

KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES BAGI SISWA-SISWI SMPN 10 PADANG

Oleh
Hilmainur Syampurma¹⁾
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Permasalahan dalam penelitian ini rendahnya hasil belajar.Penjasorkes bagi siswa-siswi SMPN 10 Padang.Tujuan penelitian untuk memberikan gambaran besarnya kontribusi status gizi terhadap hasil belajar Penjasorkes.Jenis penelitian adalah korelasional.Populasi penelitian siswa-siswi SMPN 10 Padang.Teknik pengambilan sampel "*Proporsional Stratified Random Sampling*". Instrument untuk menentukan status gizi dengan mengukur tinggi dan berat badan.Sedangkan hasil belajar penjasorkes diambil dari nilai rapor siswa.Teknik analisis,menggunakan korelasi product moment pada α 0,05.Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil t_h (2,217) > t_t (1,671).Artinya status gizi memiliki kontribusi secara signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes siswa-siswi SMPN 10 Padang yaitu sebesar 59,9%.

Kata Kunci: Status Gizi, Hasil Belajar

Pendahuluan

Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur.Untuk mencapai tujuan tersebut, semua pihak yang berkaiatan dengan pendidikan, dalam menyelenggarakan dan melaksanakan pendidikan harus berdasarkan kepada Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dalam Bab II Pasal 3 Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, berisi tentang Fungsi dan Tujuan Pendidikan Nasional.

“ 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 bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UUSPN No.20, Tahun 2003 : 7)”.

Kutipan di atas sangat jelas, bahwa pembangunan dibidang pendidikan tidak bisa dibiarkan begitu saja, melainkan harus diperhatikan dengan baik. Untuk mencapai semua itu sangat diperlukan dan dibutuhkan sekali individu yang sehat , segar jasmani dan rohaninya. Salah satu

cara yang dapat ditepuh adalah melalui kegiatan belajar mengajar penjasorkes.

SMPN 10 Padang sebagai salah satu pendidikan formal di Kota Padang masih tertinggal sekali mutu atau kualitas mata pelajaran penjasorkesnya dibandingkan SMPN lainnya di Kota Padang. Hal ini terbukti dari tingkat kemampuan dan hasil belajar penjasorkes yang diperoleh oleh siswa-siswinya. Lebih dari 55% nya siswa-siswi SMPN 10 Padang memperoleh hasil belajar penjasorkes dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

Menurut Harmaningsih (2008), hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam diri sendiri atau faktor internal yakni faktor psikologis dan faktor fisiologis. Dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal). Dilihat dari keadaan fisiknya, siswa-siswi SMPN 10 Padang memiliki keadaan fisik yang bervariasi. Ada yang kurus, gemuk, bahkan ada yang obesitas. Akan tetapi ada juga yang memiliki keadaan fisik yang normal.

Keadaan seperti ini dapat dipengaruhi oleh kecukupan gizi yang dimiliki oleh siswa-siswi tersebut. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas SDM. Kecukupan gizi sangat mempengaruhi terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja

manusia. Banyak aspek yang berpengaruh terhadap status gizi antara lain aspek pola pangan, sosial budaya dan pengaruh konsumsi pangan (Suhardjo,2003).

“Status gizi yang baik atau status gizi yang maksimal memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik yang baik, perkembangan otak yang baik, kemampuan kerja yang optimal, dan memperoleh kesehatan pada tingkat yang tinggi, demikian pula sebaliknya. Jika keadaan status gizi buruk, maka pertumbuhan fisik, perkembangan otak lambat, kemampuan kerja kurang maksimal, dan jauh dari keadaan sehat Sunita Almatier (2001:19)”.

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. (Beck, 2000: 1).

Jadi berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan/panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan, dan panjang tungkai. Fungsi zat gizi yaitu

1). Memberi Energi untuk tubuh seperti karbohidrat, lemak, dan protein, 2). Pertumbuhan dan Pemeliharaan Jaringan Tubuh seperti protein, mineral, dan air adalah bagian dari jaringan tubuh. Oleh karena itu zat-zat gizi ini sangat diperlukan sekali untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak, 3). Mengatur Proses Tubuh seperti protein, mineral, air dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralisasi tubuh dan membentuk antibody sebagai penangkal organism yang bersifat infeksi dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi yakni faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Yang termasuk dalam faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi adalah 1). Pendapatan, 2). Pendidikan, 3). Pekerjaan. Sedangkan faktor Internal yang mempengaruhi status gizi antara lain 1). Usia, 2). Kondisi Fisik, 3). Infeksi, 4). Pemeliharaan kesehatan dan 5). Pola Asuh Keluarga. Penilaian Status Gizi dapat dilakukan dengan 1). Antropometri, 2). Klinis, 3). Biokimia, 4). Survey konsumsi makanan, 5). Statistik Vital dan 6. Faktor Ekologi. Namun penilaian secara antropometri dengan mengukur ukuran tubuh manusia yang banyak digunakan.

Antropometri secara umum digunakan untuk melihat keseimbangan asupan protein dan energi. Melalui pengukuran antropometri, status gizi anak dapat ditentukan apakah anak tersebut tergolong status gizi baik, kurang atau buruk. Status gizi bisa diketahui dengan mengukur BB atau TB.

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran. Proses penilaian terhadap hasil belajar dapat memberikan informasi kepada guru tentang kemajuan siswa dalam upaya mencapai tujuan-tujuan belajarnya melalui kegiatan belajar. Selanjutnya dari informasi tersebut guru dapat menyusun dan membina kegiatan-kegiatan siswa lebih lanjut, baik untuk keseluruhan kelas maupun individu.

Hasil belajar dalam rangka studi dicapai melalui tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Tipe hasil belajar kognitif lebih dominan dari pada afektif dan psikomotor karena lebih menonjol, namun hasil belajar psikomotor dan afektif juga harus menjadi bagian dari hasil penilaian dalam proses pembelajaran di sekolah. Jadi dapat disimpulkan hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.

Penjasorkes adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas

jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar pendidikan jasmani diatur dengan cara yang seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah baik itu jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Sebagai implementasinya adalah siswa-siswi dapat melaksanakan pembelajaran penjasorkes secara terencana, bertahap dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri, dapat memahami betapa penting dan besar manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup, sehingga akan terbentuk jiwa yang sportif dan gaya hidup sehat serta dengan demikian siswa-siswi dapat menjalankan kewajiban dan tugasnya dengan baik dan optimal. Demi mencapai hasil belajar penjasorkes yang baik dan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar penjasorkes adalah kemampuan aktifitas jasmani yang dimiliki oleh siswa dalam proses pengenalan dan pengalaman belajarnya yang telah dilakukan berulang-ulang yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan dan perkembangan ranah jasmani, kognitif, afektif dan psikomotor yang didapatkan selama proses belajar

penjasorkes dalam rangka mencapai jiwa yang sehat dan sportif. Serta akan tersimpan dalam jangka waktu lama atau bahkan tidak akan hilang selama-lamanya karena hasil belajar turut serta dalam membentuk pribadi individu yang selalu ingin mencapai hasil yang lebih baik lagi sehingga akan merubah cara berpikir serta menghasilkan perilaku kerja yang lebih baik. Struktur materi/ruang lingkup Penjasorkes untuk tingkat SMP disusun dan dikembangkan dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewet, Ernisa dan Bain, 1995 dalam Hamid Muhammad, 2003:2). Penggunaan kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup yang sehat dan aktif.

Mata pelajaran penjasorkes untuk tingkat SMP memiliki tujuh materi/ruang lingkup. Ke tujuh ruang lingkup untuk mata pelajaran penjasorkes disebut juga sebagai SK (Standart Kompetensi) mata pelajaran. Tujuh standart kompetensi ini merupakan patokan awal dalam menyusun program dan kegiatan belajar mengajar penjasorkes. Tujuh materi/ ruang lingkup atau standar kompetensi mata pelajaran penjasorkes adalah sebagai berikut :

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
2. Mempraktikan latihan kebugaran jasmani, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

3. Mempraktikan teknik dasar senam lantai ,serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
4. Mempraktikan teknik dasar senam irama tanpa alat,serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
5. Mempraktikan teknik dasar renang gaya dada dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
6. Mempraktikan cara-cara perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (Pendidikan Luar Sekolah).
7. Menerapkan budaya hidup sehat.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 10 Padang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah Pengukuran Status Gizi untuk anak remaja sekolah yang berusia 13 – 15 tahun yang terdiri dari 2 (dua) item, yaitu :

1. Mengukur berat badan untuk siswa putra dan siswi putri.
2. Mengukur tinggi badan untuk siswa putra dan siswi putri.

Pengukuran status gizi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran status gizi sesuai dengan ketentuan Depkes RI tahun 2004 yang dikutip dari I Nyoman dalam buku Penilaian Status Gizi, (2002 : 42-47). Persyaratan Peserta yaitu :

1. Usia 13 – 15 tahun.

2. Tidak boleh memakai sepatu pada saat mengukur.
3. Mengumpulkan peserta dan melakukan wawancara yang bertujuan untuk menyampaikan aturan-aturan dalam melaksanakan pengukuran.
4. Memahami tata cara melakukan pengukuran.

Alat yang diperlukan dalam penelitian ini adalah :

1. Ruang kelas 2 unit
2. Timbangan berat badan dalam satuan Kg (kilogram).
3. Mikcrotoa untuk mengukur tinggi badan dalam satuan meter (m).
4. Paku
5. Formulir pengukuran
6. Alat tulis, dll.

Pelaksanaan mengukur berat badan

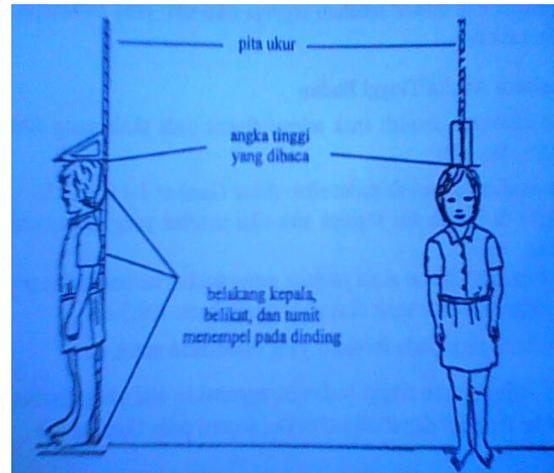
1. Siswa dipanggil satu persatu.
2. Sebelum siswa menaiki timbangan, diinstruksikan agar siswa melepaskan sepatu dan mengeluarkan segala suatunya yang ada dalam saku baju maupun celana.
3. Siswa menaiki timbangan, diamkan sejenak.
4. Petugas membaca angka yang berada diujung jarum geser.
5. Catat angka tersebut ke dalam formulis hasil pengukuran.



Gambar 1. Pelaksanaan pengukuran berat badan

Pelaksanaan Mengukur Tinggi Badan, yaitu :

1. Siswa dipanggil satu per satu.
2. Instruksikan siswa untuk melepaskan sepatu.
3. Siswa berdiri membelakangi dinding.
4. Posisi siswa harus berdiri tegak seperti sikap sempurna dalam baris berbaris, kaki lurus, pantat, kepala, punggung dan bagian belakang harus menempel pada dinding dan muka menghadap lurus dengan pandangan ke depan.
5. Turunkan mikrotoa sampai rapat pada kepala bagian atas, siku-siku lurus menempel pada dinding.
6. Baca angka pada skala yang nampak pada lubang dalam gulungan mikrotoa.
7. Pindahkan angka tersebut ke dalam formulir hasil pengukuran tinggi badan.

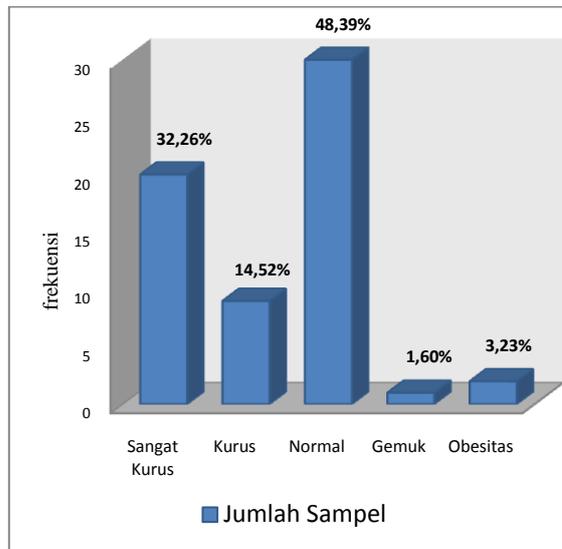


Gambar 2. Pelaksanaan pengukuran tinggi badan

Hasil Penelitian dan Diskusi

1. Status Gizi Siswa

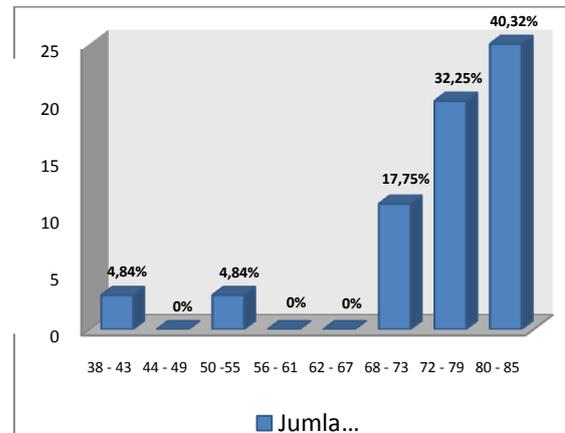
Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa-siswi SMPN10 Padang yang berjumlah 62 orang. Berdasarkan hasil analisis dapat dijelaskan bahwa status gizi siswa SMPN 10 Padang dapat dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu 20 orang siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (32,26%), 30 orang siswa termasuk dalam kategori kurus (48,39%), 30 orang siswa termasuk dalam kategori normal (48,39%) dan 1 orang siswa termasuk dalam kategori gemuk (1,61%) serta 2 orang siswa termasuk dalam kategori obesitas (3,23%). Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



Gambar 3. Histogram Status Gizi Siswa-Siswi SMP N 10 Padang

2. Hasil Belajar Penjasorkes Siswa

Dari data yang diperoleh dari hasil belajar penjasorkes pada siswa SMP N 10 Padang yang berjumlah 62 orang, distribusi frekuensi skornya dapat diketahui bahwa ada 3 siswa-siswi (4,84%) yang memperoleh nilai 38-43, tidak ada yang memperoleh nilai 44-49, ada 3 siswa-siswi (4,84%) yang memperoleh nilai 50-55, tidak ada siswa-siswi yang memperoleh nilai 56-61 dan 62-67, 11 siswa-siswi (17,75%) yang memperoleh nilai 68-73, 20 siswa-siswi (32,25%) yang memperoleh nilai 74-79 dan 25 siswa-siswi (40,32%) yang memperoleh nilai 80-85. Nilai rata-rata (mean) siswa-siswi adalah 73,54 Nilai tengah (median) adalah 75,00, standar deviasai 9,68 serta nilai minimum 40,00 dan nilai maksimum 85,00



Gambar 4 .Histogram Hasil Belajar Penjasorkes Siswa-Siswi SMPN 10 Padang

Pembahasan

Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi Siswa-Siswi di SMPN10 Padang

Dari hasil hipotesis data tentang status gizi dan hasil belajar penjasorkes siswa-siswa SMPN10 Padang terdapat kontribusi yang signifikan dengan perbandingan hasil nilai t_{hitung} (2,217) > t_{tabel} (1,671), artinya status gizi siswa memiliki kontribusi secara signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes siswa. Sedangkan besarnya kontribusi X terhadap Y adalah sebesar 0,599 atau 59,9%, sedangkan sisanya sebesar (100% - 59,9%) 40,1%. Artinya bahwa status gizi siswa sebagai *independent* variabel dapat memberikan kontribusi sebesar 59.9% pada *dependent* variabel yaitu hasil belajar penjas orkes siswa. Sedangkan sisanya diterangkan oleh variabel lain di luar variabel *independent*. Jadi status gizi memiliki kontribusi yang cukup baik terhadap pencapaian hasil belajar penjasorkes

bagi siswa putra dan siswi putri SMPN10 Padang.

Status gizi merupakan hal yang mendasar bagi kehidupan semua orang. Karena status gizi dapat mencerminkan bagaimana keadaan kesehatan yang dimiliki oleh siswa-siswi SMPN 10 Padang. Seperti yang telah digambarkan pada kerangka konseptual, jika status gizi siswa-siswi SMPN 10 Padang itu baik maka akan memberikan sumbangan atau kontribusi yang baik pula terhadap hasil belajar penjas orkesnya. Demikian sebaliknya jika status gizi siswa-siswi SMPN 10 Padang itu buruk maka akan memberikan sumbangan atau kontribusi yang buruk pula terhadap hasil belajar penjasorkesnya. Kesehatan seseorang tercermin melalui status gizinya, seseorang yang mempunyai status gizi baik akan terbebas dari semua rasa sakit. Sebaliknya seseorang yang mempunyai status gizi buruk maka kesehatannyapun akan terganggu, yang dapat mengakibatkan seluruh aktivitasnya terhambat.

Kesehatan adalah cerminan dari status gizi seseorang dan hal ini merupakan faktor penting didalam belajar. Pelajar yang badannya tidak sehat, tentu tidak dapat belajar dengan baik. Konsentrasinya akan terganggu, dan pelajaran sukar untuk masuk ke pikiran. Begitu juga anak yang badannya lemah, sering pusing dan sebagainya tidak akan tahan lama dalam belajar dan lekas capek. Akibatnya anak menjadi malas dan dia

tidak mempunyai motivasi belajar yang pada akhirnya hal ini dapat menimbulkan dampak berupa penurunan hasil belajar yang semakin merosot.

Berdasarkan uraian tersebut di atas terkandung unsur bahwa, penerapan pola konsumsi makanan yang seimbang pada suatu keluarga akan berpengaruh pada status gizi. Pencapaian status gizi yang baik akan berdampak pada aktivitas psikis dan fisik untuk dapat melakukan suatu kegiatan belajar. Sehingga dengan status gizi yang baik dapat memberikan hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan.

Dan untuk mencapai keadaan tersebut, maka cara-cara yang dapat dilakukan agar status gizi anak menjadi baik, dan dapat meningkatkan hasil belajarnya menurut Krisno (2001: 9-10) yang dapat dilakukan adalah (1) Menyediakan produk pangan yang cukup, (2) keseimbangan pembagian makanan/pola konsumsi, (3) Meningkatkan akseptabilitas (daya terima) tubuh terhadap makanan, (4) hilangkan prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, (5) hindari pantangan pada makanan tertentu, (6) memeperbaiki kebiasaan makan, (7) meningkatkan selera makan, (8) sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan) yang baik dan teratur serta bervariasi dan (9) meningkatkan pengetahuan tentang gizi baik orang tua maupun anak.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analaisi dan diskusi, maka dapat disimpulkan bahwa secara signifikan status gizi berkontribusi terhadap hasil belajar Penjasorkes bagi siswa-siswi di SMPN 10 Padang yaitu sebesar 59,9%.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Almatsir, Sunita. 2001. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Beck, (2000). *Bayi, Anak dan remaja, Gizi, dan Nutrisi*. Jurnal Ilmu Gizi (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>).
- Harmaningsih. (2008). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar*. Surakarta: SMA Negeri 1 Surakarta. (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>).
- Muhammad, Hamid. (2003). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi SMP*, Jakarta : Depdikanas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Moehji. (2003). *Status gizi Remaja*. Jakarta: EGC.
- Riduwan. (2004). *Belajar mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Santoso. (1999). *Bayi, Anak dan remaja, Gizi, dan Nutrisi*. Jurnal Ilmu Gizi (on line) (<http://www.pengertian status gizi.com>).
- Supariasa, I Nyoman, dkk. (200). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: RGC.
- Suhardjo. (2003). *Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syafrizar, dan Welis, Wilda. (2008). *Ilmu Gizi*. Padang: Wineka Media.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : CV. Eko Jaya.
- Panduan Pengembangan Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. 2006. Jakarta : Depdikanas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.