



**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS V
SD NEGERI 048 BENGKALIS KABUPATEN BENGKALIS**

JURNAL

Oleh

M.ZULFADHLI

1305188568

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

2015

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
KELAS V SD NEGERI 048 BENGKALIS
KABUPATEN BENGKALIS**

M.Zulfadhli¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³
m.zulfadliijok@yahoo.com¹, ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRACT, problem in this study is the low learning outcomes of students in elementary school penjasorkes 048 Bengkalis Bengkalis. Many factors affect the penjasorkes learning outcomes, such as nutritional status and physical fitness. This study aims to determine the contribution of nutritional status and physical fitness of the students' learning outcomes penjasorkes Elementary School 048 Bengkalis Bengkalis. This type of research is correlational. The population in this study is the whole student Elementary School 048 Bengkalis Bengkalis numbering as many as 113 people. The sampling technique used purposive sampling. Thus the number of samples in this study are 23 male students. Data were collected by using a measurement of both variables. To measure nutritional status using anthropometric tests, and to measure physical fitness using TKJL. While the results obtained from the value of learning penjasorkes mid semester. Data were analyzed with Pearson product moment correlation and followed with a double. The data was analyzed by showing that the first hypothesis is a contribution of nutritional status on learning outcomes penjasorkes with a large contribution is 17.31%. The second hypothesis is a contribution to the learning outcomes of physical fitness penjasorkes with a large contribution is 18.49%. While the third hypothesis is a contribution of nutritional status and physical fitness together on learning outcomes penjasorkes with a large contribution is 31.02%.

Keywords : *nutritional status, level of physical fitness, learning outcomes penjasorkes*

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
KELAS V SD NEGERI 048 BENGKALIS
KABUPATEN BENGKALIS**

M.Zulfadhli¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³
m.zulfadliijok@yahoo.com¹, ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 048 Bengkulu Kabupaten Bengkulu. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, diantaranya adalah status gizi dan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 048 Bengkulu Kabupaten Bengkulu. Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 048 Bengkulu Kabupaten Bengkulu yang berjumlah sebanyak 113 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 orang siswa putra. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri, dan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan TKJI. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai mid semesternya. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Data hasil penelitian di analisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusinya yaitu 17,31%. Hipotesis kedua terdapat kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusinya adalah 18,49%. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat kontribusi status gizi dan kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusinya adalah 31,02%.

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

PENDAHULUAN

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, bekerjasama 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 048 Bengkalis Kecamatan Bengkalis 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 048 Bengkalis Kecamatan Bengkalis, masih banyak siswa hasil belajar penjasorkesnya rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa pada Desember 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. 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 048 Bengkalis Kecamatan Bengkalis. 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 048 Bengkalis Kecamatan Bengkalis”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional yaitu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berada didalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui beberapa besar konstribusi variabel bebas terhadap variabel terikat serta arah hubungan yang terjadi (Umar, 1986). Adapun hubungan yang akan diteliti adalah variabel status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 048 Bengkalis Kecamatan Bengkalis.

Populasi penelitian ini adalah semua siswa SD Negeri 048 Bengkalis Kecamatan Bengkalis yang berjumlah sebanyak 113 orang siswa. 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 putera pada kelas kelas IV dan V, dengan pertimbangan 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.

Instrumen dalam penelitian ini ada 3 yaitu, tes tinggi dan berat badan, tes kesegaran jasmani dan hasil belajar yang diperoleh dari nilai mid semester.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dekripsi Data

Variabel yang diteliti di dalam penelitian ini sebagai variabel bebas adalah: status gizi (X_1) dan kebugaran jasmani (X_2), sedangkan sebagai variabel terikat yaitu hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa SD Negeri 48 Bengkulu(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 48 Bengkulu, 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 48 Bengkulu dapat dilihat pada tabel 4 di halaman selanjutnya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Status Gizi

Kelas Interval	Kategori	fa	fr
< 17,0	Kekurangan berat badan tingkat berat	1	4,35
17,0 - 18,5	Kekurangan berat badan tingkat ringan	3	13,04
> 18,5 - 25,0	Normal	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	23	100

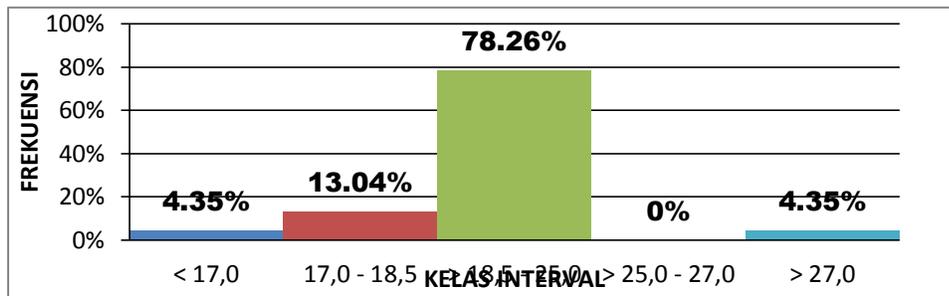
Keterangan:

fa : frekuensi absolut

fr : frekuensi relatif dalam bentuk persen

Berdasarkan Tabel 4 di atas, 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.

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 48 Bengkulu dapat dilihat pada gambar 7 pada halaman berikutnya.



Gambar 7. Histogram Frekuensi Variabel Status gizi

Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di atas, 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. Kesehatan Jasmani

Berdasarkan hasil tes kesehatan jasmani siswa di SD Negeri 48 Bengkulu yang dilakukan terhadap 23 orang siswa, didapatkan skor tertinggi adalah 20 dan skor terendah yaitu 8, sedangkan range atau jarak pengukuran yakni 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 hasil data kesehatan jasmani di SD Negeri 48 Bengkulu tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Kesehatan Jasmani

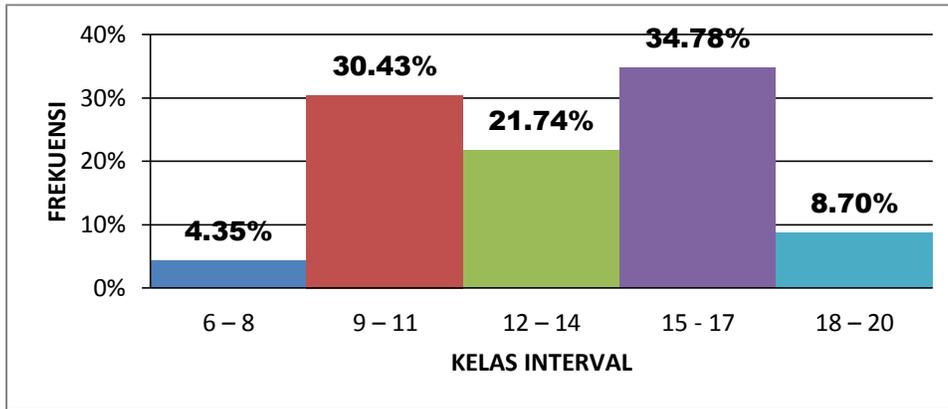
Kelas Interval	Kategori	fa	fr
6 – 8	Kurang Sekali	1	4,35
9 – 11	Kurang	7	30,43
12 – 14	Sedang	5	21,74
15 - 17	Baik	8	34,78
18 – 20	Baik Sekali	2	8,70
	Jumlah	23	100

Keterangan:

fa : frekuensi absolut

fr : frekuensi relatif dalam bentuk persen

Pada Tabel 5 di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang siswa di SD Negeri 48 Bengkulu untuk variabel kebugaran jasmani, yang memiliki kategori kebugaran jasmani kurang sekali adalah hanya 1 orang (4,35%), dan untuk kategori kebugaran jasmani kurang adalah sebanyak 7 orang (30,43%). Sedangkan untuk kategori kebugaran jasmani sedang adalah sebanyak 5 orang (21,74%) dan kategori kebugaran jasmani baik sebanyak 8 orang (34,78%) dan yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali adalah 2 orang (8,70%). Untuk histogram variabel kebugaran jasmani di SD Negeri 48 Bengkulu tersebut dapat dilihat pada gambar 8 berikut.



Gambar 8. Histogram Variabel Kebugaran jasmani

Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki kebugaran 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 untuk skor di bawah rata-rata yaitu sebanyak 12 orang (52,17%).

3. Hasil Belajar Penjasorkes

Berdasarkan data dari hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang diperoleh dari 23 orang siswa di SD Negeri 48 Bengkulu 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. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data hasil belajar penjasorkes dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Hasil Belajar Penjasorkes

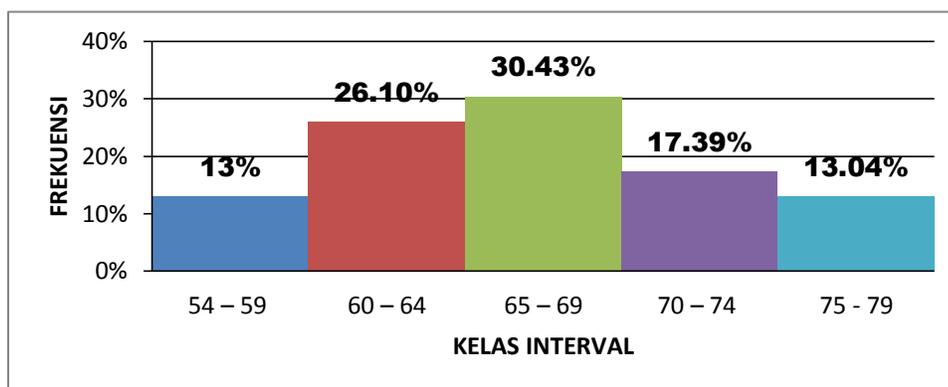
Kelas Interval	Kategori	fa	fr
54 – 59	Kurang Sekali	3	13,04
60 – 64	Kurang	6	26,10
65 – 69	Sedang	7	30,43
70 – 74	Baik	4	17,39
75 – 79	Baik Sekali	3	13,04
Jumlah		23	100

Keterangan:

fa : frekuensi absolut

fr : frekuensi relatif dalam bentuk persen

Berdasarkan pada Tabel 6 di halaman sebelumnya, 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 9.



Gambar 9. Histogram Variabel Hasil Belajar Penjasorkes

Berdasarkan uraian penskoran tentang variabel hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 48 Bengkalis yang telah dikemukakan di atas, maka dapat 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 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 Lilliefors:

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

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

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Data

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

Berdasarkan pada tabel 7 di atas, ternyata hasil uji Lilliefors yang di observasi $L_{observasi} < L_{tabel}$, jika $L_{observasi}$ 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 48 Bengkalis. 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 48 Bengkalis (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. Untuk lebih jelasnya rangkuman uji signifikansi koefisien korelasi tersebut dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini.

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

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
Status Gizi (X_1) 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 48 Bengkalis 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 kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kebugaran 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 kebugaran jasmani (X_2) dengan hasil belajar penjasorkes(Y) diperoleh $r_{hitung} 0,430 > r_{tabel} 0,413$. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 48 Bengkalis dilakukan uji t. Berdasarkan uji signifikansi koefisien atau uji t tersebut diperoleh $t_{hitung} 2,18 > t_{tabel} 1,71$. Untuk lebih jelasnya hasil rangkuman uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 9 pada halaman selanjutnya.

**Tabel 6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi
Antara Variabel Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil belajar**

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
Kesegaran Jasmani (X_2) dan Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	2,18	1,71	Signifikan

Selanjutnya untuk mengetahui berapa besar kontribusi variabel kebugaran jasmani (X_2) terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Y) siswa di SD Negeri 48 Bengkalis tersebut digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$ atau $0,430^2 \times 100\% = 18,49\%$. Artinya kontribusi kebugaran jasmani (X_2) terhadap variabel hasil belajar penjasorkes (Y) adalah sebesar 18,49%, sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

3. 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 kebugaran jasmani (X_2) secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) di SD Negeri 48 Bengkalis. 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 kebugaran jasmani (X_2) secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes(Y) siswa di SD Negeri 48 Bengkalis tersebut digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$ atau $0,557^2 \times 100\% = 31,02\%$. Artinya kontribusi status gizi (X_1) dan kebugaran jasmani (X_2) secara bersama-sama terhadap variabel hasil belajar penjasorkes (Y) siswa adalah sebesar 31,02%. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

D. Pembahasan

Untuk hasil temuan data tentang kebugaran jasmani hanya 2 orang siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik, dan 9 orang siswa dalam kategori sedang. Artinya lebih dari sebagian besar siswa yang terpilih sebagai sampel memiliki kebugaran jasmani kurang baik. Pada hal hasil pengujian hipotesis pertama yaitu: terdapat kontribusi status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 48 Bengkalis,

diterima kebenaran secara empiris. dan analisis koefisien korelasi determinasi besarnya kontribusi kebugaran 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 kebugaran 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 kebugaran jasmani, minat siswa, lingkungan belajar, gizi, sarana dan prasarana penjasorkes dan kemampuan guru penjasorkes. Arsil (1999:9) mengatakan bahwa kebugaran 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 kebugaran jasmani sebagai suatu kemampuan dari kerja sistem-sistem tubuh, tentunya siswa yang memiliki kebugaran 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 kebugaran jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes.

Berdasarkan analisis data, tentang dua faktor atau variabel yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 48 Bengkalis yakni status gizi dan kebugaran jasmani dan terbukti dari hasil analisis data menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 31,02%. Khumaidi, (1994:25) status Gizi mengartikan 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.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa status gizi dan kebugaran jasmani penting artinya bagi siswa dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes. Kekurangan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh, kalo ini terjadi pada siswa tidak bisa belajar dengan baik dan hal ini berkemungkinan berpengaruh terhadap hasil belajar mereka. Sedangkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani siswa baik, berarti mereka memiliki kemampuan dalam menyelesaikan tugas-atau belajar dengan baik. dan berkemungkinan hasil belajar penjasorkesnya juga akan baik.

Meskipun dalam penelitian ini status gizi dan kebugaran 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 kreatifitas guru penjasorkes dalam mengajar, pemilihan metode dan media pembelajaran yang tepat, sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai, motivasi siswa dalam belajar, istirahat yang cukup, lingkungan yang bersih, nyaman dan kondusif, sosial ekonomi orang tua.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Status gizi (X_1) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Negeri 48 Bengkalis sebesar 17,31%. Kesegaran jasmani (X_2) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 48 Bengkalis sebesar 18,49%. Status gizi (X_1) dan kesegaran jasmani (X_2) secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 48 Bengkalis sebesar 31,02%.

Rekomendasi

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada: Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SD Negeri 48 Bengkalis, supaya mengetahui status gizi siswa karena penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani. 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

- Mutohir, T.Cholik & Gusril (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sardiman, 2007. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Undang – undang Nomor 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*