji signifikan koefisien korelasi tersebut dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini

Tabel 5. Rangkuman Uji signifikansi koefisien Korelasi Antara Variabel Status gizi Terhadap Hasil Belajar

Varlabel	T_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
Status Gizi (XI) dan Hasil Belajar (Y)	2,10	1,71	Signifikan

Selanjutnya untuk mengetahui berapa besar kontribusi atau sumbangan variabel status gizi (X_1) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo tersebut digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$ atau $0.416^2 \times 100\% = 17,31\%$. Artinya kontribusi status gizi (X_1) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) adalah sebesar 17.31%. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

2. Uji hipotesis penelitian ke dua (X_2 dengan Y)

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes diterima kebenarannya 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 $r_{\text{hitung}} 0.430 > r_{\text{tabel}} 0.413$. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo dilakukan uji t. berdasarkan uji signifikansi koefisien atau uji t tersebut diperoleh $t_{\text{hitung}} 2,18 > t_{\text{tabel}} 1.71$. Untuk lebih jelasnya hasil rangkuman uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kelelahan Jasmani Terhadap Hasil Belajar

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
Kesehatan Jasmani (X ₁) dan Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	2,118	11,711	Signifikan

Selanjutnya untuk mengetahui berapa besar kontribusi variabel kelelahan jasmani (X₁) terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Y) siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo tersebut digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$ atau $0,4302 \times 100\% = 18,49\%$. Artinya kontribusi kelelahan jasmani (X₁) terhadap variabel hasil belajar penjasorkes (Y) adalah sebesar 18,49%, sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga (X₁ dan X₂ dengan Y)

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah : terdapat kontribusi antara status gizi (X₁) dan kelelahan jasmani (X₂) secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo. Pengujian hipotesis ketiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh $r_{hitung} 0.557$. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi antara status gizi (X₁) dan kelelahan jasmani (X₂) secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo tersebut digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$ atau $0,557^2 \times 100\% = 31.02\%$. Artinya kontribusi status gizi (X₁) dan kelelahan jasmani (X₂) secara bersama-sama terhadap variabel hasil belajar penjasorkes (Y) siswa adalah sebesar 31.02%. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

D. Pembahasan

Dari hasil temuan data tentang status gizi, sebanyak 18 orang (75.26%) 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 : terhadap kontribusi status gizi terhadap kelelahan jasmani siswa SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo, diterima kebenaran secara empiris, dan analisis koefisien korelasi determinansi besarnya secara variabel status gizi (X₁) terhadap variabel hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Y) adalah sebesar 17.31%.

Dari uraian diatas maka dapat diartikan bahwa status gizi memberikan sumbangan atau kontribusi sebesar 17.13% terhadap hasil belajar penjasorkes. Sedangkan sisanya yaitu 82.87% dipengaruhi oleh variabel lain seperti latar belakang sosial, ekonomi orang tua, tingkat kelelahan jasmani, minat siswa, lingkungan belajar, gizi, sarana dan prasarana penjasorkes dan kemampuan guru penjasorkes. Syafrizal (209:4) mengatakan status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi penyerapan dan penggunaan pangan didalam tubuh”. Dengan demikian dapat dilakukan kebutuhan gizi terpenuhinya kebutuhan baik, maka berkemungkinan hasil belajar penjasorkes siswa juga akan baik, karena terbukti status gizi berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes.

Untuk hasil temuan data tentang kesegaran jasmani hanya 2 orang siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik, dan 9 orang siswa dalam kategori sedang. Artinya lebih dari sebagian besar siswa yang terilih sebagai sampel memiliki kesegaran jasmani kurang baik. Pada hal hasil pengujian hiotesis pertama yaitu : terdapat kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa SDNegeri 003 Pulau Sekopung Sentajo, diterima kebenaran secara empiris, dan analisis koefisien korelasi deteminasi besarnya kontribusi kesegaran jasmani (X_2) adalah sebesar 18,49% terhadap variabel hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Y).

Dari uraian di atas, maka dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani memberikan sumbangan atau kontribusi sebesar 81.51% 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 cerminan dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup daam setiap aktifitas fisik. Dengan demikian dapat dikatakan kesegaran jasmani sebagai suatu kemampuanm 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 terhadap hasil belajar penjasorkes.

Berdasarkan analisis data, tentang dua faktor atau variabel yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo yakni status gizi dan kesegaran hasmani dan terbukti dari hasil analisis data menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 13.02%. Khumaidi, (1994 : 25) status gizi mengartikan adaah keadaan seseorang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan pengalaman zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah saah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia.

Dari uraian diatas, dijelaskan bahwa status gizi dan kesegaran jasmani penting artinya bagi siswa dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes. Kekurangan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubum kalo ini terjadi pada siswa tidak bisa belajar dengan baik dan hal ini berkuemungkinan berpengaruh terhadap hasil belajar mereka. Sedangkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasal leah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keerluan mendadak". Dengan demikian dapt dikatakan bahwa kesegaran jasmani siswa baik, berarti mereka memiliki kemampuan dalam menuyelesaikan tugas atau belajar dengan baik, dan berkemungkinan hasil belajar penjasorkesnya juga akan baik.

Meskipun dalam penelitian ini status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama berkontribusi sebesar 31.02%, dengan hasil belajar, namun sisanya sebesar 68.98% hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya adalah kemampuan dan kreatifitasan guru penjasorkes dalam mengajar, pemilihan metode dan media pembelajaran yang tepat, sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai, motivasi siswa dalam beajar, istirahat yang cukup, lingkungan yang bersih nyaman dan kondusif, sosial ekonomi orang tua.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

1. Kontribusi Status gizi (X_1) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo sebesar 17,31%.
2. Kontribusi Kesegaran jasmani (X_2) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 003 Palau Sekopung Sentajo sebesar 19,49%.
3. Kontribusi Status gizi (X_1) dan kesegaran jasmani (X_2) secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 003 Pulau Sekopung sentajo sebesar 31.02%.

REKOMENDASI

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SD Negeri 003 Pulau Sekopung Sentajo, supaya mengetahui status gizi siswa karena karena penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar
2. Orang tug atau wali murid agar memperhatikan kebutuban gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengnggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar.
3. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat ningkatkan kesegaran jasmani.
4. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman dan kebutuhan gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Begitu juga dengan kebebasan anak dalam bermain karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Depkes RI. 1994. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI.
- Krisno B. 2004. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM PRESS.
- Mutohir. T.Cholik & Gusril (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anakanak*. Jakarta: PPKKO. Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sajoto, M Hutabarat. 1988 *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Departemen P&K, Dikti, PT PPLPTK, Jakarta.
- Slamento. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Depdikbud.
- Sumosardjono, Sudoso. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Supriasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Undang – undang Nomor 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*