

CORRELATION OF NUTRITIONAL STATUS WITH LEARNING ACHIEVEMENT FEMALE STUDENT CLASS TEN IN HIGH SCHOOL 1 LUBUK DALAM DISTRICT OF SIAK

M Ismail¹ Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², ArdiahJuita, S.Pd. M.Pd³
Email: Ismailmuhammad16@yahoo.com, Ramadi46@yahoo.co.id., ardiah_juita@yahoo.com
No. HP:085355361755

*Physical Education of Health And Recreation
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstrak: *The problem in this research is whether there is a relationship of nutritional status with learning achievement of physical education. The goal is to find out how big the correlation between nutritional status with learning achievement of physical education. The technique of sampling performed with purposive sampling of 26 female students class ten which is divided into 5 classes. This research using a correlation technique. Then, the data are tested using the test of normality, test the product moment correlation test, test of significance on the level of significance of $\alpha = 0.05$. Test of normality of variables X, $L_{omaks} (0,102) < L_{tabel} (0,173)$, and testing normality of variables Y, $L_{omaks} (0,116) < L_{tabel} (0,173)$ in other words at a confidence level of 95% of normal data and concluded the results showed: there is a significant relationship between eye nutritional status with learning achievement of physical education, with correlation $r = 0.444$, where $r_{hitung} > r_{tabel}$ or $0.444 > 0,388$. and such relations are categorized normal . Thus, H_0 rejected and H_a accepted.*

Key Word: *Correlation, Nutritional Status, Learning Achievement*

HUBUNGAN *STATUS GIZI* DENGAN *HASIL BELAJAR* PENJASORKES SISWA PUTRI KELAS X SMA NEGERI 1 LUBUK DALAM KABUPATEN SIAK

M Ismail¹, Drs. Ramadi S.Pd, M.Kes, AIFO², ArdiahJuita, S.Pd, M.Pd³
Email: Ismailmuhammad16@yahoo.com, Ramadiunri@gmail.com, Ardiah_juita@yahoo.com
No. HP. 085355361755

Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah Penelitian ini adalah hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes. Tujuan nya untuk mengetahui seberapa besar hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa putri kelas sepuluh. Teknik penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 26 orang siswa putri kelas sepuluh yang terbagi dalam 5 kelas. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi. Kemudian, tes data menggunakan tes normalitas, tes produk momen korelasi, tes signifikan $\alpha = 0.05$. Tes normalitas variabel X, $L_{0maks} (0,102) < L_{tabel} (0,173)$, dan tes normalitas variabel Y, $L_{0maks} (0,116) < L_{tabel} (0,173)$ dengan kata lain tingkat kepercayaan diri 95% data normal dan kesimpulan penelitian menunjukkan: dimana terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes, dengan korelasi $r = 0.444$ dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0.444 > 0,388$. Dan hubungan di kategorikan cukup. Demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci: Hubungan, Status Gizi, Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan, manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya. Melalui pendidikan juga, bangsa ini dapat berkembang menjadi bangsa yang bermartabat dan maju diberbagai bidang baik dalam kancah nasional maupun internasional, meningkatkan kualitas generasi bangsa, mendidik kepribadian dan karakter peserta didik, serta menumbuh kembangkan potensi-potensi bawaan, baik jasmani maupun rohani, agar sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan. Hal ini sesuai dengan fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab II, Pasal 3, yang menyatakan bahwa:

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

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, terdapat berbagai macam fungsi dan tujuan dari pendidikan, diantaranya ialah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta membentuk manusia yang sehat baik jasmani maupun rohaninya. Untuk mewujudkan itu semua, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, salah satunya adalah status gizi.

Status gizi merupakan suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang. Status gizi juga dapat diartikan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Tubuh memperoleh gizi dari asupan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air yang masing-masingnya memiliki manfaat tersendiri bagi tubuh.

Gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan antara makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, yaitu jenis kelamin, umur, dan status kesehatan (Hardinsyah, 2016:199). Gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial yang menyebabkan terjadinya gangguan belajar (*learning disabilities*), kemampuan bekerja kurang, kesakitan sampai kematian. Status gizi dipengaruhi oleh faktor *external* dan faktor *internal*. Faktor *external* antara lain: tingkat pendapatan, pendidikan, pekerjaan, dan budaya.

Faktor *external* salah satunya adalah kemiskinan, indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga hubungannya dengan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut, artinya bahwa konsumsi sebuah keluarga tergantung pada pendapatan keluarganya. Sedang faktor *internal* yang mempengaruhi status gizi antara lain: usia dan kondisi fisik. Gizi secara langsung dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penyakit. Seseorang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang.

Intake gizi yang baik berperan penting dalam pertumbuhan badan yang optimal dan pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pula pertumbuhan otak yang sangat

kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari mengonsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas sumber daya manusia (Ali Khomsan, 2010:14).

Berdasarkan kutipan diatas status gizi sangat mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang dan kemampuan seseorang dalam menangkap pelajaran di sekolah, sehingga seseorang yang memiliki status gizi baik akan memiliki daya tangkap yang lebih baik dan dapat memperoleh hasil yang baik pula di sekolahnya. Sebaliknya jika seseorang memiliki status gizi yang kurang atau lebih akan berdampak pada kecerdasan sehingga kurang optimal dalam menangkap pelajaran di sekolah sehingga hasil belajar kurang baik.

Kecerdasan merupakan satu dari beberapa faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar seseorang. faktor lainnya adalah: bakat yaitu kemampuan tertentu yang telah dimiliki seseorang sebagai kecakapan pembawaan, kemudian minat yaitu kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan beberapa kegiatan, dan motivasi dalam belajar yakni merupakan keadaan yang mendorong siswa untuk melakukan belajar. Kecerdasan memiliki peran yang cukup penting dalam proses belajar dan menentukan keberhasilan proses belajar itu sendiri. Siswa yang memiliki kecerdasan normal atau di atas normal akan dengan mudah memahami materi pelajaran, maka siswa tersebut sangat berpotensi mendapatkan hasil belajar yang bagus.

Belajar merupakan suatu aktifitas yang dilakukan secara sadar atau mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang dipelajari sehingga terjadilah perubahan dalam diri individu. Sedangkan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengaja adalah hasil belajar. Menurut Sadirman, (2016:27) hasil belajar meliputi: “a) untuk mendapatkan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) penanaman konsep dan keterampilan (psikomotorik), c) prmbentukan sikap (afektif)”.

Hasil belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan hasil merupakan hasil dari proses belajar. Indikator dari hasil belajar ditentukan berdasar tiga hal, yaitu: berubahnya kompetensi kognitif, berubahnya kompetensi afektif, dan berubahnya kompetensi psikomotor anak didik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gizi ini sangat dibutuhkan oleh setiap orang terutama bagi mereka yang sedang menjalankan suatu pendidikan seperti siswa sekolah menengah atas (SMA) yang menginginkan agar dalam mengikuti proses pembelajaran tetap bersemangat dan berkonsentrasi, tetap sehat meskipun banyak melakukan kegiatan disekolah dari pagi hingga sore hari maupun menginginkan pencapaian prestasi tinggi baik di bidang akademik maupun non akademik, yaitu dengan mempertahankan status gizi mereka dalam keadaan baik. Siswa tidak akan mampu melaksanakan aktivitas belajar penjasorkes dengan baik tanpa didukung status gizi yang baik. Dengan demikian status gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa.

Bagi siswa untuk dapat memperoleh hasil belajar penjaskorkes dengan nilai baik tentunya banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya menurut Depdikbud (1993:6) “belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal siswa itu sendiri”. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu: faktor fisiologis dan faktor psikologis. Selain itu faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993:6) faktor eksternal juga dibagi menjadi dua kelompok yaitu: faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial.

Berdasarkan pembahasan diatas dan hasil observasi yang penulis lakukan terhadap siswa SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak masih banyak terdapat siswa yang tidak fokus dalam belajar, daya ingat rendah, serta hasil belajarnya rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai yang tertera dalam nilai ulangan harian sehingga mempengaruhi nilai rapor mereka. Rendahnya nilai mereka diduga dikarenakan faktor status gizi yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari ciri-ciri fisik siswa yang menunjukkan bahwa terdapat siswa yang memiliki fisik tubuh yang kurus tinggi, kurus pendek dan gemuk. Namun belum diketahui apakah terdapat hubungan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri SMA Negeri 1 Lubuk Dalam.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti memiliki keinginan untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional yaitu untuk menentukan tingkat hubungan antara variable bebas dan variable terikat. Menurut Arikunto (2006:207) penelitian korelasi adalah untuk melihat ada tidaknya ditemukan korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif. Adapun hubungan yang akan diteliti adalah status gizi terhadap hasil belajar siswa putri SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

Menurut Sugiyono (2012:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak yang berjumlah 101 siswa

Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sample menggunakan teknik purposive sampling (berdasarkan tujuan), sebagai sample sugiyono,(2008:124). Berdasarkan penentuan sample diatas maka didapat sample sebanyak 26 orang siswa kelas X SMA Negeri 1 Lubuk Dalam.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas Status Gizi (X) dan variabel terikat Hasil Belajar Penjasorkes (Y). Deskripsi data dari masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut.

1. Status Gizi (X)

Data yang diperoleh dari variabel Status Gizi (X) diukur dengan menggunakan tes indeks masa tubuh yaitu mengukur berat tubuh (kg) dibagi tinggi tubuh dalam satuan m^2 (Triwibowo & Pusphandani, 2015:83) yang diikuti oleh sampel sebanyak 26 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan indeks masa tubuh

(IMT) tertinggi adalah 25,33 dan indeks terendah 16. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 19,78, Varian= 4,79, standar deviasi adalah 2,19. Untuk lebih jelasnya penyebaran indeks Status Gizi ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

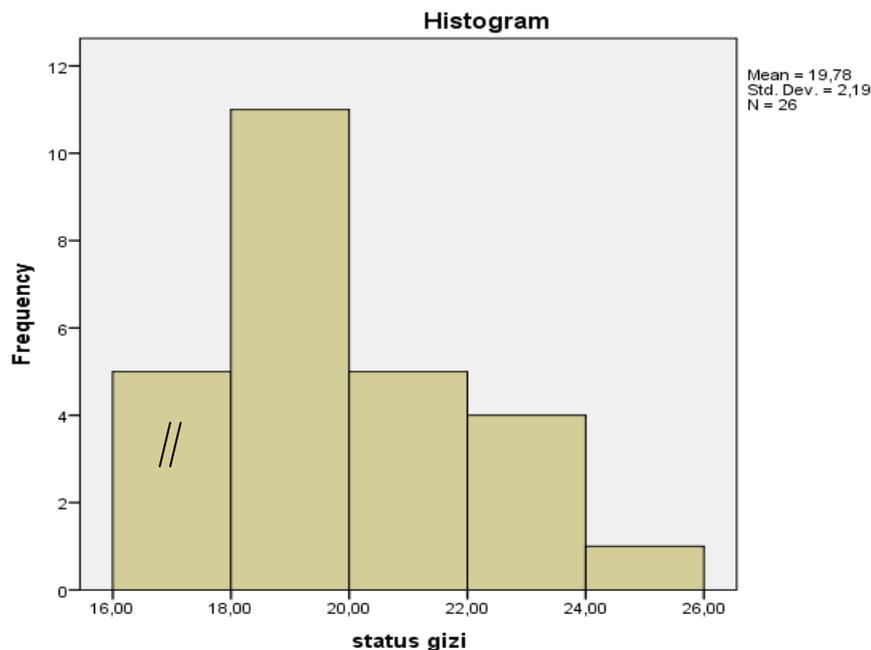
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi (X)

| Kelas Interval | Kategori | Fa | fr |
|----------------|---------------------------------------|-----------|---------------|
| <17.00 | Kekurangan berat badan tingkat berat | 1 | 3.85 |
| 17.00-18.5 | Kekurangan berat badan tingkat ringan | 7 | 26.92 |
| >18.5-25.0 | Normal | 17 | 65.38 |
| >25.0-27.0 | Kelebihan berat badan tingkat ringan | 1 | 3.85 |
| >27 | Kelebihan berat badan tingkat berat | 0 | 0 |
| Jumlah | | 26 | 100,00 |

Keterangan:

- fa : frekuensi absolute
fr : frekuensi dalam bentuk persen

Berdasarkan Tabel di atas, dari 26 sampel terdapat 1 orang (3,85 %) yang memiliki kekurangan berat badan tingkat berat, 5 orang (26,92 %) yang memiliki kekurangan berat badan tingkat ringan, 17 orang (65,38 %) memiliki kategori status gizi tingkat normal, 1 orang (3,85 %) memiliki kategori status gizi kelebihan berat badan tingkat ringan dan tidak ada satu orangpun yang memiliki kategori status gizi kelebihan berat badan tingkat berat. Untuk lebih jelasnya data Status Gizi dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Histogram Data Status Gizi

2. Hasil Belajar Penjasorkes (Y)

Data yang diperoleh dari variabel Hasil Belajar Penjasorkes (Y) diukur dengan mengambil rata-rata nilai pengetahuan dan keterampilan rapor mata pelajaran pendidikan jasmani semester ganjil tahun ajaran 2017/2018. Berdasarkan data hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang diperoleh dari 26 orang siswa putri di SMA Negeri 1 Lubuk Dalam yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini, didapatkan skor tertinggi adalah 92 dan skor terendah adalah 72. Kemudian *range* (jarak pengukuran) adalah 20. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 82,48 dan nilai tengah (*median*) adalah 82. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) 4,93. Selanjutnya distribusi frekuensi data hasil belajar penjasorkes dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

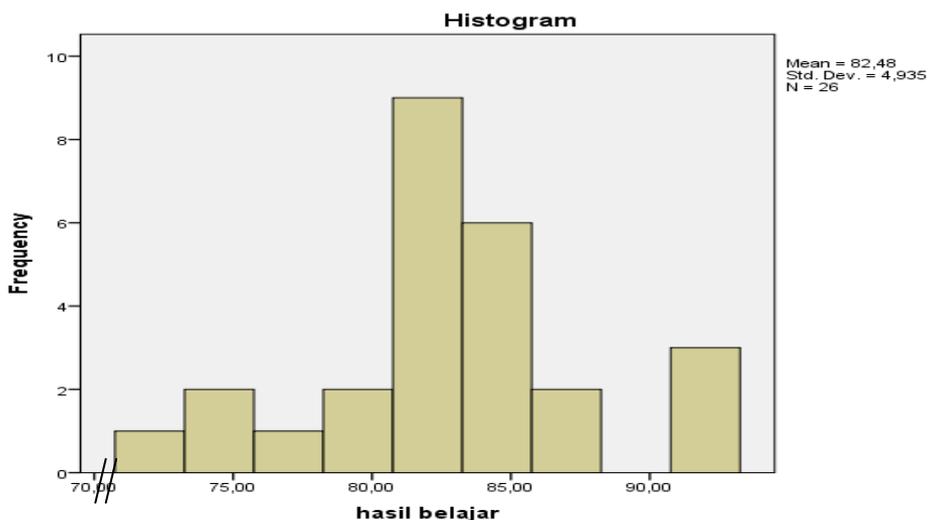
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes (Y)

| Kelas Interval | Kategori | Fa | fr |
|----------------|----------|----|--------|
| <72 | D | 0 | 0 |
| >72-80 | C | 5 | 19.23 |
| >81-90.3 | B | 18 | 69.23 |
| 91> | A | 3 | 11.54 |
| Jumlah | | 26 | 100,00 |

Keterangan:

- fa** : frekuensi absolute
fr : frekuensi dalam bentuk persen

Berdasarkan Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes dari 26 sampel dapat disimpulkan terdapat siswa yang memiliki nilai kategori C sebanyak 5 orang (19.23%). Selanjutnya terdapat 18 orang siswa (69.23%) yang memiliki nilai kategori B. Kemudian (11.54 %) siswa memiliki kategori nilai A, dan tidak satupun siswa masuk dalam kategori D. Untuk lebih jelasnya distribusi skor Hasil Belajar Penjasorkes dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes (Y)

Analisis Data

Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data yang dilakukan dengan Uji *Liliefors*. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan r variabel X dengan Y dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*. Untuk mengetahui berhubungan atau tidaknya data dengan membandingkan nilai r hitung atau nilai korelasi *product moment* dengan r tabel. Sedangkan untuk menentukan nilai r variabel X dengan Y dilakukan dengan menggunakan rumus Korelasi antara variabel X dengan Y.

1. Uji Normalitas :

Pengujian normalitas adalah suatu analisis yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut apakah data yang diolah dapat digunakan teknik korelasi. Pengujian normalitas data diuji dengan analisis *Lilliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan pengujian normalitas adalah Apabila $L_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini.

Tabel 2. Rangkuman Uji Normalitas Variabel Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes.

| NO | Variabel | $L_{maks} < L_{tabel}$ | | Kesimpulan |
|----|---------------------------|------------------------|--------|---------------|
| | | | | |
| 1 | Status Gizi | 0,1021 | 0,1737 | Normal |
| 2 | Hasil Belajar Penjasorkes | 0,1162 | 0,1737 | Normal |

Keterangan :

- L_{0maks} : Selisih harga mutlak terbesar antara peluang skor baku dengan proporsi skor baku yang lebih kecil atau dengan skor baku yang sedang dihitung
- L_{tabel} : Nilai kriteria Uji *Liliefors*

Berdasarkan Tabel di atas, variabel Status Gizi (X) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{0maks} $0,1021 < L_{tabel}$ $0,1737$, dan Variabel Hasil Belajar Penjasorkes (Y) diperoleh L_{0maks} $0,1162 < L_{tabel}$ $0,1737$. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{0maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

2. Analisis Korelasi :

Berdasarkan hasil analisis korelasi Status Gizi (X) dengan Hasil Belajar Penjasorkes (Y) diperoleh koefisien korelasi $r = 0,444$ untuk mengetahui data tersebut berhubungan atau tidak yaitu dengan membandingkan secara masing-masing r hitung dengan r tabel dengan $\alpha = 0,05$ dan N (jumlah sampel) = 26 diperoleh $r_{tabel} = 0,444$ dan hasilnya adalah $r_{hitung} > r_{tabel}$. Artinya terdapat hubungan positif antara Variabel X terhadap Y. Dasar pengambilan keputusan adalah bila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak terdapat hubungan antara X dan Y, dan bila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka terdapat hubungan antara X dan Y. Untuk mengetahui Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r variabel X terhadap Y digunakan tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r (Jonathan Sarwono, 2009). Dan tingkat hubungan dikategorikan **Cukup**.

3. Pengujian Hipotesis

Setelah data diperoleh dari hasil analisis, selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan.

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi (X) dengan Hasil Belajar Penjasorkes (Y) siswa putri SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi (X) dengan Hasil Belajar Penjasorkes (Y) siswa putri SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi X dengan Y sebesar $r = 0,444$. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes dilakukan uji t. berdasarkan uji signifikansi koefisien tersebut diperoleh t_{hitung} $2,427 > t_{tabel}$ $1,706$. Untuk lebih jelasnya rangkuman uji signifikansi korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Rangkuman uji signifikansi Koefisien Korelasi

| Variabel | t_{hitung} | t_{tabel} | Kesimpulan |
|---------------------------------------|--------------|-------------|------------|
| Status Gizi (X) dan Hasil Belajar (Y) | 2,427 | 1,706 | Signifikan |

Kemudian untuk mengetahui berapa besar hubungan atau sumbangan variabel status gizi (X) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa putri SMA Negeri 1 kecamatan Lubuk Dalam tersebut digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$ atau $0.444^2 \times 100 = 19.71\%$. Artinya hubungan Status Gizi (X) dengan Hasil Belajar Penjasorkes (Y) siswa putri SMA Negeri 1 Kecamatan Lubuk Kabupaten Siak dalam adalah sebesar 19.71%.

Kesimpulan : Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan kata lain: Terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi (X) dengan Hasil Belajar Penjasorkes (Y) siswa putri SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak. Dengan kata lain H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pembahasan

Dari hasil pengolahan data tentang status gizi, sebanyak 17 siswa (65,38) memiliki status gizi normal, artinya terdapat 9 siswa (34,62) memiliki status gizi tidak normal. Kemudian dari pengujian hipotesis dapat disimpulkan yaitu: terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Lubuk Dalam, diterima kebenarannya secara empiris. Kemudian dari analisis koefisien korelasi besarnya kontribusi variabel status gizi (X) terhadap variabel hasil belajar (Y) siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Lubuk Dalam adalah 19,71%.

Dari uraian diatas, maka dapat diartikan bahwa status gizi memberikan sumbangan atau kontribusi sebesar (19.71%) terhadap hasil belajar penjasorkes. Sedangkan sisanya (80.29%) dipengaruhi oleh variabel lain seperti latar belakang sosial, ekonomi orangtua, tingkat kesegaran jasmani, minat dan motivasi siswa, lingkungan belajar, sarana dan prasarana penjasorkes, kurikulum, serta kemampuan guru mata pelajaran penjasorkes.

Keadaan gizi merupakan suatu keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi, penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi dalam seluler tubuh. Gizi merupakan suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Supriasa, 2001).

Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup setiap orang memerlukan lima kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) dalam jumlah cukup tidak berlebihan dan tidak kekurangan, disamping itu manusia juga memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses faal dalam tubuh.

Secara alami komposisi zat gizi dalam setiap makanan memiliki keunggulan serta kelebihan tertentu. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi rendah vitamin dan mineral, sedangkan makanan lain mengandung vitamin A yang tinggi namun rendah vitamin yang lain. Oleh karena itu pemilihan makanan yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh dianjurkan agar lebih meningkatkan selera.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur, dan status kesehatan. Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam. Perubahan komposisi tubuh dan peningkatan aktivitas fisik anak sekolah memerlukan asupan gizi seimbang. Secara umum menurut

Hardinsyah (2017,199), menu makanan yang seimbang adalah komposisi energi dari karbohidrat 50-65%, protein 10-20%, dan lemak 20-30%.

Ali Khomsan mengatakan (2010:14) bahwa “*Intake*/asupan gizi yang baik berperan penting dalam pertumbuhan badan yang optimal dan pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pula pertumbuhan otak yang sangat kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari mengkonsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas sumber daya manusia”. Dengan demikian dapat disimpulkan jika kebutuhan gizi terpenuhi dengan baik maka hasil belajar juga baik, karena terbukti dalam penelitian ini status gizi berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes.

Dari uraian diatas, jelaslah bahwa status gizi penting artinya bagi siswa dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes. Dan faktanya masih terdapat beberapa siswa yang memiliki status gizi kurang baik. Hal ini tentu mencerminkan kurangnya kesadaran orang tua maupun siswa itu sendiri terhadap apa yang mereka konsumsi sehari-hari. Terbukti bahwa kekurangan zat gizi akan menyebabkan penurunan kualitas sumber daya manusia sehingga juga akan berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa disekolah.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat kepercayaan 95% antara hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa putri SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak dengan nilai $r_{xy} = 0,444$ besar dari $r_{tabel} = 0,388$. sehingga dapat disimpulkan $r_{hitung} > r_{tabel}$ (**berhubungan**). Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Rekomendasi

1. Diharapkan bagi orangtua agar lebih memperhatikan konsumsi anaknya sehingga apa yang dikonsumsi merupakan hal yang baik bagi kebutuhan gizi anak.
2. Kepada siswa agar mengetahui kebutuhan gizi merupakan hal yang sangat penting dalam menjalankan kegiatan didalam sekolah yang sangat padat. Sehingga dapat memilih makanan yang bernutrisi dan tidak mengkonsumsi jajanan sembarangan.
3. Kepada dinas terkait agar selalu memberikan sosialisasi kepada masyarakat akan pentingnya pengetahuan gizi dan status gizi bagi perkembangan dan kemampuan berfikir anak.
4. Kepada para peneliti lainnya di harapkan melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar dengan sampel yang berbeda hingga nantinya dapat bermanfaat bagi peningkatan prestasi akademik anak disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsir, Sunita. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Putra.
- Cecep Triwibowo & Pusphandani. 2015. *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : Nura Medika.
- Depdikbud. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Hardinsyah. 2015. *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Jakarta : EGC.
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi.
- Jonathan Sarwono. 2009. *Statistik Itu Mudah : Panduan Lengkap Untuk Belajar Komputasi Statistik Menggunakan SPSS 16*. Yogyakarta. Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Khomsan, Ali. 2010. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Sport.
- Purwanto, Ngalim. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Sadirman. 2016. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Rnd*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Supariasa. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Syafrizar & Wilda Welis. 2008. *Ilmu Gizi*. Malang : Wineka Medika.
- Undang-Undang Pendidikan Tinggi*. 2014. Bandung : Fokusindo.
- Zalfendi, Dkk. 2011. *Gizi Olahraga*. Padang : Sukabina Pers.