

NUTRITION STATUS RELATIONSHIP WITH THE LERNING RESULT OF PENJASORKES FOR SMK LABOR PEKANBARU

Muhammad Azizan Shah¹, Saripin², Ni Putu Nita Wijayanti³
Email: g12x091_lz@yahoo.com¹, saripin53@yahoo.com², Putu.Wijayanti@gmail.com³.
Hp: 081378530551

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau, Pekanbaru

***Abstract:** This study is based on the fact that the quality of students' learning outcomes penjasorkes still low. This is evident from the results of the first semester exam is still below average or below the passing standard that many students do remedial on subjects such penjasorkes that failed, so students take the exam again to improve that value. Many factors mempegaruhi sisiwa low learning outcomes, one of which is visible on the nutritional status of students. The aim in this study was to determine the relationship of nutritional status and vocational learning outcomes penjasorkes Labor pekanbaru. The population in this study were all students of SMK Labor Accounting classes totaling 10 157 people. Sampling technique with purposive sampling, the sample in this study defined as 56 people. To get the research data used Anthropometrics test weight and height, and learning outcomes. Data were analyzed with product moment correlation. Based on the results of research that has been described in the previous chapter, it can be concluded that the results of the calculation of the correlation between nutritional status (X) with the learning outcomes penjasorkes (Y) obtained $r_{hitung} = 0.317$ while r_{tabel} at significance level $\alpha = 0:05$ is 0.266. Means in this case there is a relationship between nutritional status (X) with the learning outcomes penjasorkes (Y), given that both the nutritional status of the students, the better the learning outcomes obtained.*

Keywords: Nutritional Status, Learning Outcomes

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SMK LABOR PEKANBARU

Muhammad Azizan Shah¹, Saripin², Ni Putu Nita Wijayanti³
Email: g12x091_lz@yahoo.com¹, saripin53@yahoo.com², Putu.Wijayanti@gmail.com³.
Hp: 081378530551

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau, Pekanbaru

Abstrak: Penelitian ini didasari dari kenyataan bahwa kualitas hasil belajar penjasorkes siswa masih rendah. Ini terbukti dari hasil nilai ujian semester 1 masih di bawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan sehingga banyak siswa melakukan remedial pada mata pelajaran penjasorkes yang gagal tersebut, dengan demikian siswa mengikuti ujian kembali untuk memperbaiki nilai tersebut. Banyak faktor yang memengaruhi rendahnya hasil belajar siswa, salah satunya terlihat dari status gizi siswa. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes SMK Labor pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Labor kelas Akutansi 10 yang berjumlah 157 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 56 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes Antropometri berat badan dan tinggi dan hasil belajar. Data di analisis dengan korelasi produk moment. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari hasil perhitungan korelasi antara status gizi (X) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) diperoleh $r_{hitung} = 0,317$ sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,266. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara status gizi (X) dengan hasil belajar penjasorkes (Y), dengan demikian baik status gizi yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula hasil belajar yang diperoleh.

Kata Kunci: Status Gizi, Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya pembangunan di bidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya. Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No 20 (2003:1) tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan, yang dimaksud dengan pendidikan adalah: “Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengembangan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Proses belajar Penjasorkes di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan salah satunya ditentukan oleh kualitas guru pendidikan jasmani dalam pemberian materi pembelajaran dan juga penyerapan informasi siswa terhadap guru dalam pembelajaran.

Peningkatan produktifitas belajar siswa yang baik di sekolah tidak hanya meliputi persediaan sarana dan prasarana yang ada di sekolah tetapi sangat diperlukan sekali kondisi dan gizi yang memadai guna membuat siswa lebih bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar di sekolah diperlukan penambahan energi dan protein yang cukup sesuai dengan kebutuhan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk tercapainya derajat kesehatan yang optimal diperlukan cakupan zat gizi dan kualitas serta merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kemampuan kerja optimal.

Gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam menyerap, menyimpan, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Di samping itu rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa sehingga berakibat pada hasil belajar penjasorkes siswa, oleh karena agar tercapai status gizi yang baik maka akan mendapatkan hasil belajar penjasorkes yang baik pula.

Hasil belajar adalah produk atau keluaran yang dicapai setelah melakukan kegiatan belajar sebagai upaya untuk mendapat suatu kepandaian. Hasil belajar dapat diukur dengan nilai yang dicapai melalui berbagai bentuk tes (Prayitno, Elida, 1973:35). Hasil belajar merupakan hasil dari proses pendidikan yang dipandang sebagai investasi modal berupa sumber daya manusia. Upaya untuk membangun sumber daya manusia

yang berdaya saing tinggi melalui peningkatan hasil belajar bukanlah suatu pekerjaan yang ringan. Rendahnya mutu pada jenjang pendidikan dasar teramat penting untuk segera diatasi.

Beberapa faktor yang dapat menentukan hasil belajar, yaitu dari dirinya (Internal) dan dari luar dirinya (eksternal), Nana Sudjana, (2004:22). Pencapaian hasil belajar merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor tersebut. Dari sudut internal diantaranya meliputi lingkungan sosial, budaya, dan lingkungan fisik, misalnya fasilitas rumah dan fasilitas belajar. Kematangan fisik dan psikis dalam bentuk jasmani yang sehat dan kecerdasan yang dapat mempengaruhi hasil belajar itu diantaranya berhubungan erat dengan pola makan dan status gizi.

Untuk mencapai keadaan ini diperlukan cukup gizi yang diperoleh dengan pola makan yang sehat dan seimbang. Status gizi ditentukan melalui cara anak mengkonsumsi makanan. Dari makanan akan diperoleh zat gizi yang merupakan kebutuhan dasar manusia untuk hidup, tumbuh, dan berkembang. Status gizi tercermin melalui pola pemberian makanan. Hal tersebut dapat dijadikan media untuk mendidik anak agar menerima, menyukai dan memilih makanan yang bermutu, serta dalam jumlah yang cukup. Anak merupakan golongan yang rentan terhadap masalah gizi, karena anak masih mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Maka gizi dalam makanan sangatlah diperlukan bagi tumbuh kembangnya anak.

Berdasarkan hasil belajar penjasorkes tahun ajaran 2014/2015, SMK Labor pekanbaru diketahui bahwa kualitas hasil belajar penjasorkes siswa masih rendah. Ini terbukti dari hasil nilai ujian semester 1 masih di bawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan sehingga banyak siswa melakukan remedial pada mata pelajaran penjasorkes yang gagal tersebut, dengan demikian siswa mengikuti ujian kembali untuk memperbaiki nilai tersebut. Banyak faktor yang memengaruhi rendahnya hasil belajar siswa, salah satunya terlihat dari status gizi siswa.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yaitu: variabel bebas status gizi (X), dan variabel terikat yaitu hasil belajar penjasorkes (Y) siswa pada SMK Labor pekanbaru

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah siswa-siswi Kelas 10 Akuntansi SMK Labor pekanbaru yang berjumlah 157 siswa. Terdiri dari 31 siswa Akuntansi 1 dan 30 siswa Akuntansi 2, 34 siswa computer dan jaringan, 32 siswa Adm perkantoran 1 dan 12 siswa Adm perkantoran 2, dan 22 siswa Rekayasa perangkat lunak. Untuk lebih jelasnya lihat pada tabel di bawah ini:

Pada penelitian ini teknik pengambilan sample yang akan digunakan adalah *Purposive Sampling*, yaitu teknik sampling yang digunakan oleh peneliti jika mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di pengambilan sampelnya, Arikunto (2010:97). Dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil sampel putra saja, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 siswa. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data dalam penelitian ini adalah

a. Status Gizi

Instrumen yang di gunakan untuk mengukur gizi siswa adalah alat pengukur tinggi badan dalam satuan meter (Microtoice) status gizi di ukur dengan nilai indeks masa

tubuh (IMT) dengan rumus $IMT = BB/TB^2$ (Kg/m^2). Kemudian status gizi anak di kelompokkan dalam lima kategori yaitu:

- Kurus sekali apabila $IMT < 17,0$.
- Kurus apabila $IMT 17,0-18,5$
- Normal apabila $18,5-25,0$
- Gemuk apabila $IMT 25,0-27$ dan
- Obesitas apabila $IMT > 27,0$ (Supariasa, 2002:60)

Cara-cara yang dilakukan dalam pengumpulan data yang berhubungan dengan status gizi yaitu:

- Menimbang berat badan siswa dengan timbangan orang dalam bentuk satuan berat kg. Mengukur tinggi badan sampel dalam bentuk satuan panjang yaitu meter.
- Menghitung Indeks Berat Badan Menurut (BB/U) sampel
- Melihat klasifikasi gizi anak dengan pedoman buku NCHS.

Alat yang di gunakan untuk mengukur kadar gizi siswa yaitu:

- Timbangan orang dalam satuan kg
- Pendataan secara sekunder yang meliputi nama murid, umur, jenis kelamin, dan pekerjaan orang tua.
- Pengukuran berat badan ada murid, dengan alat ukur timbangan dan di catat pada formulir penimbangan.
- Anak di panggil satu persatu berdasarkan absensi anak
- Anak sewaktu di timbang harus buka sepatu dan mengeluarkan barang dari sakunya sebelum menaiki timbangan
- Ketika di atas timbangan, maka di lihat berapa berat siswa tersebut.

b. Hasil Belajar

Hasil belajar diperoleh dari hasil ujian yang diadakan disekolah tersebut yaitu hasil belajar yang berupa nilai rapor dari hasil ujian semester pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes).

Teknik analisis data yang dilakukan yaitu dengan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas menggunakan uji liliefors dan uji homogenitas data menggunakan uji varians kedua kelompok sampel yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan homogen. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi *product moment* yang bertujuan untuk melihat bentuk hubungan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) dimana X = status gizi dan Y = hasil belajar penjasorkes, dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - \left(\sum x \right) \left(\sum y \right)}{\sqrt{\left[n \cdot \sum x^2 - \left(\sum x \right)^2 \right] \left[n \cdot \sum y^2 - \left(\sum y \right)^2 \right]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Angka indeks korelasi r product moment
 $\sum x$ = Jumlah nilai data x
 $\sum y$ = Jumlah nilai data y
n = Jumlah sampel
 $\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara skor x dan y (Fardi, Adnan, 2009:25)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dikemukakan dalam bab ini merupakan gambaran tentang Status Gizi siswa SMK Labor Pekanbaru yang dijadikan sampel dalam penelitian ini. Data dalam penelitian ini terdiri data tingkat Hasil belajar penjasorkes dan status siswa SMK Labor Pekanbaru. Hasil yang diperoleh untuk status gizi juga di masukkan ke dalam standar perhitungan BB/TB^2 dan hasil belajar diperoleh dari nilai praktek siswa.

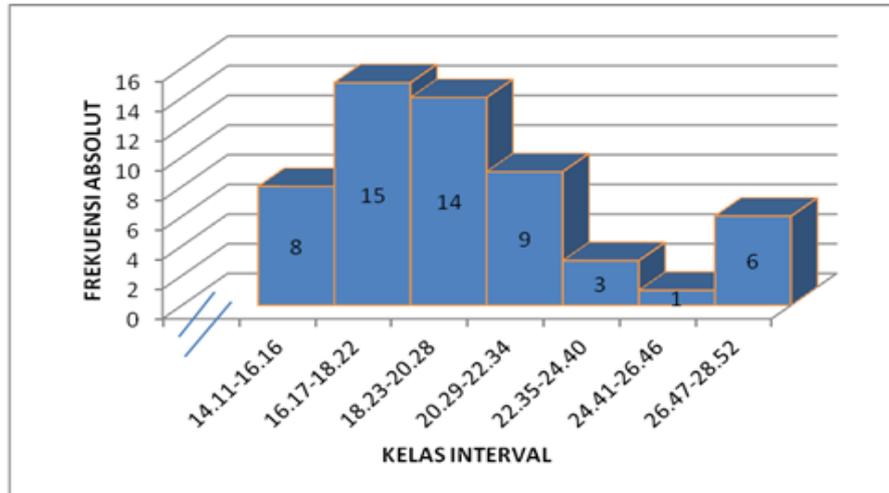
1. Status Gizi Siswa SMK Labor Pekanbaru

Pengukuran status gizi dilakukan dengan tes berat badan dan tinggi badan dengan memakai rumus BB/TB^2 terhadap 56 orang sampel, didapat skor tertinggi 28.49, skor terendah 14.11, rata-rata (mean) 19.635 dan simpangan baku (standar deviasi) 3.741, dari data hasil tes ini dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekueasi variabel status gizi siswa

No	Kelas Interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	14.11-16.16	8	14.29
2	16.17-18.22	15	26.79
3	18.23-20.28	14	25
4	20.29-22.34	9	16.07
5	22.35-24.40	3	5.36
6	24.41-26.46	1	1.79
7	26.47-28.52	6	10.71
jumlah		56	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 56 sampel, ternyata sebanyak 8 orang (14.29%) memiliki hasil status gizi dengan kelas interval 14.11-16.16, dan 15 orang (26.79%) memiliki hasil status gizi dengan kelas interval 16.17-18.22, dan 14 orang (25%) memiliki hasil status gizi dengan kelas interval 18.23-20.28, dan 9 orang (16.07%) memiliki hasil status gizi dengan kelas interval 20.19-22.34, dan 3 orang (5.36%) memiliki hasil status gizi dengan kelas interval 22.35-24.40, dan 1 orang (1.79%) memiliki hasil status gizi dengan kelas interval 24.41-26.46, dan 6 orang (10.71%) memiliki hasil status gizi dengan kelas interval 26.47-28.52. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram :



Gambar 1. Histogram Status Gizi

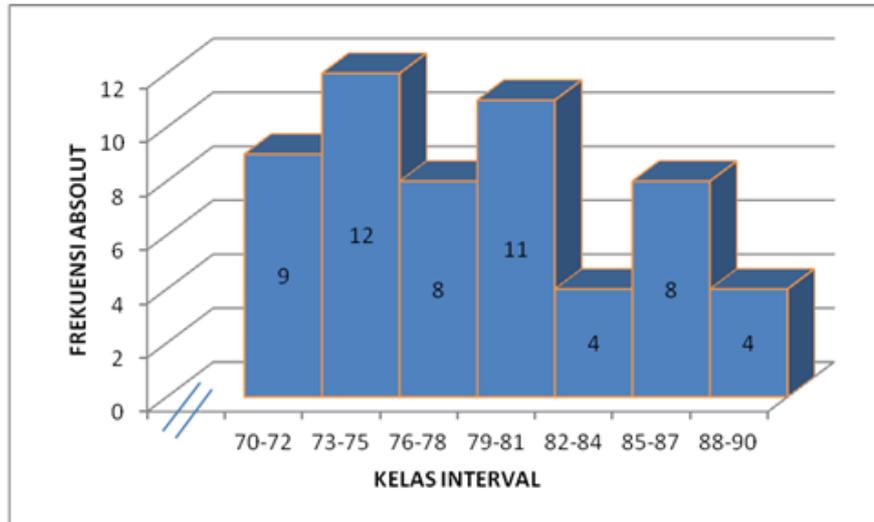
2. Hasil Belajar Penjasorkes

Pengukuran tes Hasil belajar penjasorkes dilakukan dengan mengambil nilai praktek terhadap 56 orang sampel, didapat skor tertinggi 90, skor terendah 70, rata-rata (mean) 78.536 dan simpangan baku (standar deviasi) 5.641, dari data hasil tes ini dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Belajar Penjasorkes

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	70-72	9	16.07
2	73-75	12	21.43
3	76-78	8	14.29
4	79-81	11	19.64
5	82-84	4	7.14
6	85-87	8	14.29
7	88-90	4	7.14
Jumlah		40	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 56 sampel, ternyata sebanyak 9 orang (16.07%) memiliki hasil belajar penjasorkes dengan kelas interval 70-72, dan 12 orang (21.43%) memiliki hasil belajar penjasorkes dengan 73-75, dan 8 orang (14.29%) memiliki hasil belajar penjasorkes dengan kelas interval 76-78, dan 11 orang (19.64%) memiliki hasil belajar penjasorkes dengan kelas interval 79-81, dan 4 orang (7.14%) memiliki hasil belajar penjasorkes dengan kelas interval 82-84, dan 8 orang (14.29%) memiliki hasil belajar penjasorkes dengan kelas interval 85-87, dan 4 orang (7.14%) memiliki hasil belajar penjasorkes dengan kelas interval 88-90. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar2 . Histogram Hasil Belajar Penjasorkes

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Status Gizi	0.109	0.119	Normal
2	Hasil Belajar Penjasorkes	0.111		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil status gizi dan hasil belajar lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil belajar penjasorkes sebesar 78.536, dengan simpangan baku 5,641. Untuk skor rata-rata status gizi didapat 19.635 dengan simpangan baku 3.741. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes, dimana r_{hitung} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,266, berarti r_{hitung} (0,317) > r_{tabel} (0,266), artinya hipotesis diterima dan Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMK Labor Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015.

Tabel 4. Analisis Korelasi Antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes

N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
55	0,317	0.266	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMK Labor Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015 jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

PEMBAHASAN

Manusia perlu memakan makanan agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan kita adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Karbohidrat merupakan jenis zat gizi yang memegang peranan penting dalam kehidupan karena merupakan sumber energi utama. Selain karbohidrat, lemak juga penghasil energi yang memberikan kontribusi terhadap tubuh. Selain zat yang membangun sel-sel tubuh, protein merupakan zat gizi penting lain yang harus terdapat dalam konsumsi makanan sehari-hari, disamping vitamin dan mineral yang berperan dalam zat pengatur metabolisme.

Khumadi, (1994:5) menjelaskan bahwa: zat gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan-bahan makanan yang kita makan. Tiap-tiap makanan yang kita makan mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Sedangkan menurut Sunita (2009:1) zat gizi merupakan “ikatan-ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu: menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, kekurangan energi berasal dari makanan, yang menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah dan produktifitas kerja menurun. Selain itu kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, termasuk kemampuan berpikirnya. Otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen. Berdasarkan keterangan di atas jelaslah bahwa gizi merupakan unsur yang sangat penting untuk modal bagi pengembangan sumber daya manusia.

Dari hasil status gizi yang di temukan, di bandingkan dengan norma status gizi dengan BB/TB², maka dari 56 orang sampel ternyata 13 orang (23.21%) memiliki hasil status gizi dengan standar nilai <17 pada kategori Kurus Sekali, kemudian 15 orang (26.79%) memiliki hasil status gizi dengan standar nilai 17.0-18.5 pada kategori Kurus, kemudian 21 orang (37.5%) memiliki status gizi dengan standar nilai 18.5-25.0 dengan kategori Normal, kemudian 2 orang (3.57%) memiliki status gizi dengan standar nilai 25.0-27.0 dengan kategori gemuk dan 5 orang (8.93%) memiliki status gizi dengan standar nilai >27 dengan kategori Obesitas, artinya siswa SMK Labor Pekanbaru yang memiliki rata-rata status gizi Normal.

Jika kita lihat lagi pada latar belakang masalah yang menjadikan faktor rendahnya hasil belajar, ternyata status gizi yang menjadi dugaan pertama bukanlah salah satu penyebabnya. Karena hasil yang didapat status gizi siswa SMK Labor Pekanbaru memiliki hasil yang baik. Kemungkinan besar faktor penyebabnya sesuai dengan latar belakang yang sudah di jabarkan seperti kemampuan guru dalam mengajar, motivasi siswa dan lainnya.

Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang khususnya Hasil belajar penjasorkesnya, dan ia akan cepat lelah, kurang semangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan pada fungsi alat indera serta tubuhnya. Mengingat pentingnya peranan Hasil belajar penjasorkes bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan.

Perhitungan korelasi antara status gizi (X) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ Ho ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya

(Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara status gizi (X) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) diperoleh $r_{hitung} = 0,317$ sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,266. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara status gizi (X) dengan hasil belajar penjasorkes (Y), dengan demikian baik status gizi yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula hasil belajar yang diperoleh.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa status gizi sangat berpengaruh terhadap hasil belajar seseorang. Baik status gizi seseorang maka baik pula hasil belajar yang dimilikinya. Walaupun sebenarnya untuk mendapatkan hasil belajar yang baik status gizi bukan lah factor penentu, masih banyak factor yang lain seperti kesegaran jasmani dan lain lain.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari hasil perhitungan korelasi antara status gizi (X) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) diperoleh $r_{hitung} = 0,317$ sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,266. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara status gizi (X) dengan hasil belajar penjasorkes (Y), dengan demikian baik status gizi yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula hasil belajar yang diperoleh

B. Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan rekomendasi yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang studi status gizi dan Hasil belajar penjasorkes siswa SMK Labor Pekanbaru.

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang.
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang status gizi bisa dipertahankan dan Hasil belajar penjasorkes siswa dapat ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizi dan Hasil belajar penjasorkes.
4. Untuk mendapatkan gizi maupun Hasil belajar penjasorkes yang baik diharapkan agar siswa memperhatikan makanan yang yang dikonsumsi dan juga berolahraga yang teratur
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita (2009). *Prinsip–Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rusda Karya.
- Elida, Prayitno. (1973). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang : PMPT IKIP
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang. FIK – UNP
- Irianto, Djoko Pekik, (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*
- Muchtadi, Dedi. (2008). *Pengantar Ilmu Gizi*. Bogor. Alfabeta
- Purwanto. (2003). *Psikologi pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rusda Karya.
- Sardiman.(2008). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Sisdiknas. (2003). *Undang-Undang NO.20 Tahun 2003*. Jakarta : Sinar Grafika.
- Slamento. (2013). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sudjana, (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, Bandung: PT. Remaja Rusda Karya.
- Sukmadinata. Dkk. (2005). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Supriasa. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. EGC
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20, Tahun 2003. Tentang Sistim Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdikbud.