

## **Hubungan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas di Sekolah di Kabupaten Polewali Mandar**

**Taufik<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan Konseling  
STKIP Muhammadiyah Barru Jalan KH.Ahmad Dahlan No 2 Tanete Rilau  
Barru, Sulawesi Selatan, Indonesia.  
E-mail:ufikunm@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini yaitu bagaimana hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjas di sekolah. Lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman. Objek penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan dan keadaan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah: menggunakan tes status gizi dan penilaian hasil belajar penjas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian ini dapat diketahui hasil tes pengukuran tinggi dan berat badan (pengukuran status gizi). Status gizi pada kategori sangat kurus (0%), pada kategori berat badan kurang sebanyak enam siswa atau dua puluh persen (20%), kategori normal 24 siswa atau delapan puluh persen (80%), kategori gemuk (0%) dan kategori sangat gemuk (0%). Secara umum status gizi smp negeri 1 wonomulyo dominan pada kategori normal.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Hasil Belajar, Siswa.

## ***The Relationship of Nutritional Status to Learning Outcomes of Physical Education in Schools in Polewali Mandar Regency***

### **Abstract**

The aim of the study is how the relationship between nutritional status and learning outcomes of physical education in schools. The location of the research is at SMP Negeri 1 Wonomulyo Polman regency. The object of the study is the students of SMP Negeri 1 Wonomulyo. The sample determination uses a purposive sampling technique, a sampling technique with certain consideration and circumstances. The sample in this study are 30 students of SMP Negeri 1 Wonomulyo. The data collection technique in this study are: using nutritional status tests and assessment of physical education learning outcomes. The data analysis technique used in this study is descriptive analysis. The results of this study can be known by the results of height and weight measurement tests (measurement of nutritional status). The nutritional status of the very thin category (0%), in the underweight category is six student or twenty percent (20%), the normal category is 24 students or eighty percent (80%), the fat category (0%) and the very fat category (0%). In general, the nutritional status of SMP Negeri 1 Wonomulyo is dominant in the normal category..

**Keywords:** Nutritional status, Learning Outcomes, Students.

## PENDAHULUAN

Keadaan tubuh akibat seseorang mengkonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi adalah pengertian dari status gizi. Dalam hal ini status gizi dibedakan sebagai berikut yakni status gizi kurang, status gizi baik dan status gizi lebih. Kelebihan asupan gizi dapat menyebabkan obesitas, dan hal inilah yang sering menjadi masalah gizi pada umumnya. Ancaman serius yang sering timbul dalam kesehatan adalah pada kondisi Obesitas, konsekuensi yang timbul dari kondisi obesitas antara lain timbulnya diskriminasi yang muncul dari beberapa teman, munculnya nilai negatif dari dalam diri sendiri, sampai merasa susah untuk bersosialisasi dan menjadi depresi.

Adanya beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal merupakan faktor yang muncul dari luar diantaranya cara seseorang mengkonsumsi makanan, tingkat pendidikan seseorang, rendahnya pengetahuan gizi seseorang, kurangnya kepedulian seseorang tentang kebersihan lingkungan dan latar belakang sosial budaya seseorang. Sedangkan faktor internal yaitu faktor paling dasar yang dianggap sebagai pemenuhan tingkat kebutuhan gizi seseorang, diantaranya status kesehatan, jenis kelamin dan umur.

Pemberian asupan gizi yang orangtua berikan juga turut menjadi pengaruh Status gizi seseorang. Gaya hidup orangtua juga berkaitan dengan dampak status gizi anaknya. Biasanya orangtua yang berpenghasilan tinggi memiliki kepedulian terhadap kesehatan anak-anak mereka dan akan lebih memperhatikan asupan gizi yang anak mereka konsumsi setiap harinya, mereka akan memantau setiap asupan makanan yang dikonsumsi sehingga kesehatannya terjamin. Dalam hal lain ada beberapa yang memilih untuk menikmati kehidupan lebih instan. Makanan yang sering dikonsumsi yaitu makanan cepat saji (*fast food*), diantaranya *burger*, *kebab*, *fried chicken*, *pizza* dan lain sebagainya. Dampak yang terjadi akan menimbulkan gaya hidup yang tidak sehat bagi seseorang. Makanan cepat saji yang dikonsumsi secara berlebihan tidak baik untuk kesehatan dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan anak.

Hal lainnya ada beberapa orangtua yang memiliki penghasilan rendah tidak juga tidak menjamin bahwa asupan gizi yang mereka berikan baik sudah sesuai dan baik untuk kesehatan anaknya. Di sisi lain, khususnya di daerah pedesaan mereka lebih memperhatikan asupan gizi yang mereka berikan diantaranya mereka lebih menyukai makanan yang dimasak secara langsung daripada mengonsumsi makanan cepat saji. Di sini, peneliti akan membuktikan pengukuran status gizi siswa melalui penelitian yang akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman.

Kesehatan seorang anak bukan hanya karena mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh aktivitas olahraga, dengan adanya pendidikan jasmani di sekolah sangat mendukung kesehatan seorang anak karena siswa bisa melakukan aktivitas fisik yang akan dibina oleh Guru olahraga. Kebiasaan baik memang harus ditanamkan sejak dini hal ini menjadi dasar dari pendidikan keterampilan hidup sehat seseorang, kebiasaan tersebut meliputi kesehatan fisik berupa tingkat kesegaran jasmani, kesehatan mental dan sosial. Hal ini menjadi salah satu usaha untuk dapat mewujudkan bentuk manusia yang memiliki keterampilan, pengetahuan, kesehatan jasmani dan rohani melalui pendidikan jasmani (penjas). Pada kenyataan di lapangan, di setiap pembelajaran penjas ternyata masih banyak ditemui yang menjadi kendala, hal ini tentunya dapat menyebabkan kurang optimal dan proporsionalnya hal-hal yang sesuai ekspektasi, diantaranya mereka yang masih memiliki kesehatan dan kondisi fisik yang masih lemah sehingga nantinya akan berdampak pada hasil belajar yang di dapat siswa. Terjadinya peningkatan hasil belajar siswa pada dasarnya adalah membuat siswa melihat bagaimana hubungan antara materi yang diharapkan untuk dipelajarinya dengan dirinya sendiri sebagai individu. Proses ini berarti mewujudkan pada siswa bagaimana pengetahuan atau kecakapan tertentu mempengaruhi dirinya, melayani tujuan mereka, bila siswa menyadari bahwa belajar dianggap penting, dan hasil dari pengalaman belajarnya akan membawahkan kemajuan pada dirinya.

### **Hakikat Gizi**

Zat gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk dapat melakukan fungsinya sebagaimana mestinya yakni menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan hal ini sesuai dengan pendapat Sunita Almatsier (2002, p.3). Secara klasikal kata gizi hanya untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh, dalam hal ini gizi dihubungkan dengan kesehatan tubuh seseorang. Namun saat ini gizi memiliki arti secara yang lebih luas selain untuk kesehatan. Dalam hal ini gizi erat kaitannya dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja seseorang.

Sesuai pendapat dari Marsetyo (2016, p.1) Zat-zat gizi sebenarnya memiliki manfaat yakni sebagai berikut: a). Memelihara proses pertumbuhan dan perkembangan utamanya yang masih dalam masa pertumbuhan. B). Menyediakan zat pembangun untuk membentuk berbagai jaringan tubuh. Zat gizi ini terbentuk dari unsur karbon, Oksigen dan Hidrogen. Begitu pentingnya kandungan zat gizi pada tubuh manusia sehingga kita harus memperhatikan dan mengontrol secara seksama. Mulailah perhatikan makanan yang kita konsumsi terkait dengan kandungan gizi sebelum benar-benar kita putuskan untuk di konsumsi.

Kesimpulan yang dapat kita ambil berdasarkan penjabaran diatas bahwa gizi merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal dan tepat untuk mempertahankan kehidupan mereka, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh untuk dapat menghasilkan tenaga. Penyedia energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh ini tentu tidak lepas dari kegunaan gizi secara tidak langsung. Zat gizi digolongkan ke dalam 6 (enam) kelompok utama, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Fungsi dari Gizi bagi tubuh yakni sebagai sumber energi, pertumbuhan dan mempertahankan/membentuk jaringan-jaringan tubuh serta mengatur proses metabolisme di dalam tubuh.

### **Status Gizi**

Status gizi menurut Ida Mardalena, S.Kep., Ners., M.Si (2017, p.147), adalah keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Adapun kategori dari status gizi dibedakan menjadi tiga, yaitu gizi lebih, gizi baik dan gizi kurang.

Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yaitu menurut Sunita Almatsier (2002, p.3), adalah. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang baik dan lebih. Pendapat lain yakni menurut Djoko Pekik Irianto (2006, p.3), status gizi adalah merupakan ekspresi dari suatu keadaan keseimbangan dalam bentuk *variable* tertentu atau dapat juga dikatakan bahwa status gizi menjadi salah satu *indicator* tentang baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik sangatlah diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan serta mampu membantu pertumbuhan anak bahkan dapat menunjang prestasi olahraga.

Sesuai dengan penjelasan beberapa teori diatas yakni status gizi adalah keadaan keseimbangan dalam tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengkonsumsi zat-zat gizi yang diperlukan dalam proses pertumbuhan. Status gizi yang baik sangat diperlukan status gizi yang baik untuk dapat mempertahankan kebugaran dan kesehatan, serta membantu pertumbuhan untuk anak-anak yang ingin mencapai prestasi olahraga maksimal.

Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar. Pada saat proses belajar telah berakhir, siswa telah mendapatkan hasil belajar. Hamalik Oemar (2011, p.31) berpendapat tentang hasil belajar yakni suatu pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengetahuan-pengetahuan, sikap-sikap, apresiasi, abilitas, dan keterampilan. Pendapat lainnya menurut Nana Sudjana (2017, p.3) “mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotor”. Senada dengan yang diatas Dimiyati dan Mudjiono (2017, p.3) “hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar.

Berdasarkan sudut pandang guru, tindak mengajar diakhiridengan proses evaluasi hasil belajar. Sedangkan Winkel (2019) berpendapat bahwa “hasil belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang”.

## METODE PENELITIAN

Peneliti melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman. Jenis Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang bersandar pada pengumpulan dan analisis data kuantitatif, Menggunakan tes status gizi, dan penilaian hasil belajar penjas. Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Adapun yang akan diteliti yaitu siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo. Penentuan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan dan keadaan tertentu. Siswa yang menjadi subjek adalah siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo yang berjumlah 30 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

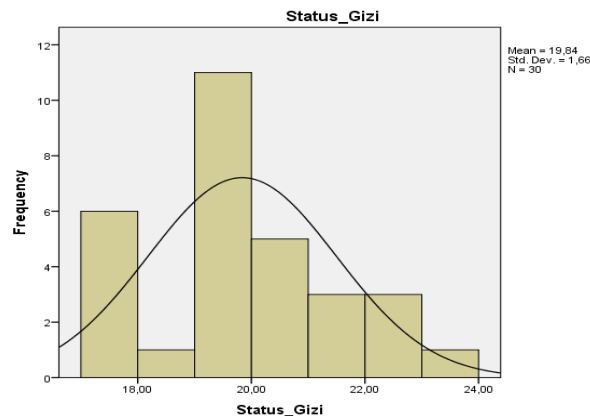
Hasil dari penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman yakni untuk mengetahui bahwa dari 30 sampel diketahui hasil tes pengukuran tinggi badan dan pengukuran berat badan (Pengukuran Status Gizi) adalah status gizi berkategori sangat kurus (0%) berkategori kurus sebanyak 6 siswa atau 20%, berkategori normal sebanyak 24 siswa atau 80%, berkategori gemuk (0%) dan berkategori sangat gemuk (0%) secara umum status gizi siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo adalah dominan berkategori normal.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Data Pengukuran Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo

No.	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Kurus	-	-
2	Kurus	6	20%
3	Normal	24	80%
4	Gemuk	-	-
5	Sangat Gemuk	-	-
Jumlah			100%

(Sumber : Penilain Status Gizi, 2014:72)

Lebih jelasnya data status gizi sisw SMP Negeri 1 Wonomulyo tersebut dapat di sajikan secara grafik pada diagram batang berikut:



Gambar 1. Hasil Tes Pengukuran Tinggi Badan dan Pengukuran Berat Badan

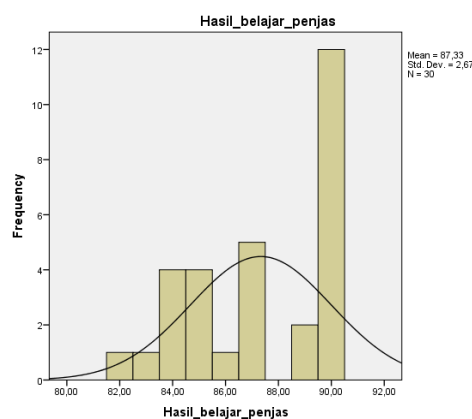
Gambaran hasil belajar siswa dalam penjas yakni di SMP Negeri 1 Wonomulyo berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui rata-rata hasil belajar adalah baik. Lebih jelasnya berikut ini disajikan hasil belajar siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo yang disajikan dalam tabel distribusi bergolong berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Data Pengukuran Status Gizi Siswa Smp Negeri 1 Wonomulyo

No.	Hasil Belajar Penjas Siswa	Frenkuensi/Siswa	Presentase
1	Sangat Baik	-	-
2	Baik	30	100%
3	Cukup	-	-
4	Kurang	-	-
Jumlah		30	100%

Sumber: Kemendikbud (2013).

Lebih jelasnya data hasil belajar penjas Siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo tersebut dapat disajikan secara grafik pada diagram batang pada halaman berikutnya.



Gambar 2. Hasil Belajar Penjas Siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo.

Gambar diatas menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam penjas di SMP Negeri 1 Wonomulyo dalam kategori Kurang (0%), Cukup (0%), Baik (100%) atau 30 siswa, dan Sangat Baik (0%). Secara umum hasil belajar siswa dalam penjas di SMP Negeri 1 Wonomulyo adalah dominan berkategori baik.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Hubungan Atara Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Pada SMP Negeri 1 Wonomulyo

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp	Ket
Status Gizi	0.097	0.078	-0.097	0.533	0.939	Normal
Hasil Belajar Penjas	0.241	0.159	-0.241	1.320	0.061	Normal

Tabel 3.diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut:

1. Status gizi diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.533, *Asymp. Sig* 0.939, ( $P>0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data Status Gizi mengikuti sabaran normal atau berdistribusi normal.
2. Hasil belajar penjas diperoleh dari Kolmogorov-Smirnov 1.320, *Asymp. Sig* 0.061 ( $P>0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa Hasil Belajar Penjas mengikuti sabaran normal atau berdistribusi normal.

## SIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas yakni tentang data hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulan yang peneliti dapat tarik yaitu: 1).Status gizi berkategori sangat kurus (0%) berkategori kurus sebanyak 6 siswa atau 20%, berkategori normal sebanyak 24 siswa atau 80%, berkategori gemuk (0%) dan berkategori sangat gemuk (0%) secara umum status gizi siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo adalah dominan berkategori normal.3). Hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo dalam kategori Kurang (0%), Cukup (0%), Baik (100%) atau 30 siswa, dan Sangat Baik (0%). Secara umum hasil belajar siswa dalam penjas SMP Negeri 1 Wonomulyo adalah dominan berkategori baik.3).Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara status gizi terhadap hasil belajar siswa dalam penjas SMP Negeri 1 Wonomulyo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2002 ). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Bandung: Gramedia Pustaka Utama.
- Dimiyati, M. (2017).*Belajar dan Pembelajaran*. DKI Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamalik, O. (2011). *Proses Belajar Mengajar*. Semarang: Bumi Aksara
- Husdarta, (2015).*Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung, Alfabeta.

- Ida, M. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Irianto, D. (2006). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Malang: Andi Yogyakarta.
- Marsetyo.(2016). *Ilmu Gizi,Korelasi Gizi,Kesehatan, dan Produktivitas*. Batul: Bineka Cipta.
- Sugiyono.(2018). *Statistika Untuk Penelitian*.Bandung: Alfbeta.
- Sudjana, N. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*.Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, (2018).*Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*.Bandung: Cv Alfabeta
- Winkel.(2019). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Media Abadi.