

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEMAMPUAN MOTORIK
TERHADAP PRESTASI BELAJAR RENANG MAHASISWA
PROGRAM STUDI PENJASKESREK FKIP
UNIVERSITAS PATTIMURA AMBON**

Oleh
Jonas Solissa
Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pattimura

Abstrak; Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah renang. Penelitian ini dilakukan di Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Pattimura Ambon pada tahun 2016. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data status gizi mahasiswa menggunakan Indeks Antropometri (BB/TB). Untuk kemampuan motorik menggunakan tes *Barrow Motor Ability*, sedangkan untuk prestasi belajar diambil dari nilai tes semester genap. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* sehingga diperoleh sampel berjumlah 51 mahasiswa.

Hasil analisis data menunjukkan, bahwa: 1) terdapat hubungan yang positif antara status gizi terhadap prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah renang dengan koefisien korelasi r_{x_1y} sebesar 0,53 dan koefisien determinasi sebesar 0,28 yang berarti bahwa jumlah kontribusi sebesar 28%. 2) terdapat hubungan yang positif antara kemampuan motorik terhadap prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah renang dengan koefisien korelasi r_{x_2y} sebesar 0,54 dan koefisien determinasi sebesar 0,29 yang berarti bahwa jumlah kontribusi sebesar 29%. 3) terdapat hubungan yang positif antara status gizi dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah renang dengan koefisien korelasi $R_{y_{12}}$ sebesar 0,46 dan koefisien determinasi sebesar 0,2116 atau 21,16%. Artinya status gizi dan kemampuan motorik memberikan kontribusi terhadap prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah renang 21,16%.

Kata kunci: Status gizi, Kemampuan motorik, Prestasi Belajar Renang

PENDAHULUAN

Dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan nasional, pemerintah khususnya melalui Kemenristekdikti terus menerus berupaya melakukan berbagai perubahan dan pembaharuan sistem pendidikan kita. Salah satu upaya yang sudah dan sedang dilakukan, yaitu

menerapkan standar kualitas layanan pendidikan.

Universitas Pattimura Ambon dalam penyelenggaraan pendidikan nasional, telah menerapkan standar kualitas layanan pendidikan dan mengontrol kelangsungan pelaksanaan perkuliahan, yang dituangkan dalam peraturan akademik. Untuk mendukung penerapan

standar kualitas layanan pendidikan di Universitas Pattimura, mekanisme perekrutan mahasiswa dibenahi dengan memberlakukan tes potensi akademik pada seleksi penerimaan jalur khusus. Jadi semua mahasiswa yang dikategorikan lulus dianggap memiliki kompetensi yang memadai dalam menopang proses perkuliahan, serta mudah beradaptasi dalam memenuhi berbagai tuntutan akademik yang diterapkan pada perkuliahan.

Namun kenyataannya pada mahasiswa di Universitas Pattimura Ambon, khususnya pada Program Studi Penjaskesrek, prestasi belajar sebagai salah satu indikator kualitas pendidikan, masih menjadi masalah, dimana mahasiswa belum memperlihatkan prestasi belajar secara optimal. Hasil penelusuran pada mahasiswa Penjaskesrek, tingkat kelulusan dalam kontrak mata kuliah renang setiap semester masih relatif rendah, serta nilai yang diperoleh masih didominasi dengan nilai rata-rata B dan C, sehingga mahasiswa mengikuti program remedial atau program semester pendek (SP), untuk memperbaiki perolehan nilai mata kuliah renang.

Oleh karena itu, interpretasi tentang prestasi belajar dan proses belajar, serta

kebijakan penyelenggaraan pendidikan nasional, perlu dilakukan penelusuran terhadap berbagai faktor yang terkait dalam penanganan peningkatan pendidikan bermutu, khususnya yang diterapkan pada Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Pattimura Ambon.

Secara khusus, mata kuliah renang memiliki karakteristik yang berbeda dengan mata kuliah lain. Dalam perkuliahan praktik didominasi oleh aspek psikomotor, tentunya untuk mencapai prestasi belajar yang optimal, seorang mahasiswa disamping menguasai berbagai konsep ilmu keolahragaan dalam praktik, harus pula ditunjang oleh kondisi fisik yang optimal. Tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, mustahil seorang mahasiswa mampu menerima beban perkuliahan praktik yang begitu berat.

Kenyataan di lapangan ketika dalam proses perkuliahan praktik renang banyak mahasiswa tidak mampu melakukan secara optimal materi-materi yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Selain itu, mahasiswa pindah ke program studi lain, cuti dan berhenti kuliah. Ini akan mempengaruhi standar kelulusan pada Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Pattimura Ambon.

Fakta di atas disebabkan karena masalah gizi yang tidak berimbang menyebabkan berkurangnya ketahanan tubuh dan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan kecerdasan mahasiswa. Pola makan mahasiswa sehari-hari hanya mengkomsumsi makanan-makanan yang mengandung karbohidrat saja untuk kenyang seperti nasi, umbi-umbian, tepung sagu dan jagung, sedangkan makanan-makanan yang mengandung unsur lain seperti protein, lemak, vitamin dan mineral tidak terpenuhi. Jadi masalah sebenarnya adalah taraf ekonomi keluarga dan latar belakang mahasiswa yang berasal dari daerah-daerah kepulauan yang jauh dari pusat pendidikan sehingga lambat dalam pendistribusian makanan dan biaya pendidikan.

Selain gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis sebagai syarat utama dalam proses perkuliahan praktik mahasiswa, juga yang sangat dibutuhkan oleh seorang mahasiswa adalah kemampuan motorik (*motor ability*). Kemampuan motorik merupakan faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar renang. Oleh karena kemampuan motorik merupakan aspek penunjang dalam mengikuti perkuliahan, tentu memerlukan

komponen dasar *biomotor ability*, yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Komponen *biomotor ability* tersebut merupakan dasar dalam membentuk kondisi fisik, agar mereka mampu mengikuti kegiatan perkuliahan dengan baik.

Kelemahan yang terjadi selama ini di lapangan adalah tidak dilakukannya tes penilaian status gizi, tes kemampuan fisik dan motorik kepada calon mahasiswa pada saat seleksi penerimaan mahasiswa baru untuk dijadikan profil kondisi fisik mahasiswa. Tes dilaksanakan hanya melihat keterampilan bermain atau penguasaan teknik dari cabang olahraga yang digeluti dan ditekuni oleh calon mahasiswa selama di SMA. Profil kondisi fisik adalah gambaran tentang keadaan yang terdapat pada diri seorang mahasiswa yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi belajar.

Prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang mahasiswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya. Prestasi belajar merupakan kata yang digunakan untuk

menunjukkan tingkat pencapaian seseorang dalam melakukan serangkaian kegiatan. Keberhasilan belajar atau hasil belajar diukur melalui tes, yang kemudian dikuantifikasikan dalam bentuk nilai atau indeks prestasi (IP).

Sejalan dengan uraian di atas, maka perlu penelusuran secara ilmiah atas faktor status gizi dan kemampuan motorik pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Pattimura Ambon cukup menarik untuk diteliti, sehingga dapat memberikan solusi ilmiah bagi peningkatan mutu pendidikan.

Prestasi merupakan kata yang digunakan untuk menunjukkan hasil yang diperoleh karena adanya aktivitas belajar yang telah dilakukan. Sedangkan belajar merupakan kata yang lazim digunakan pada seseorang terhadap serangkaian perilaku dan sikap yang menimbulkan interaksi psikologi dan fisik.

Menurut Purwanto (1996:45) prestasi belajar adalah kemampuan mahasiswa menyerap pelajaran, baik melalui belajar sendiri maupun melalui seorang tutor yang akan berdampak pada perubahan tingkah laku. Purwanto menjelaskan bahwa prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena

kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi merupakan hasil dari proses belajar.

Menurut Winkel (2004:617) prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya. Keberhasilan belajar atau hasil belajar diukur melalui tes, yang kemudian dikuantifikasikan dalam bentuk nilai atau indeks prestasi (IP).

Kemampuan jasmani dan intelektual mahasiswa sangat menentukan keberhasilannya dalam memperoleh prestasi belajar. Untuk mengetahui berhasil tidaknya seseorang dalam belajar maka perlu dilakukan evaluasi. Evaluasi terhadap faktor-faktor pengaruh prestasi dan syarat-syarat dalam belajar yang belum terpenuhi.

Gizi adalah elemen yang terdapat dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh. Menurut Davidson (1973:47) gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat. Menurut Burg (1985:89) gizi adalah sesuatu yang mempengaruhi proses perubahan semua jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh, yang dapat mempertahankan kehidupan, gizi juga

merupakan substansi yang diperoleh dari makanan dan digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh yang rusak. Menurut Oxorn dan Forte (2009;15) gizi meliputi pengertian yang luas, tidak hanya mengenai jenis-jenis pangan dan gunanya bagi badan melainkan juga mengenai cara-cara memperoleh serta mengolah dan mempertimbangkan agar kita tetap sehat.

Kartasapoetra (2008;15) mendefinisikan status gizi sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien. Suharjo (1992:4) menyatakan status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan. Almatsier (2004:3) menjelaskan bahwa status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan.

Dengan demikian dapat diartikan status gizi adalah keadaan yang

diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis.

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman mahasiswa tentang pemilihan bahan makanan sehat serta fungsinya bagi tubuh. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh.

Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Semakin tinggi gizi seseorang akan semakin memperhitungkan jenis dan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Mahasiswa yang pengetahuannya rendah akan berperilaku memilih makanan yang menarik panca indra dan tidak mengadakan pemilihan berdasarkan nilai gizi makanan. Sebaiknya mereka yang semakin tinggi pengetahuannya, lebih banyak mempergunakan dan mempertimbangkan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan yang bergizi bagi keluarga.

Kemampuan motorik dalam aspek fisik merupakan terjemahan dari *motor ability*. Istilah motor mengacu kepada

gerakan fisik. Hasil penelitian Fleisman mengungkapkan, bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang dilihat dari fisik dan daya fisik yang mengacu kepada otot (Alderman, 1974:16).

Menurut Kirkendall (1997:113) kemampuan motorik adalah kualitas umum seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak. Disebutkan juga, bahwa kemampuan motorik mempunyai kontribusi terhadap keberhasilan tugas atau gerakan khusus. Kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Kualitas umum yang dimaksud adalah kemampuan biomotor yang dimiliki atlet.

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Artinya gerak akan terjadi bila tersedia energi baik yang tersimpan dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan. Sistem organ dalam yang dimaksud meliputi sistem kinerja otot dan sistem energi yang berkaitan erat dengan keadaan fisiologi, biokimia, dan fungsi organ tubuh atlet. Dengan demikian, komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik atlet (Solissa, 2016:57).

Menurut Gallahue, (1989:314) unsur-unsur fisik dalam kemampuan motorik yaitu: (a) faktor kesegaran jasmani yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan aerobik, daya tahan, kelenturan, komposisi tubuh, (b) faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan daya ledak (*power*).

Menurut Baumgarner dan Jackson (1995:194) kapasitas individu merupakan kemampuan motorik yang terdiri dari: kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), keseimbangan (*balance*), kelenturan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*).

Fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dapat dikatakan bahwa seorang individu mempunyai kemampuan motorik yang baik, tentu menjadi landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak yang lebih tinggi atau motorik khusus.

Dengan demikian pengertian kemampuan motorik adalah kapasitas umum dalam melakukan keterampilan teknik (motorik khusus) pada suatu cabang olahraga berdasarkan latihan dan pengalaman pada seseorang. Oleh

karena itu, untuk mengetahui kemampuan motorik seseorang dapat diketahui melalui tes berbagai kemampuan motorik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan pendekatan disain korelasional. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah status gizi dan kemampuan motorik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Pattimura Ambon yang sedang mengambil mata kuliah teori dan praktik renang. Adapun jumlah sampel yang diambil sebanyak 53 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data status gizi mahasiswa menggunakan Indeks Antropometri (BB/TB). Untuk kemampuan motorik menggunakan tes *Barrow Motor Ability*, sedangkan untuk prestasi belajar diambil dari nilai tes semester genap. Teknik

analisis yang digunakan adalah teknik regresi dan korelasi sederhana maupun korelasi ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pembahasan hasil penelitian secara rinci dari setiap variabel berdasarkan hasil temuan penelitian dan berdasarkan pengujian hipotesis, sebagai berikut:

1. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Renang

Hubungan status gizi terhadap prestasi belajar renang dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan $Y = 100,59 + 62,69X_1$. Artinya hasil belajar dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi tersebut jika variabel status gizi (X_1) dengan prestasi belajar renang ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{y1} = 0,53$. Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartiannya sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil uji koefisien korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Keberartian Koefisien korelasi X_1 dengan Y

Koefisien Korelasi	T hitung	T tabel
0,53	4,36	1,67

Sedangkan untuk mengetahui prestasi belajar dapat diketahui atau seberapa besar kontribusi variabel status gizi dengan prestasi belajar renang diperoleh bahwa kontribusi sebesar 28% sedangkan 72% merupakan variansi faktor lainnya.

2. Hubungan Kemampuan Motorik dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Renang
 Hubungan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar renang dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan $Y = 55,11 + 0,51X_2$. Artinya

Tabel 2. Hasil Uji Keberartian Koefisien korelasi X_2 dengan Y

Koefisien Korelasi	T hitung	T tabel
0,54	4,5	1,67

Hubungan status gizi (X_1) dan kemampuan motorik terhadap (X_2) terhadap prestasi belajar renang (Y) dinyatakan oleh persamaan regresi $Y = 92,05 - 20,15X_1 + 0,94X_2$. Sedangkan kontribusi sebesar 29% sedangkan 71% merupakan variansi faktor lainnya.

3. Hubungan Status Gizi dan Kemampuan motorik dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Renang

Tabel 3. Hasil Uji Keberartian Koefisien korelasi Ganda

Koefisien Korelasi	T hitung	T tabel
0,46	23	3,19

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel status gizi dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar renang, diperoleh bahwa kontribusi sebesar 21% sedangkan 79% merupakan variansi faktor lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang telah dipaparkan penelitian ini menghasilkan temuan sebagai berikut:

1) Status gizi berpengaruh langsung positif terhadap prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah renang. Artinya bahwa status gizi yang baik dapat meningkatkan hasil belajar renang mahasiswa. 2) Kemampuan motorik berpengaruh langsung positif terhadap prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah renang. Artinya bahwa kemampuan motorik yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar renang mahasiswa. 3) Status gizi dan kemampuan motorik berpengaruh positif terhadap prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah renang. Artinya, status gizi dan kemampuan motorik yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar renang mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

Alderman, Richard. *Psychological and Behavior in Sport*. Philadelphia: WB Saunders Company, 1974.

Almatsier, Sunita. *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia, 2004.

Baumgartner, Ted A dan Andrew, Jackson S. *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*, Dubuque: Madison Wisconsin, 1995.

Burg. A, *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*, Jakarta: CV Rajawali, 1985.

Davidson STR, *Human Nutrition and Dietetic*, New York: Baltimore Company, 1973

Gallahue, David. *Understanding Motor Development*, Indiana: Benchmark Pres Inc, 1989.

Kirkendall, Don R. *Measurement and Evaluation for Physical Education*, diterjemahkan oleh M E. Winarno, dkk. Jakarta: ASWIN, 1997.

Kartasapoetra, *Ilmu Gizi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Oxorn, Harry dan William R Forte. *Introductory Nutrition*, St louis: Mosby co, 2009

Purwanto. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Remaja Rosdakarya, 1996

Solissa, Jonas. *Teori dan Metodologi Latihan Fisik*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Utama, 2015.

Suhardjo, *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*, Yogyakarta: Kanisius, 1992.

Winkel W.S. *Psikologi Pengajaran*, Yogyakarta: Media Abadi, 2004.