

**LAPORAN AKHIR PENELITIAN
PNBP FIK UNM**

**ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP PRESTASI
BELAJAR PADA SISWA SMAN 1 BINAMU
KABUPATEN JENEPONTO**



OLEH :

KETUA : Dr. YASRIUDDIN, S.Pd.,M. Pd
ANGGOTA : BENNY B, S.Pd., M. Pd

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2016**

ARTIKEL PENELITIAN

ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SMAN 1 BINAMU KABUPATEN JENEPONTO.

ANALYSIS BODY MASS INDEX TO LEARNING ACHIEVEMENTS TO THEIR STUDENTS SMAN 1 BINAMU KABUPATEN JENEPONTO.

Dr. YASRIUDDIN, S.Pd.,M. Pd
BENNY B, S.Pd., M. Pd

Abstrak

Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui keadaan dan peranan IMT terhadap prestasi belajar siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto. Populasi penelitian ini seluruh siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto dengan jumlah sampel 20 orang putra dan 20 orang putri yang dipilih secara random sampling. Bertolak dari hasil analisis data, penelitian ini menyimpulkan bahwa: **1.** Keadaan IMT siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto diperoleh : kategori berat badan kurang = 8 orang atau 40.0%, kategori badan normal 12 orang atau 60.0%, kategori berat badan lebih 0 orang atau 0.0% dan kategori obesitas 0 orang atau 0% sehingga dapat disimpulkan bahwa secara rata-rata keadaan indeks massa tubuh siswa SMAN 1 Binamu berada pada *kategori Normal*. **2.** Keadaan prestasi belajar siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto diperoleh kategori sangat kurang 4 orang atau 20.0%, kurang memuaskan 5 orang atau 25.0%, memuaskan 4 orang atau 20.0%, sangat memuaskan 5 orang atau 25.0%, dan dengan pujian 2 orang atau 10.0% . Sehingga secara rata-rata prestasi belajar siswa SMAN 1 Binamu berada pada *kategori sedang* berdasarkan tabel penilaian cum laude prestasi belajar untuk pelajar SMA Putra. **3.** Keadaan IMT siswi SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto diperoleh : kategori berat badan kurang 5 orang atau 25.0%, berat badan normal 13 orang atau 65.0%, berat badan lebih 0 orang atau 0.0%, obesitas I sebanyak 2 orang atau 10.0% sehingga dapat disimpulkan bahwa secara rata-rata keadaan IMT siswa SMAN 1 Binamu berada pada *kategori Normal*. **4.** Keadaan prestasi belajar siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto diperoleh kategori sangat kurang 1 orang atau 5.0%, kategori kurang memuaskan 2 orang atau 10.0%, kategori memuaskan 9 orang atau 45.0%, kategori sangat memuaskan sebanyak 6 orang atau 30.0%, dan kategori dengan pujian sebanyak 2 orang atau 10.0% . Sehingga secara rata-rata prestasi belajar siswi SMAN 1 Binamu berada pada *kategori memuaskan* berdasarkan tabel penilaian cum laude prestasi belajar untuk pelajar SMA Putri. **5.** Keterkaitan IMT terhadap nilai prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto diperoleh nilai $\beta = 0.448$ dengan nilai $\text{sig}.05 > 0.04$. Artinya ada keterkaitan antara IMT terhadap nilai prestasi belajar siswa laki-laki SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto. sebesar 44.80% sedangkan 55.20% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. **6.** Keterkaitan IMT dengan nilai prestasi belajar siswi SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto diperoleh nilai $\beta = 0.116$ dengan nilai $\text{sig}.05 > 0.000$. Artinya ada keterkaitan

antara IMT terhadap nilai prestasi belajar siswi SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto sebesar 11.60% sedangkan 88.40% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Abstract

Research descriptive aims to understand the circumstances and the role of BMI to student learning achievements SMA 1 Binamu Kabupaten Jeneponto. Population this research all students sman 1 binamu kabupaten Jeneponto with the sample of the 20 sons and the other 20 princess who were chosen with a random sampling. Depart from the results of the analysis data , this study concluded that: 1. The state of BMI student of SMAN 1 Binamu Kabupaten Jeneponto obtained: category weight less = 8 people or 40.0 % , category agency normal 12 people or 60.0 % , category weight more 0 person or 0.0 % and category obisitas 0 person or 0 % so that can be concluded that on average the state of Body Mass Index students of SMAN 1 Binamu be in the normal. 2. The state of student learning achievements SMAN 1 Binamu Kabupaten Jeneponto obtained 23.501 very less four people or 20.0 % , unsatisfactory five people or 25.0 % , satisfactory four people or 20.0 % , very satisfied five people or 25.0 % , and with praise 2 people or 10 . % so in the average student learning achievements sman 1 binamu is at medium category from the table assessment cum laude learning achievements to high school students the son of. 3.The state of BMI of SMAN 1 Binamu Kabupaten Jeneponto obtained: category weight less five people or 25.0 % , normal weight of 13 people or 65.0 % , weight more 0 person or 0.0 % , obesity i as many as 2 people atuu 10.0 % so that can be concluded that on average the state of bmi student of SMAN 1 Binamu be in the normal. 4. The state of student learning achievements SMAN 1 Binamu Kabupaten Jeneponto obtained 23.501 very less one or 5.0 % , category unsatisfactory 2 people or 10.0 % , category satisfactory 9 people or 45.0 % , category very satisfied as many as 6 people or 30.0 % , and the with praise as many as 2 people or 10. % .So in the average of learning achievements SMAN 1 Binamu be in the satisfactory from the table assessment cum laude learning achievements to high school students daughter.5.Entanglement BMI on the student learning achievements public SMAN 1 Binamu Kabupaten Jeneponto obtained value = 0.448 with the sig.0.05 & gt; 0.04.Means that there is the linkages between bmi on the perceived value of student learning achievements male high schools SMAN 1 Binamu Kabupaten Jeneponto . As much as 44.80 % while 55.20 % influenced by other variables that is not discussed in this research .6 .Bmi entanglement with a value of the students of learning achievements high schools Binamu Kabupaten Jeneponto .Obtained value Jeneponto = 0.116 with a value of sig.0.05 & 0.000 .Means that there is the linkages between BMI on the perceived value of the students of learning achievements high schools Binamu Kabupaten .As much as 11.60 Jeneponto % while 88.40 % influenced by other variables that is not discussed in this research .

BAB 1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam meningkatkan bakat dan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak ada habisnya sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Maka berbagai usaha yang harus dilakukan pada hakekatnya berdasar kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang di peroleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan prosedur melalui metode penelitian.

Pada kehidupan manusia pasti akan dihadapkan dengan beberapa masalah yang ada, sangat kompleks sekali masalah demi masalah yang muncul. Dengan segenap kemampuan yang dimiliki manusia, manusia akan selalu berusaha untuk menyelesaikan semua masalah-masalah itu. Tetapi terkadang seseorang akan lupa terhadap apa yang terjadi pada dirinya sendiri, terlebih pada masalah indeks massa tubuh terhadap prestasi belajar, yaitu tentang meningkatkan konsentrasi belajar pada peningkatan kualitas fisik pendidikan di masa yang modern sekarang ini, Karena didalam tubuh kita dirancang untuk berfikir, bergerak dan melakukan aktivitas, sehingga organ-organ dalam tubuh kita dapat mendukung dalam pelaksanaan aktivitas tersebut. Dalam melakukan aktivitas fisik, harus secara teratur seperti sebuah intensitas yang dalam tubuh sesuai, durasi dan frekuensi yang teratur. Intensitas berfikir harus seiring meningkatnya kinerja atau fisik untuk mencapai hasil yang optimal. Salah satu faktor yang dapat menunjang dan berpengaruh pada prestasi belajar yaitu indeks massa tubuh. Untuk mengkaji hal tersebut. Tentang analisis indeks massa tubuh terhadap prestasi belajar dalam meningkatkan bakat

atau prestasi siswa SMAN 1 Binamu Kabupaten Jeneponto, khususnya meningkatkan prestasi belajarsiswa terhadap yang lebih baik dengan menggunakan indeks massa tubuh, karena prestasi belajar sangat membutuhkan fisik dan konsentrasi yang baik dalam meningkatkan prestasi belajar siswa sehingga indeks massa tubuh kadang berlebihan dan kekurangan asupan gizi. Sehingga masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada siswa merupakan masalah sangat penting, karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktifitas di dunia pendidikan modern ini baik secara materi maupun praktek khususnya di olahraga maupun pada siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan oleh setiap orang secara berkesinambungan. Karena indeks massa tubuh adalah salah satu parameter sederhana pemeriksaan antropometri tubuh untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan.

Dengan demikian untuk lebih memperjelas masalah yang diteliti serta tidak menyebabkan kesimpangsiuran dalam pelaksanaan penelitian, maka penulis mengangkat suatu masalah yang lebih spesifik dengan judul penelitian : Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Prestasi Belajar siswa SMAN1 Binamu Kab. Jeneponto.

B. Rumusan Masalah

Untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti, maka permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi secara spesifik, agar tidak menimbulkan penafsiran yang salah dalam mengembangkan kajian penelitian.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan pada pembahasan terdahulu, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana keadaan indeks massa tubuh pada siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto.
2. Bagaimana kualitas prestasi belajar pada siswa SMA pada siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto.
3. Bagaimana keterkaitan indeks massa tubuh dengan prestasi belajar siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

Tinjauan Pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori teori dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berfikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Definisi Olahraga.

Menurut kamus lengkap bahasa Indonesia, penerbit Gramedia Press, kataolahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Sedang menurut para pakar olahraga, adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Olahraga adalah sebuah kata dalam bahasa Inggris yang berarti olahraga. Sedang sportif yang merupakan kata sifat yang berarti jujur dan

ksatria atau gagah. Dan kata sportivitas yang sebagai kata benda mempunyai arti orang yang melakukan olahraga tersebut (harus) memiliki kejujuran dan sikap ksatria dalam bertindak dan berperilaku saat berolahraga, seperti disiplin, mengikuti ketentuan dan peraturan yang telah ditetapkan atau yang telah disepakati bersama, terutama saat mengikuti suatu pertandingan atau perlombaan olahraga. Makna olahraga adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau kelompok. Sedangkan dalam Webster's New Collegiate Dictionary (1980) yaitu ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (athletic games di Amerika Serikat).

Menurut Cholik Mutohir olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Untuk penjelasan pengertian olahraga menurut Edward (1973 : 34) mengemukakan bahwa "olahraga harus bergerak dari konsep bermain, games, dan sport. Ruang lingkup bermain mempunyai karakteristik antara lain; a. Terpisah dari rutinitas, b. Bebas, c. Tidak produktif, d. Menggunakan peraturan yang tidak baku. Ruang lingkup pada games mempunyai karakteristik; a. ada kompetisi, b. hasil ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi, kesempatan. Sedangkan ruang lingkup sport; permainan yang dilembagakan. Artinya

olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani, dan bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya”. Energi digunakan dalam berolahraga adalah anaerobik dan aerobic

2. Prestasi Belajar

Pengertian tentang prestasi belajar. Prestasi belajar diartikan sebagai tingkat keterkaitan siswa dalam proses belajar mengajar sebagai Hasil evaluasi yang dilakukan guru. Menurut SutratinahTirtonegoro (1984 : 4), mengemukakan bahwa :

Prestasi belajar adalah penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang dinyatakan dalam bentuk symbol angka, huruf maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak didik dalam periode tertentu. Menurut Siti Partini (1980 : 49), “Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh seseorang dalam kegiatan belajar”. Sejalan dengan pendapat dicapai oleh seseorang dalam kegiatan belajar”. Sejalan dengan pendapat itu Sunarya (1983 : 4) menyatakan “Prestasi belajar merupakan perubahan tingkah laku yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik yang merupakan ukuran keberhasilan siswa”. Haditomodkk (1980 : 4), mengatakan “Prestasi belajar adalah kemampuan seseorang Dewa Ketut Sukardi (1983 : 51), menyatakan “Untuk mengukur prestasi belajar menggunakan tes prestasi yang dimaksud sebagai alat untuk mengungkap kemampuan aktual sebagai hasil belajar atau learning”. Menurut Sumadi Suryabrata (1987 : 324), “Nilai merupakan perumusan terakhir yang dapat diberikan oleh guru mengenai kemajuan atau prestasi belajar siswa selama masa tertentu”. Dengan nilai rapor, kita dapat

mengetahui prestasi belajar siswa. Siswa yang nilai rapornya baik dikatakan prestasinya tinggi, sedangkan yang nilainya jelek dikatakan prestasi belajarnya rendah.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar merupakan ukuran keberhasilan kegiatan belajar siswa dalam menguasai sejumlah mata pelajaran selama satu periode tertentu yang dinyatakan dalam penilaian prestasi belajar berdasarkan pada kurikulum yang dijalankan oleh pihak sekolah masing-masing. Prestasi belajar dapat di kategorikan sebagai berikut: 3.75 keatas di kategorikan dengan pujian, 3,50-3.74 di kategorikan sangat memuaskan, 3.25-3.49 di kategorikan memuaskan, 2.99-3.23 di kategorikan kurang memuaskan, dan 2.98 kebawah di kategorikan sangat kurang, berdasarkan penilaian diatas itu didapatkan pada hasil penilain cum laude yang mengikuti kurikulum penilaian tersebut.

Menurut Slameto (2003: 54-72) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:

- a. Faktor internal yaitu faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, faktor intern terdiri dari:
 1. Faktor jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh).
 2. Faktor psikologis (inteligensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kesiapan)
 3. Faktor kelelahan
- b. Faktor eksternal yaitu faktor dari luar individu. Faktor ekstern terdiri dari:

1. Faktor keluarga (cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, dan latar belakang kebudayaan).
2. Faktor sekolah (metode mengajar guru, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar belajar diatas ukuran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah)
3. Faktor masyarakat (kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat).

3. Indeks Massa Tubuh

Petunjuk (Depdiknas, 2002) berpendapat bahwa “Indeks adalah rasio antara dua unsur kebahasaan tertentu yang mungkin menjadi ukuran atau ciri tertentu. Menurut mengemukakan bahwa (Yandianto, 1995) “Massa adalah ukuran sejumlah materi yang dimiliki oleh suatu benda yang didefinisikan baik oleh sifat kelembaman benda itu maupun pengaruh gravitasi bumi pada benda-benda lain dalam fisika”. Sedangkan menurut (Depdiknas, 2002) mengemukakan bahwa “Tubuh adalah keseluruhan jasad manusia atau binatang yang kelihatan dari ujung kaki sampai ujung rambut”. Jadi dalam penelitian ini yang dimaksud dengan indeks masa tubuh adalah rasio antara berat badan dan tinggi badan yang diukur dari ujung rambut sampai ujung kaki.

Secara umum Indeks massa tubuh (IMT) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. IMT dipercaya dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh

seseorang. IMT tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti underwater weighing dan dual energy x-ray absorptiometry (Grummer-Strawn LM et al., 2002). IMT merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh karena murah serta metode skrining kategori berat badan yang mudah dilakukan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut: Menurut rumus metrik:

$$\text{IMT} = \frac{[\text{Berat badan (Kg)}]}{[\text{Tinggi badan (m)}]^2}$$

Sumber : Djoko Pekik Irianto (2007)

Atau menurut rumus Inggris:

$$\text{IMT} = \text{Berat badan (lb)} / [\text{Tinggi badan (in)}]^2$$

a. **Kategori Indeks Massa Tubuh**

Untuk berat badan normal adalah idaman bagi setiap orang agar mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Keuntungan apabila berat badan adalah penampilan baik, lincah, dan resiko sakit rendah. Berat badan yang kurang dan berlebihan akan menimbulkan resiko terhadap berbagai macam penyakit, IMT diinterpretasi menggunakan kategori status berat badan standard yang sama untuk semua umur bagi pria dan wanita. Untuk anak-anak dan remaja, interpretasi IMT adalah spesifik mengikut usia dan jenis kelamin. Secara umum, IMT 25 ke atas membawa arti pada obes. Standar baru untuk IMT telah dipublikasikan pada tahun 1998 mengklasifikasikan BMI di bawah 18,7 sebagai sangat kurus atau underweight, IMT melebihi 26.0 sebagai obesitas. IMT yang ideal adalah diantara 18,5 sehingga 24,9. Obesitas. Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang dimodifikasi lagi berdasarkan

pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang. Pada akhirnya diambil kesimpulan, batas ambang IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 2 : Kategori Status Gizi

Status Gizi	Laki-Laki	Perempuan
Kurus	<20.1	<18.7
Normal	20.1-25.0	18.7-23.8
Obese	>30	>28.6
Rata-rata	22.0	20.8

Sumber : Djoko Pekik Irianto, M.Kes

b. Unsur Indeks Massa Tubuh

- Tinggi Badan

Tinggi badan diukur dengan keadaan berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung dan bokong menempel pada dinding serta pandangan di arahkan ke depan. Kedua lengan tergantung relaks di samping badan. Bagian pengukur yang dapat bergerak disejajarkan dengan bagian teratas kepala (vertex) dan harus diperkuat pada rambut kepala yang tebal.

- Berat badan

Penimbangan berat badan terbaik dilakukan pada pagi hari bangun tidur sebelum makan pagi, sesudah 10-12 jam pengosongan lambung. Timbangan badan perlu dikalibrasi pada angka nol sebagai permulaan dan memiliki ketelitian 0,1kg. Berat badan dapat dijadikan sebagai ukuran yang reliable dengan mengkombinasikan dan mempertimbangkannya terhadap parameter lain seperti tinggi badan, dimensi

kerangka tubuh, proporsi lemak, otot, tulang dan komponen berat patologis (seperti edema dan splenomegali).

c. Faktor - faktor yang berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh

- Usia

Penelitian yang dilakukan oleh Kantachuvessiri, Sirivichayakul, Kaew Kungwal, Tungtrochitr dan Lotrakul menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia yang lebih tua dengan IMT kategori obesitas. Subjek penelitian pada kelompok usia 40-49 dan 50-59 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan kelompok usia kurang dari 40 tahun. Keadaan ini dicurigai oleh karena lambatnya proses metabolisme, berkurangnya aktivitas fisik, dan frekuensi konsumsi pangan yang lebih sering.

- Jenis kelamin.

IMT dengan kategori kelebihan berat badan lebih banyak ditemukan pada laki-laki. Namun, angka kejadian 15 obesitas lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) periode 1999-2000 menunjukkan tingkat obesitas pada laki-laki sebesar 27,3% dan pada perempuan sebesar 30,1% di Amerika.

- Genetik

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa lebih dari 40% variasi IMT dijelaskan oleh faktor genetik. IMT sangat berhubungan erat dengan generasi pertama keluarga. Studi lain yang berfokus pada pola keturunan dan gen spesifik telah menemukan bahwa 80% keturunan dari dua orang tua yang obesitas juga mengalami obesitas dan kurang dari 10% memiliki berat badan normal.'

- Pola makan

Pola makan adalah pengulangan susunan makanan yang terjadi saat makan. Pola makan berkenaan dengan jenis, proporsi dan kombinasi makanan yang dimakan oleh seorang individu, masyarakat atau sekelompok populasi. Makanan cepat saji berkontribusi terhadap peningkatan indeks massa tubuh sehingga seseorang dapat menjadi obesitas. Hal ini terjadi karena kandungan lemak dan gula yang tinggi pada makanan cepat saji. Selain itu peningkatan porsi dan frekuensi makan juga berpengaruh terhadap peningkatan obesitas. Orang yang mengonsumsi makanan tinggi lemak lebih cepat mengalami peningkatan berat badan dibanding mereka yang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan jumlah kalori yang sama.

- Aktifitas fisik

Aktifitas fisik menggambarkan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot menghasilkan energi ekpenditur. Menjaga kesehatan tubuh membutuhkan aktifitas fisik sedang atau bertenaga serta dilakukan hingga kurang lebih 30 menit setiap harinya dalam seminggu. Penurunan berat badan atau pencegahan peningkatan berat badan dapat dilakukan dengan beraktifitas fisik sekitar 60 menit dalam sehari.

d. Kekurangan dan Kelebihan Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator yang dapat dipercayai untuk mengukur lemak tubuh. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa kekurangan dan kelebihan dalam menggunakan IMT sebagai indikator pengukuran lemak tubuh.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan teori-teori yang dikembangkan, maka konsep kerangka pikir sebagai dasar pemikiran yang akan dikembangkan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Jika indeks massa tubuh baik (ideal atau normal), maka prestasi belajar siswa juga akan lebih baik.
2. Jika indeks massa tubuh tidak baik (tidak ideal atau tidak normal), maka prestasi belajar siswa juga akan kurang baik.

C. Hipotesis

Menurut Sugiono (2009:96) menyatakan bahwa perumusan hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam penelitian, setelah meneliti mengemukakan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir.

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tinjauan pustaka dan kerangka pikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini yakni :

1. Indeks Massa Tubuh pada siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto secara rata-rata berada pada kategori normal.
2. Prestasi Belajar pada siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto secara rata-rata berada pada klasifikasi memuaskan.
3. Ada keterkaitan indeks massa tubuh terhadap nilai prestasi belajar siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto.

BAB 3. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Dapat dipahami bahwa pelaksanaan suatu penelitian mempunyai tujuan yang ingin dicapai dan harus relevan dengan masalah yang diteliti. Sehingga tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui keadaan indeks massa tubuhsiswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto.

2. Untuk mengetahui kualitas prestasi belajarsiswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto.
3. Untuk mengetahui keterkaitan antara Indeks Massa Tubuh dengan Prestasi Belajar.

B. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat atau kegunaan suatu penelitian merupakan dampak dari tercapainya tujuan penelitian. Apabila penelitian dapat tercapai dan rumusan masalah dapat terjawab secara akurat. Maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif sehingga hasil dari penelitian ini mempunyai kegunaan sebagai berikut :

1. Sebagai masukan bagi pengembangan ilmu dibidang keolahragaan yang menyangkut tentang analisis indeks massa tubuh prestasi belajar siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto
2. Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas tentang analisis indeks massa tubuh terhadap prestasi belajar siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto.
3. Memberikan informasi kepada guru olahraga serta masyarakat tentang pentingnya indeks massa tubuh yang ada kaitannya dengan prestasi belajar siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto.

BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

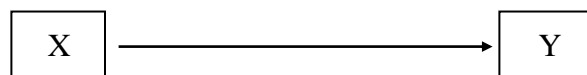
Menurut Suharsimi Arikunto (1992:54) mengatakan bahwa: “Variabel merupakan objek atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”.. Adapun variabel penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini terdiri atas:

- a) Variabel bebas yaitu Indeks Massa Tubuh (X) yang meliputi:
 - 1) Tinggi Badan
 - 2) Berat Badan
- b) Variabel terikat yaitu prestasi belajar (Y)

2. Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan penelitian atau gambaran yang digunakan peneliti untuk mencapai tujuan penelitian yang telah dirumuskan. Berdasarkan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui indeks massa tubuh terhadap prestasi belajar siswa SMAN 1 Binamu Kabupaten Jeneponto

Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar dibawah berikut ini :



Gambar 1 : Desain Penelitian
Sumber : Sugiyono (2006)

Keterangan:

- X = Indeks Massa Tubuh.
Y = prestasi belajar.

B. Definisi Operasional Variabel

Agar lebih terarah pelaksanaan latihan maupun pengumpulan data penelitian, maka perlu diberi batasan atau definisi operasional tiap variabel yang terlibat.

1) Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh (IMT) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang.

2). Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah penilaian usaha kegiatan belajar yang dinyatakan dalam bentuk symbol angka, huruf, maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak didik dalam periode tertentu.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh orang lain yang memiliki perhatian terhadapnya. Menurut Sugiyono (2002:57) bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto.

2. Sampel

Penelitian ilmiah tidak selamanya mutlak harus meneliti jumlah keseluruhan objek yang ada (populasi), melainkan dapat pula mengambil sebagian dari populasi yang disebut dengan sampel. Alasan dari penggunaan sample adalah keterbatasan waktu, tenaga dan banyaknya populasi. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini yakni masing-masing 20 orang siswa laki-laki dan siswi perempuan kelas 2 SMAN 1 Binamu Kab. Jeneponto dengan jumlah 40 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Sebagai salah satu prosedur penelitian ini untuk menentukan sebagaimana memperoleh data mengenai variabel yang diteliti, maka dipergunakan instrument penelitian yakni tes dan pengukuran. Sebelum pengumpulan data dilaksanakan, terlebih dahulu diadakan persiapan seperti susunan panitia pelaksana tes untuk mempermudah dalam koordinasi, pengawasan, pengendalian demi lancarnya pelaksanaan tes dan pengukuran, maka perlu dibentuk panitia pelaksana. Susunan panitia pelaksana tes terdiri dari mahasiswa FIK UNM yang telah lulus mata kuliah tes dan pengukuran. Sehingga di dalam pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan tidak mengalami kesulitan.

E. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimal.
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS dengan taraf signifikan 95% atau 0,05.

BAB 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan, data indeks massa tubuh dan prestasi belajar yang diperoleh melalui hasil tes dan pengukuran serta prestasi belajar yang diperoleh melalui nilai rata-rata rapor. Dalam penelitian ini akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan interpretasi dari hasil analisis data.

A. Penyajian Hasil Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif penelitian indeks massa tubuh siswa laki-laki dan perempuan dianalisis tersendiri demikian juga dengan nilai prestasi belajarnya siswa SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil analisis tercantum pada tabel di bawah ini:

Hasil penelitian sebagai data yang diperoleh di lapangan melalui pengukuran terhadap siswa SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto yang diperoleh dari pengukuran antropometri berupa pengukuran tinggi badan, berat badan dan nilai prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Indeks massa tubuh siswa laki-laki SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto, diperoleh total nilai 378.10 kg, mean 18.91 kg, standar deviasi 1.85, nilai minimum 16.04 kg dan nilai maximum adalah 22.63 kg.
2. Nilai prestasi belajar siswa laki-laki SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto, diperoleh total nilai 65.20, mean 3.26, standar deviasi 0.34, nilai terendah/minimum 2.60, dan nilai tertinggi/maximum adalah 3.83.

Hasil penelitian sebagai data yang diperoleh di lapangan melalui pengukuran terhadap siswi SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto yang diperoleh dari pengukuran antropometri berupa pengukuran tinggi badan dan berat badan dan nilai prestasi belajar siswi SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Indeks massa tubuh siswi perempuan SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto, diperoleh total nilai 398.53 kg, mean 19.92 kg, standar deviasi 3.10, nilai minimum 15.46 kg dan nilai maximum adalah 26.83 kg.
2. Nilai prestasi belajar siswi perempuan SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto, diperoleh total nilai 68.31, mean 3.41, standar deviasi 0.25, nilai terendah/minimum 2.90, dan nilai tertinggi/maximum adalah 3.89.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, maka berikut ini diuraikan pembahasan penelitian yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian. Hasil analisis data tentang indeks massa tubuh siswa SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto baik laki-laki maupun perempuan dominan pada kategori normal. Hal ini disebabkan karena siswa laki-laki maupun perempuan memiliki banyak aktivitas bergerak yang aktif dan kemungkinan besar juga didukung oleh faktor gizi yang dikonsumsi oleh siswa yang bersangkutan. Sehingga apabila hal ini dipertahankan, maka akan menyebabkan siswa yang kurang dan memiliki obesitas akan berubah menjadi normal. Sedangkan untuk nilai prestasi belajarnya secara rata-rata berada pada kategori sangat memuaskan dan kurang memuaskan masing-masing 25%. Hal ini dapat berubah

menjadi lebih meningkat apabila diikuti dengan faktor gizi yang dikonsumsi lebih baik. Kebutuhan energi dapat diperoleh dengan mengonsumsi bahan makanan sumber karbohidrat, protein, dan lemak untuk aktifitas. Kecukupan energi bagi seseorang tercermin pada berat badan dan tinggi badan yang normal atau ideal. Untuk dapat melakukan tugas dan aktifitas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Konsumsi energi yang tidak seimbang akan menyebabkan berdampak negatif bagi tubuh. Kelebihan energi dari energi yang dikeluarkan akan diubah menjadi lemak tubuh sehingga berat badan berlebih atau kegemukan. Keadaan tersebut tidak hanya kelebihan asupan karbohidrat, dan lemak, tetapi juga disebabkan karena kurang bergerak atau kurang aktifitas fisik. Kegemukan beresiko terhadap kejadian penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, kanker, jantung koroner dan usia harapan hidup lebih pendek. Sebaliknya, bila asupan energi lebih kurang dari yang dikeluarkan, terjadi keseimbangan negatif. Akibatnya, berat badan lebih rendah dari normal atau ideal (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI, 2014 : 86).

Kebugaran secara efektif dan efisien memiliki langkah atau tujuan yang sesuai sebagai proses dari gerakan yang sistematis untuk meningkatkan atau mempertahankan fungsi tubuh. Untuk mendapatkan nilai prestasi belajar yang maksimal, maka dibutuhkan kecukupan gizi beraktivitas diantaranya belajar. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi selain latihan fisik (olahraga) juga dibutuhkan status gizi yang baik. Makin baik status gizi seseorang, maka akan memiliki kemampuan fisik pula untuk mengikuti pelajaran dengan baik. Begitu juga dengan seorang olahragawan, apabila asupan makanan termasuk asupan energi dan protein baik, serta

status gizi baik juga akan terbentuk kebugaran jasmani yang tinggi sehingga mampu menahan beban yang diberikan, dengan demikian, hal tersebut akan mempunyai kemampuan dalam meraih prestasi maksimal baik dalam olahraga maupun prestasi belajar.

Keseimbangan energi seseorang dapat dicapai bila energi yang dikonsumsi melalui makanan sama jumlahnya dengan energi yang dikeluarkan. Salah satu parameter keseimbangan energi dapat ditentukan oleh berat badan ideal dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Berat badan tersebut tergantung dari besar kerangka dan komposisi tubuh yang ditentukan oleh otot dan lemak. Kebiasaan dan pola makan yang tidak mendukung terciptanya gizi baik, perlu mendapatkan perhatian, karena kesehatan anak masa kini adalah cerminan kesehatan masa depan.

Seorang siswa akan mampu belajar dengan baik, apabila memiliki indeks massa tubuh yang ideal baik secara fisik maupun secara psikologis. Khusus dalam penelitian ini, penulis mendapatkan hasil penelitian bahwa betapa pentingnya menjaga indeks massa tubuh dalam arti normal, karena dengan indeks massa tubuh yang normal akan mampu beraktivitas dengan sebaik-baiknya salah satunya adalah mengikuti pelajaran di sekolah sesuai dengan aturan yang berlaku di sekolah tersebut, sehingga pada akhirnya siswa yang bersangkutan memiliki prestasi belajar yang baik dan dapat meningkatkan pada masa-masa yang akan datang.

Berdasarkan dari hal yang telah dikemukakan di atas, maka dapatlah disimpulkan bahwa apabila seseorang ingin berprestasi, maka yang harus menjadi perhatian adalah indeks massa tubuh dalam hal ini berkaitan dengan faktor gizi yang dikonsumsi. Sebab dengan gizi yang baiklah yang dapat membuat seseorang

beraktivitas dengan sebaik-baiknya, sebagai salah satu faktor yang sangat penting dalam meniti karier seseorang khususnya dalam bidang olahraga dan prestasi belajar. Selain itu indeks massa tubuh yang ideal/normal dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pencapaian prestasi.

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data statistik dan pembahasan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada bagian ini disajikan jawaban yang merupakan kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Keadaan indeks massa tubuh siswa SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto baik laki-laki maupun perempuan secara rata-rata berada pada kategori normal.
2. Prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto baik laki-laki maupun perempuan secara rata-rata berada pada kategori memuaskan sampai sangat memuaskan.
3. Indeks massa tubuh memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Masyarakat luas, kiranya memperhatikan indeks massa tubuh dan gizi makanan anak-anaknya setiap hari.
2. Faktor gizi merupakan hal penting dalam mencapai prestasi belajar siswa.

3. Kepada para orang tua dan Kepala Sekolah dan Guru SMA Negeri 1 Binamu, agar terjalin kerja sama yang baik, untuk mempertahankan keadaan indeks massa tubuh dan prestasi belajar siswa disekolah tersebut.
4. Kepada khalayak yang ingin melakukan penelitian sejenis agar dapat meningkatkan dan melibatkan variable yang lebih besar dan sampel yang lebih luas lagi untuk kesempurnaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Bustan, M Nadjib. *Terapi Olahraga Penyakit Hipokinetik*, Makassar: Universitas Negeri Makassar. 2010.
- Cholik Mutohir. 2002. *Gizi Olahraga*, Jakarta: Depdiknas.
- Cooper, K. Cooper 1982,. *Prestasi Belajar*. New York: Batam Book Inc.
- Dewa Ketut Sukardi.1983. *Prestasi Belajar*. UMM Press, Malang.
- Dimiyati Mahmud. 1989. *Pedoman Prestasi Belajar*, Jakarta: PT Bharatara Karya Aksara.
- Djoko Pekik Irianto, 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*, Yogyakarta : C.V Andi Offset.
- Edward. 1973, *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*, Jakarta: PT Pustaka Grafika Utama.
- Fox. E.L., Bowers. R.W., dan Foss. M.L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*, fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- Grummer-Strawn Lm Etal. 2002. *Nutrition For Sport*, London: Webster's New Colligate Dictionary
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Penerbit Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Pengembangan Pendidikan Tinggi, Jakarta.
- Nur Ichsan Halim, 2004., *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Nana Sudjana. 1985, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Ngalim Purwanto, 1990, *Pedoman Prestasi Belajar*, Jakarta: PT Bharatara Karya Aksara.
- Sutratinah Tirtonegoro, 1984, *Prestasi Belajar*. UMM Press, Malang.
- Siti Partini, 1980, Pengembangan Rencana Program Belajar Mengajar, Majalah Mahasiswi, No. 14, Th.III Direktorat Kemahasiswaan Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta
- Sunarya, 1983, [http//Prestasi Belajar.com](http://Prestasi Belajar.com).

- Suryabrata Sumadi, 1987, *Pedoman Prestasi Belajar*, Jakarta: PT Bhatara Karya Aksara.
- Slameto, 2003, *Prestasi Belajar*. New York: Batam Book Inc.
- Sugiono, 2009, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Sugiyono. 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. 1992, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Rooijakkersyang, Soenoro.1982, [http//Prestasi Belajar.com](http://Prestasi Belajar.com).
- Haditomo, Dkk. 1980, *Pedoman Prestasi Belajar*, Jakarta: PT Bharatara Karya Aksara.
- Yandianto, 1995, *Gizi Olahraga*, Jakarta: Depdiknas.