**PENGARUH STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS SISWI**

**SMP NEGERI 1 SINJAI TIMUR**

***THE INFLUENCE OF NUTRITION STATUS AND THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS ON LEARNING OUTCOMES IN PHYSICAL EDUCATION AT SMPN 1 IN EAST SINJAI***

**Hariani**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program Pascasarjana

Universitas Negeri Makassar

**harianiimran@gmail.com**

**Abstract.** *The Influence Of Nutrition Status and the Level of Physical Fitness on Learning Outcomes in Physical Education at Smpn 1 in East Sinjai (*Supervised By Suwardi And Wahyu Jayadi).

The study is descriptive regression research, which aims at examining (1) the influence of nutrition status on learning outcomes in Penjas (Physical Education) at SMPN 1 in East Sinjai, (2) the influence of Physical Fitness level on learning outcomes in Penjas at SMPN 1 in East Sinjai, and (3) the influence of nutrition status and Physical Fitness level collaboratively on learning outcomes in Penjas at SMPN 1 in East Sinjai.

The study is regression research. The populations were all female students of grade VIII at SMPN 1 in East Sinjai with the total of 85 female students. The samples were 30 female students obtained by employing purposive sampling technique. Data were analyzed by using descriptive analysis, regression analysis through SPSS 20 program at the level of significance 95% or α 0.05.

The results of the study reveal that (1) there is influence of nutrition status on learning outcomes in Penjas at SMPN 1 in East Sinjai by 41,1%, (2) there is influence of Physical Fitness level on learning outcomes in Penjas at SMPN 1 in East Sinjai by 40,5 %, and (3) there is influence of nutrition status and Physical Fitness level collaboratively on learning outcomes in Penjas at SMPN 1 in East Sinjai by 60,8%.

**Keywords**: *nutrition status, physical fitness level, learning outcomes in penjas.*

**Abstrak.** Pengaruh Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. (Dibimbing oleh Suwardi dan Wahyu Jayadi)

Penelitian ini adalah jenis penelitian Deskriptif Regresi yang bertujuan untuk mengetahui; (1) Pengaruh Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur; (2) Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur; (3) Pengaruh Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Bersama-sama Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur.

Jenis Penelitian Regresi Populasi adalah seluruh siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Sinjai Timur yang berjumlah 85 Siswi dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswi. Teknik penentuan sampel adalah *Purposive Sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisisi Deskriptif, Analisis Regresimelalui program SPSS 20 pada taraf signifikan 95% atau α 0,05.

Hasil penelitian dari pengujian analisis regeresi menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjas Siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur sebesar 41,1%, (2) Ada Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjas Siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur sebesar 40,5%, ; (3) Ada Pengaruh Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Secara Bersama-sama Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur sebesar 60,8%.

**Kata Kunci :** Satus Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Penjas

1. **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani juga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik.

Anak sehat adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umurnya, aktif, gembira, makannya teratur, bersih, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar seusianya.

Dengan ini pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh gizi.

Gizi adalah suatu proses pengggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digesti, penyerapan (absorbsi), transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Salah satu penopang terhadap aktivitas kegiatan belajar dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti berjalan, olahraga, dan kegiatan pengisi waktu lainnya adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemapuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaantertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Karena kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang perlu dimiliki setiap individu apakah dia atlet, siswa, mahasiswa, pegawai ataupun orang biasa agar dapat beraktivitas dengan baik. Selain melakukan latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memerhatikan kebutuhan aktivitas rekreasi sebagai pengimbang kondisi fisik dan mental, merupakan pola hidup sehat yang harus diterapkan untuk memperoleh derajat kesehatan dan kesegaran jasmani yang optimal. Karena untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang baik dibutuhkan gizi yang baik pula.

Berdasarkan hasil pengamatan dan survei secara langsung kepada pihak guru dan siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur bahwa, kurangnya sosialisasi guru dan orang tua arti gizi remaja, sehingga siswi susah dan tidak terbiasa sarapan pagi dimana sarapan pagi itu sangat dibutuhkan untuk menghasilkan energi yang banyak saat beraktivitas dan lebih mengandalkan makanan jajanan yang kurang bergizi sehingga pada saat belajar atau beraktivitas adanya kejadian seperti siswi mudah lelah, letih, lesu. Karena pentingnya gizi bagi siswi, baik untuk pertumbuhan maupun untuk kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan orang tua siswi. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan gizi siswinya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dicapai. Selain itu guru juga dituntut untuk memperhatikan gizi siswi melalui suatu untuk memberi pengertian kepada orang tua siswi agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi dan berusaha untuk selalu mengupayakan peningkatan status gizi peserta didiknya.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait status gizi yang dimiliki tingkat kesegaran jasmaninya dalam belajar penjas. Dari hasil observasi langsung di lapangan masih terdapat penurunan prestasi belajar penjas yang dilihat dari nilai rata-rata rapor penjas semester genap dan ganjil. Berorientasi pada hal tersebut, keberadaan status gizi dengan kesegaran jasmani dalam belajar penjas merupakan permasalahan yang penting untuk dikaji secara mendalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas ,

Dari latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas yang dimiliki siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur, karena dari hasil observasi yang telah penulis dapatkan bahwa siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur kelas VIII mengalami beberapa variasi postur tubuh dan tingkat kesegaran jasmani yang rendah dapat mempengaruhi hasil belajar penjas. Maka dari itu penulis berinisiatif melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur ”.

**B. KAJIAN PUSTAKA**

**1. Status Gizi**

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi adalah suatu kondisi tubuh sebagai akibat keseimbangan dari *intake* makanan dan penggunaannya oleh tubuh yang dapat diukur dari berbagai dimensi (Menurut Jelliffe dan Jellife dalam Fatmah, 2011: 25)

Zat gizi terdiri dari ;

* Karbohidrat
* Protein
* Lemak
* Vitamin
* Mineral
* Air

**Faktor yang mempengaruhi Gizi Remaja**

1. Status Individu

Biasanya wanita remaja atau wanita remaja yang telah menikah akan kesulitan dalam memilih bahan makanan atau jenis makanan yang dihidangkan. Kadang dalam menyusun hidangan makanan lebih memperhatikan orang lain dari pada dirinya, seperti keluarga dan anak jika ia telah menikah atau orang yangdia sayang lainnya. Wanita remaja yang telah berumah tangga biasanya memilih mengonsumsi makanan yang tidak dihabiskan oleh keluarga karena ia merasa sayang apabila terbuang (Atikah dan Erna, 2011: 87).

1. Status Ekonomi

Wanita remaja atau wanita remaja yang sudah menikah dengan tingkat ekonomi yang lebih tinggi tentunya akan berbeda gizinya dengan orang dari tingkat ekonomi rendah (Atikah dan Erna, 2011: 87).

1. Anatomi Tubuh Individu

Ukuran pelvis individu berhubungan erat dengan tinggi badan seseorang. Selain hal-hal diatas banyak faktor yang mempengaruhi antara lain kemampuan keluarga untuk membeli makanan atau pengetahuan tentang gizi. Banyak wanita terutama wanita karier atau wanita yang banyak berhubungan dengan publik cenderung lebih mengkonsumsi makanan diet tanpa lemak atau hanya konsumsi buah-buahan daripada makanan sekat (Atikah dan Erna, 2011: 87)

Pengukuran *anthropometri* untuk mengetahui status gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain:

1. Penimbangan Berat Badan

Berat badan digunakan mengevaluasi keseimbangan asupan makanan dengan energi yang dikeluarkan untuk aktifitas. Untuk itu, siapapun termasuk olahragawan perlu menimbang berat badannya secara teratur sebelum dan sesudah latihan.

1. Pengukuran Tinggi Badan

Pengukuran tinggi badan diperlukan sebagai parameter status gizi berdasarkan berat badan terhadap tinggi badan.

1. Body fat monitor

Alat ukur monitor untuk mengetahui persentase kadar lemak dalam tubuh, untuk mengantisipasi terjadinya kelebihan lemak yang dapat menganggu penampilan seseorang. Selain mampu mendeteksi kadar lemak tubuh *body fat monitor* juga mampu mendeteksi *body tipe* atau *somatotype*.

**2. Tingkat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan aspek fisikdari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Fungsi khusus dari kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut:

* 1. Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan, misalnya kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kesegaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kesegaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.
  2. Golongan kedua berdasarkan keadaan, misalnya kesegaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.
  3. Golongan ketiga berdasarkan umur, bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kesegaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuhnya (Wiarto, 2013: 170).

**Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani**

* faktor internal; genetik, umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, kebiasaan merokok dan lain-lain
* faktor ekternal; pendidikan dan pendapatan, pekerjaan, budaya.

**3. Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah hasil akhir yang telah diperoleh dan dicapai oleh seseorang dalam melakukan kegiatan. Hasil belajar menurut Purwanto (dalam Oktaria, 2013: 8) adalah perubahan perilaku yang terjadi setelah mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan. Prestasi merupakan kecakapan atau hasil yang konkret yang dapat dicapai pada saat atau periode tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi pelajar pendidikan jasmani olahraga adalah perubahan yang diperolah dan dicapai oleh setiap individu itu sendiri dalam pembelajaran olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

**4. Profil SMP Negeri 1 Sinjai Timur**

SMP Negeri 1 Sinjai Timur adalah salah satu SMP yang ada di Kabupaten Sinjai tepatnya di Kecamatan Sinjai Timur, yang beralamat di jalan Persatuan Raya Tondong Desa Kampala, dimana sekolah tersebut memiliki banyak siswi yang memiliki postur tubuh berbeda karena asupan gizi yang dikonsumsi tidak seimbang sehingga siswi tersebut akan terlihat kualitas fisiknya demikian juga sebaliknya, kondisi status gizi yang kurang akan berdampak pada kualitas fisiknya artinya berdampak terhadap. Siswi yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan knierja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya. Seseorang pelajar membutuhkan kondisi tubuh yang segar untuk melakukan aktivitad belajar yang baik terutama dalam proses belajar khususnya mata pelajaran penjas Berdasarkan karakteristik siswi maka untuk dapat mencapai pemenuhan gizi seimbang atau status gizi baik maka harus, memenuhi persyaratan tertentu. Bentuk tubuh siswi yang ideal yaitu sehat, kuat, tinggi dan tangkas. Seorang siswi harus mempunyai IMT yang normal, komposisi tubuh harus proposional antara massa dan otot.

**C. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada apengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen, maka digunakan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji regresi linear dan berganda.

Sehubung dengan penelitian ini, maka perlu memberikan penjelasan tentang definisi operasioanl variabel sebagai berikut.

Status gizi secara operasional didefinisikan sebagai skor tentang keadaan gizi siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Sinjai Timur, yang diukur melalui perbandingan antara berat badan, tinggi badan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), pengukuran kadar lemak tubuh dan klasifikasi *body type* (bentuk tubuh).

Tes kesegaran jasmani Indonesia secara operasional didefinisikan sebagai skor hasil tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan siswi dengan menggunakan indikator Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks test usia 13-15 tahun untuk putri.

Prestasi Hasil Belajar Penjas adalah hasil pembelajaran yang dicapai oleh setiap siswi dalam pembelajaran penjas yang meliputi ruang lingkup pendidikan jasmani yang diatur dalam kehidupan persekolahan yang meliputi aspek kognitif, afektif, psikomotor dan fisik yang diperoleh dari nilai rapor nilai rapor rata-rata dari keseluruhan materi yang telah diajarkan di semester genap dan ganjil khusus kelas VIII siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Sinjai Timur yang berjumlah 85 orang siswi. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang siswi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yang meliputi; Pengukuran Indeks Massa Tubuh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan dengan menggunakan meteran dan timbangan, pengukuran kadar lemak tubuh dan *body type* dengan menggunakan alat *body fat monitor*, pengukuran tingkat kesegaran jasmani dengan tes TKJI dengan indeks test usia 13-15, serta hasil belajar penjas menggunakan nilai rata-rata rapor semester genap dan ganjil. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif, regresi linear sederhana dan berganda dengan uji persyaratan meliputi uji normalitas dan linearitas data.

**D. HASIL PENELITIAN**

Data hasil tes status gizi, tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar penjas akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistic inferensial. Statistik deskriptif dan persentase dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistic infrensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas dan linearitas data.

1. **Analisa deskriptif**

Adapun hasil analisis deskriptif status gizi dengan indeks massa tubuh diuraikan sebagai berikut: N atau jumlah data 30. *Mean* atau nilai rata-rata 18,77, *Median* atau nilai tengah 18,07, *Mode* atau nilai yang paling sering muncul 18,26, *Standart deviation* 4,12, *Range* 15,41, nilai *max* 27,44, nilai *min* 12,03, *Sum* atau jumlah keseluruhan data 563,27.

Adapun hasil analisis deskriptif tingkat kesegaran jasmani diuraikan sebagai berikut: N atau jumlah data 30. *Mean* atau nilai rata-rata 13,36, *Median* atau nilai tengah 13,50, *Mode* atau nilai yang paling sering muncul 13,00, *Standart deviation* 2,09, *Range* 7,00, nilai *max* 17,00, nilai *min* 10,00, *Sum* atau jumlah keseluruhan data 401,00.

Adapun hasil analisis deskriptif hasil belajar penjas diuraikan sebagai berikut: N atau jumlah data 30. *Mean* atau nilai rata-rata 82,85, *Median* atau nilai tengah 82,37, *Mode* atau nilai yang paling sering muncul 84,00, *Standart deviation* 4,20, *Range* 20,75, nilai *max* 95,25, nilai *min* 74,50, *Sum* atau jumlah keseluruhan data 2485,72.

1. **Persentase data**

Hasil penelitian frekuensi data status gizi, tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur tercantum pada uraian berikut ini;

Tabel 1. Persentase data Indeks Massa Tubuh

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| interval | Frek | persen | kriteria |
| <18,50 | 17 | 56,67 | low |
| 18,50-23,49 | 9 | 30 | ideal |
| 23,50-29,50 | 4 | 13,33 | overweight |
| Jumlah | 30 | 100 |  |

Persentase hasil data indeks massa tubuh siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur dari jumlah sampel sebanyak 30 orang, yang memiliki kategori berat badan kurang (*low*) sebanyak 17 orang (56,67%), kategori berat badan ideal (*ideal*) sebanyak 9 orang (30%), kategori berat badan kegemukan (*overweight*) sebanyak 4 orang (13,33%).

Tabel 2. Persentase data *Body Type*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Frek | persen | | Kriteria |
| 16 | 53,33 | Lean | |
| 9 | 30 | Lean Normal | |
| 0 | 0 | Muscular | |
| 1 | 3,33 | Latent Obesitas | |
| 4 | 13,33 | Obese | |
| 30 | 100 |  | |

Persentase hasil *body type* siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur dari jumlah sampel sebanyak 30 orang, yang memiliki lemak tubuh kategori (*lean*) sebanyak 16 orang (53,33%), (*lean normal*) sebanyak 9 (30%), (*latent obesitas*) sebanyak 1 (3,33%), dan (*obese*) sebanyak 4 (13,33%).

Tabel 2. Persentase data *Somatotype*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| frek | persen | | kriteria |
| 25 | 83,33 | Ektomorf | |
| 1 | 3,33 | Mesomorf | |
| 4 | 13,33 | Endomorf | |
| 30 | 100 | - | |

Persentase hasil *somatotype* siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur dari jumlah sampel sebanyak 30 orang, yang memiliki jenis tubuh kategori (*ektomorf*) sebanyak 25 orang (83,33%), (*mesomorf*) sebanyak 1 (3,33%), (*endomorf*) sebanyak 4 (13,33%).

Tabel 4. Hasil belajar penjas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Interval | frek | persen | kriteria |
| 92-100 | 2 | 6,67 | SB |
| 83-92 | 11 | 36,67 | B |
| 75-83 | 16 | 53,33 | C |
| < 75 | 1 | 3,33 | D |
| Jumlah | 30 | 100 |  |

Persentase hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur dari jumlah sampel sebanyak 30 orang, yang memiliki hasil belajar penjas kategori (sangat baik) sebanyak 2 orang (6,67%), (baik) sebanyak 11 (36,67%), (cukup) sebanyak 16 (53,33%), dan (perlu bimbingan) sebanyak 1 (3,33%).

Tabel 3. Tingkat kesegaran jasmani

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| interval | frek | persen | kriteria |
| 22-25 | 0 | **-** | BS |
| 18-21 | 0 | **-** | B |
| 14-17 | 15 | 50 | S |
| 10-13 | 15 | 50 | K |
| 5-9 | 0 | **-** | KS |
| Jumlah | **30** | **100** |  |

Persentase hasil tingkat kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur dari jumlah sampel sebanyak 30 orang, yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori (*sedang*) sebanyak 15 orang (50%), (*kurang*) sebanyak 15 (50%).

1. **Uji Normalitas Data**

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar uji parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal, maka dilakukan uji normalitas data. Pengujian normalitas data dapat dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh pada hasil penelitian berada pada sebaran normal. Pengujian normalitas data dapat dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov.

Hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmongorov Smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut; status gizi diperoleh nilai *P- Value/Sig* sebesar 0.558 (P>0,05), maka dapat dikatakan bahwa data status gizi siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Tingkat kesegaran jasmani diperoleh nilai *P-Value/Sig* sebesar 0,687 (P>0,05), maka dapat dikatakan bahwa data tingkat kesegaran jasmani siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Hasil belajar penjas diperoleh nilai *P- Value*/Sig sebesar 0,725 (P>0,05), maka dapat dikatakan bahwa hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

1. **Uji Linearitas Data**

Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan analisis linearitas. Analisis linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak linear.

Hasil uji linearitas dari variabel status gizi dengan hasil belajar penjas diperoleh nilai *Linearity* 0,022, karena niali *Linearity* lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel status gizi dengan hasil belajar penjas terdapat hubungan yang linear. Hasil uji linearitas dari variabel tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjas diperoleh nilai *Linearity* sebesar 0,000, karena nilai *Linearity* lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjas terdapat hubungan yang linear.

1. **Uji Hipotesis**

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana data status gizi terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur terlihat bahwa hasil perhitungan regresi diperoleh 0,411 dengan t hitung (to) = 4,425 dan P- Value = 0,000 (P < 0,05), maka H0 ditolak dan H1 diterima berarti ada pengaruh yang signifikan status gizi terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Status gizi memberikan sebesar 41% terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Dengan demikian jika siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur memiliki status gizi yang baik, maka akan memberikan pengaruh terhadap hasil belajar penjas.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana data tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur terlihat bahwa hasil perhitungan regresi diperoleh 0,405 dengan t hitung (to) = 4,370 dan P- Value = 0,000 (P < 0,05), maka H0 ditolak dan H1 diterima berarti ada pengaruh yang signifikan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Status gizi memberikan sebesar 40,5% terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Dengan demikian jika siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka akan memberikan pengaruh terhadap hasil belajar penjas.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda data status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur terlihat bahwa hasil perhitungan regresi berganda diperoleh nilai R= 0,780 dan R2=0,608, setelah dilakukan uji signifikan dengan menggunakan uji F, diperoleh F hitung= 20,951 dan P-Value= 0,000 (P < 0,05), maka H0 ditolak dan H1 diterima berarti ada pengaruh yang signifikan variabel status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Nilai R2 yang merupakan kuadrat dari nilai R diperoleh 0,608 berarti bahwa 60,8 % hasil belajar penjas dipengaruhi oleh kedua variabel bebas secara bersama-sama. Sedangkan sisanya 39,2 %dipengaruhi variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

**E. PEMBAHASAN**

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan status gizi terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa status gizi sangat mempengaruhi hasil belajar penjas. Status gizi adalah suatu kondisi tubuh sebagai akibat keseimbangan dari *intake* makanan dan penggunaannya oleh tubuh yang dapat diukur dari berbagai dimensi (Menurut Jelliffe dan Jellife dalam Fatmah, 2011: 25). Untuk layaknya seorang pelajar atau siswi perlu ditunjang dengan gizi yang baik agar tidak mudah lelah atau capek, agar hasil belajar yang diperoleh akan lebih maksimal. Akan tetapi bukan hanya faktor gizi saja yang dapat menunjang dalam keberhasilan hasil belajar siswi. Dengan demikian status gizi memiliki pengaruh terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa tingkat kesegaran jasmani sangat mempengaruhi hasil belajar penjas. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Nur ichsan, 2011: 5). Untuk layaknya seorang pelajar atau siswi perlu ditunjang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik agar mampu bergerak dan berfikir, sehingga menunjang hasil belajar yang diperoleh akan lebih maksimal. Akan tetapi bukan hanya faktor tingkat kesegaran jasmani saja yang dapat menunjang dalam keberhasilan hasil belajar siswi. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani memiliki pengaruh terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan status gizi terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka piker yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa status gizi dan tingkat kesegaran jasmai sangat mempengaruhi hasil belajar penjas. Hasil belajar merupakan salah satu bukti yang menunjukkan kemampuan atau keberhasilan yang melakukan proses belajar sesuai bobot atau nilai yang berhasil diraihnya, dengan demikian hasil belajar merupakan hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melakukan usaha-usaha pemenuhan gizi seimbang serta menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk layaknya seorang pelajar atau siswi perlu ditunjang dengan gizi dan kesegaran jasmani yang baik, maka hasil belajar yang diperoleh akan lebih maksimal. Sudah dibahas di atas bahwa untuk dapat hasil belajar penjas yang maksimal maka perlu ditunjang dengan gizi yang baik. Sudah dibahas di atas bahwa untuk dapat hasil belajar penjas yang maksimal maka perlu ditunjang dengan gizi yang baik. Hasil yang maksimal apabila pelajar atau siswi memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus. Karena untuk memperoleh hasil belajar yang baik titunjang oleh tingkat kesegaran jasmani. Jadi, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap hasil belajar penjas.

**F. KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpu;an sebagai berikut; terdapat pengaruh status gizi terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Terdapat pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Terdapat pengaruh status gizi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjas siswi SMP Negeri 1 Sinjai Timur.

1. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut; Diharapkan guru dan orang tua siswi agar bekerja sama lebih memperhatikan arti gizi seimbang bagi peserta didik. Disamping itu orang tua juga perlu diberi pemahaman tentang penyediaan makanan yang bernilai gizi; Pada masa remaja gizi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan tingkat kesegaran jasmani siswi karena dengan gizi seimbang dan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat dipergunakan sebagai sumber penggerak untuk beraktifitas, berfikir dalam proses belajar mata pelajaran penjas; Bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau acuan untuk mengkaji lebih dalam dengan menindak lanjuti perkembangan status gizi, tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar penjas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Atikah, Erna. 2011. *Ilmu Gizi*. Nuha medika: Yogyakarta.

Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga.*Bandung : CV. Lubuk Agung

Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM Makassar.

Oktaria. 2013. Prestasi Belajar Penjas Orkes, Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Wiarto. 2013. *Ilmu Gizi dalam Olahraga*.Yogyakarta: Gosyen Publishing.