

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENJAS PADA SISWA
SMA NEGERI 1 DIMEMBE KABUPATEN
MINAHASA UTARA TAHUN 2019**

*RELATION OF NUTRITION STATUS WITH THE ACHIEVEMENT OF PENJAS LEARNING
IN SMA NEGERI 1 DIMEMBE DISTRICT
NORTH MINAHASA 2019*

¹Melky Pangemanan, ²I Wayan Gede Suarjana,

^{1,2} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

¹ melqypang@gmail.com , ² iwg.suarjana@unima.ac.id

ABSTRAK

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Prestasi belajar adalah tingkatan keberhasilan dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan prestasi belajar Penjas Siswa SMA Negeri 1 Dimembe. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan Cross Sectional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini Untuk mengukur IMT (tinggi badan dan berat badan) menggunakan alat Health Scale dan untuk prestasi belajar menggunakan menggunakan Rapor Semester I. Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang dengan teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis korelasi dengan uji Pearson Product Moment menggunakan spss. hasil penelitian ini yaitu, diperoleh nilai korelasi sebesar $0.092 < [0.05]$ artinya bahwa tidak terdapat hubungan antara Status Gizi dan Prestasi Belajar. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini yaitu “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan Prestasi belajar SMA Negeri 1 Dimembe” ditolak

Kata Kunci: status gizi, prestasi belajar penjas

Introduction

Dalam dunia modernisasi seperti saat ini ada banyak teknologi yang membuat kita sadar akan pentingnya pengetahuan akan kesehatan khususnya pada ilmu gizi, dengan hanya menggunakan teknologi smartphone atau komputer kita dapat mengakses banyak sekali informasi-informasi berita tentang pentingnya info-info suatu ilmu kesehatan jasmani di seluruh penjuru dunia, dan melalui berita-berita di berbagai situs internet membantu menyadarkan kita bahwa pentingnya suatu ilmu kesehatan dan pengetahuan akan gizi untuk kelangsungan hidup kita bersama,

ada banyaknya berita-berita gizi buruk yang menjadi salah satu masalah pokok kesehatan di negara-negara berkembang seperti wilayah kita negara Indonesia, Salah satu masalah pokok kesehatan di negara-negara sedang berkembang adalah masalah gangguan terhadap kesehatan masyarakat yang disebabkan oleh kekurangan gizi. Gizi buruk merupakan kondisi di mana kurangnya asupan gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi vitamin, energi dan protein dalam asupan makanan sehari-hari hingga tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Gizi buruk dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam makanan sehari-hari karena faktor ekonomi keluarga kurang mampu yang dapat menyebabkan daya beli keluarga kurang untuk membeli bahan makanan yang bervariasi dan kaya akan nutrisi dan vitamin, lingkungan pergaulan yang kurang baik, kurangnya sosialisasi pendidikan dan pengetahuan akan ilmu gizi pada masyarakat, kurangnya kesadaran orang tua mengenai konsumsi anak, tidak adanya sarana dan prasarana pendidikan, dan susahny sumber daya alam di sekitar lingkungan yang membuat daya beli keluarga kurang karena ketidak terjangkaunya harga, atau karena medan yang begitu sulit untuk membawa bahan pangan ke lingkungan yang begitu jauh dari peradaban membuat harga bahan

pangan yang kaya akan gizi menjadi lebih mahal, membuat keluarga yang kurang mampu tidak bisa menjangkau bahan makanan yang kaya akan gizi untuk mencukupi angka kecukupan gizi keluarganya.

Anak usia remaja yang berusia sekitar 12-18 tahun merupakan masa di mana pertumbuhan berjalan sangat pesat setelah masa anak-anak. Di usia remaja ini, pertumbuhan psikis dan pertumbuhan motorik remaja berjalan bersama sehingga peran orang tua menjadi sangat penting untuk mengarahkan anak-anaknya untuk mendapatkan lingkungan sosialisasi yang baik dan pendidikan yang memadai untuk membentuk perkembangan mentalnya dan skill yang baik.

Asupan gizi diperlukan untuk memenuhi keduanya yaitu : fisik dan mental anak. Karena tentunya fisik dan mental merupakan sesuatu yang berbeda namun saling berkaitan. Makanan yang kaya akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal, untuk itu keluarga adalah pihak pertama yang harus memperhatikan asupan gizi anaknya. Pengetahuan keluarga akan gizi sangat berpengaruh disini. Untuk itu keduanya diperhatikan detail untuk masalah asupan gizi dan konsumsi makanan sehari-harinya.

Masalah anak dalam tahap pendidikan bangku sekolah menengah atas biasanya mempunyai gizi yang lebih baik dengan anak dalam tidak dalam bangku sekolah karena gampang dijangkau oleh pemerintah dan kelompok swasta untuk mensosialisasikan pentingnya pendidikan ilmu gizi dalam fase menuju dewasa ini. Namun meskipun demikian masih terdapat berbagai kondisi gizi anak sekolah yang tidak memuaskan, misal berat badan yang kurang, anemia defisiensi vitamin C dan daerah-daerah tertentu juga defisiensi Iodium (Sediaoetama,1996:32).

Pada anak usia sekolah menengah atas kekurangan gizi sangat berdampak buruk bagi kesehatan, bukan hanya tumbuh kembang anak yang terganggu namun dapat membuat anak menjadi lemah, letih dan bahkan sampai sakit-sakitan yang menyebabkan anak untuk enggan datang sekolah, sering absen, kurang fokus dalam memperhatikan pelajaran dan enggan mengikuti kelas belajar mengajar sehingga dapat menjurus pada kenakalan-kenakalan remaja yang dapat menurunkan prestasi belajar siswa. Prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi nilai rapor siswa. Hasil evaluasi dapat memperlihatkan tinggi rendahnya prestasi belajar siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Penjas Siswa di SMA Negeri 1 Dimembe”

Method

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu penelitian yang dilakukan pada saat bersamaan untuk mencari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

2. Variabel penelitian

- a. variabel bebas(X) adalah status gizi
- b. variabel terikat(Y) adalah prestasi belajar penjas.

3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Dimembe, dilaksanakan pada bulan Februari sampai pada bulan Mei.

4. Populasi dan Sampel

- a. Populasi
Populasi penelitian ini adalah semua siswa SMA NEGERI 1 DIMEMBE
- b. Sampel
Sampel penelitian adalah anak kelas XI IPS yang berjumlah 30 siswa. Kriteria sampel penelitian berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ”Bersedia Menjadi Responden”.

5. Instrumen penelitian

1. Untuk mengukur IMT (tinggi badan dan berat badan) menggunakan alat *Health Scale*
2. Untuk prestasi belajar menggunakan Rapor Semester I.

6. Teknik Analisis Data

Teknik yang akan digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah *Pearson Product Moment*

Discussion

1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Laki-Laki	19	63.3
Perempuan	11	36.6
Jumlah	30	100,0

Tabel 4.1

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi jenis kelamin responden presentase terbanyak adalah laki-laki yaitu sebanyak 19 orang (63.3%). Sedangkan presentase terkecil adalah perempuan yaitu sebanyak 11 orang (36.6 %)

2. Status Gizi

a. Status Gizi Siswa Laki-Laki

Berdasarkan hasil penelitian pada status Gizi Siswa Laki-Laki, data yang diperoleh yaitu terdapat sebanyak 3 siswa (16%) kategori Sangat Kurus, 2 Siswa (10%) Kategori Kurus, 11 Siswa (58%) Kategori berat badan Normal, 1 siswa (5%) Kategori Gemuk dan 2 siswa (11%) Kategori Sangat Gemuk.

Kategori IMT	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Sangat Gemuk	2	11
Gemuk	1	5
Normal	11	58
Kurus	2	10
Sangat Kurus	3	16
Jumlah	19	100,0

Tabel 4.2 Status Gizi Siswa Laki-Laki SMA Negeri 1 Dimembe

b. Status Gizi Siswa Perempuan

Berdasarkan hasil penelitian pada status Gizi Siswa Perempuan, data yang diperoleh yaitu terdapat sebanyak 1 siswa (9%) kategori Sangat Kurus, 4 Siswa (36%) Kategori Kurus, dan 6 Siswa (55%) Kategori berat badan Normal, sedangkan kategori gemuk dan sangat gemuk tidak ada

Kategori IMT	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Sangat Gemuk	0	0
Gemuk	0	0
Normal	6	55
Kurus	4	36
Sangat Kurus	1	9
Jumlah	11	100,0

Tabel 4.3 Status Gizi Siswa Perempuan SMA Negeri 1 Dimembe

3. Prestasi Belajar

a. Prestasi Belajar Penjas Siswa Laki-Laki

Berdasarkan hasil perhitungan, diketahui prestasi belajar Siswa Laki-Laki SMA Negeri 1 Dimembe yang berkategori buruk sebanyak 0 siswa (0%) dan berkategori baik sebanyak 19 siswa (100%).

Prestasi Belajar	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	19	100
Buruk	0	0
Jumlah	19	100

Tabel 4.4 Prestasi Belajar Siswa Laki-Laki SMA Negeri 1 Dimembe

b. Prestasi Belajar Penjas Siswa Perempuan

Berdasarkan hasil perhitungan, diketahui prestasi belajar Siswa Perempuan SMA Negeri 1 Dimembe yang berkategori buruk sebanyak 0 siswa (0%) dan berkategori baik sebanyak 11 siswa (100%).

Prestasi Belajar	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	11	100

Buruk	0	0
Jumlah	11	100

Tabel 4.5 Prestasi Belajar Siswa Perempuan SMA Negeri 1 Dimembe

4. Hasil Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

1) Uji Normalitas Data siswa Laki-laki

No	Variabel	K_{hitung}	Sig	Kesimpulan
1	Status Gizi dan Prestasi Belajar	1,404	0,039	Normal

Tabel 4.6 Uji Normalitas Data

Dari tabel di atas nilai Signifikan dari variabel adalah 0,039. Nilai Sig yang diperoleh dari variabel lebih besar dari 0,05 sehingga H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari penelitian ini semuanya berdistribusi Normal.

2) Uji Normalitas Data siswa Perempuan

No	Variabel	K_{hitung}	Sig	Kesimpulan
1	Status Gizi dan Prestasi Belajar	1,376	0,045	Normal

Tabel 4.7 Uji Normalitas Data

Dari tabel di atas nilai Signifikan dari variabel adalah 0,045. Nilai Sig yang diperoleh dari variabel lebih besar dari 0,05 sehingga H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari penelitian ini semuanya berdistribusi Normal.

4. Pengujian hipotesis

a. Pengujian Hipotesis siswa laki-laki

N	Sig	Kesimpulan
19	0,156	H_0 diterima

Tabel 4.8 Analisis Korelasi Pearson Product Moment Status Gizi dan Prestasi

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas, diperoleh nilai korelasi sebesar $0.156 < [0.05]$ artinya bahwa tidak terdapat hubungan antara Status Gizi dan Prestasi Belajar. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini yaitu “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan Prestasi belajar Siswa laki-laki SMA Negeri 1 Dimembe” ditolak.

b. Pengujian Hipotesis siswa Perempuan

N	Sig	Kesimpulan
11	0,121	H_0 diterima

Tabel 4.9 Analisis Korelasi Pearson Product Moment Status Gizi dan Prestasi Belajar Penjas Siswa Perempuan

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas, diperoleh nilai korelasi sebesar $0.121 < [0.05]$ artinya bahwa tidak terdapat hubungan antara Status Gizi dan Prestasi Belajar. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini yaitu “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan Prestasi belajar Siswa Perempuan SMA Negeri 1 Dimembe” ditolak.

Conclusion

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas, diperoleh nilai korelasi sebesar $0.092 < [0.05]$ artinya bahwa tidak terdapat hubungan antara Status Gizi dan Prestasi Belajar. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini yaitu “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan Prestasi belajar SMA Negeri 1 Dimembe” ditolak.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan saran sebagai berikut:

- a. Siswa yang masih mempunyai status gizi yang kurang, hendaknya berusaha meningkatkan status gizinya dengan melaksanakan pola makan sehat dan istirahat secara teratur agar tercipta kondisi badan yang sehat dan tahan terhadap penyakit.
- b. Guru SMA Negeri 1 Dimembe dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian untuk memberikan wawasan tentang ilmu mengingat masih ada beberapa siswa yang memiliki status gizi yang kurang baik
- c. Para peneliti yang lain, dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel yang lain, sehingga variabel yang memengaruhi prestasi belajar dapat teridentifikasi lebih banyak lagi

References

- Almatseir, Sunita, *prinsip dasar ilmu gizi*. PT Gramedia Pustaka utama, Jakarta. 2002
- Apriadi, 1986 pada desi khairin, 2008. Pengertian gizi. Jakarta: P.T gramedia pustaka utama
- Arisman, 2004. Gizi dalam daur kehidupan. Buku kedokteran, Jakarta
- Asep jihad dan abdul haris. 2009. Evaluasi pembelajaran. Yogyakarta: multi pressindo.
- Hadari nawawi, 1998. Administrasi sekolah. Jakarta : galio Indonesia
- Irianto djoko pekik. 2007. Panduan gizi lengkap keluarga olahragawan.
- Nix, 2001 pada desi khairina, 2008. Pengertian status gizi. Jakarata: P.T Gramedia Pusaka utama
- Ridwan. 2008. Kegiatan belajar terhadap prestasi yang dicapai. Jakarta: EGC
- Sadirman. 1996. Interaksi dan motivasi belajar mengajar. Jakarta: PT. Garfindo