

**KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PENJAS
SISWA SD INPRES BONTO-BONTOA SUNGGUMINASA**

***CONTRIBUTION OF NUTRIONAL STATUS ON PHYSICAL EDUCATION
LEARNING MOTIVATION OF STUDENTS AT SD INPRES BONTO-BONTOA
SUNGGUMINASA***

Misbahuddin

jhermisba@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program Pascasarjana
Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Kontribusi Status Gizi Terhadap Motivasi Belajar Penjas Siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi status gizi terhadap motivasi belajar Penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV,V danVI SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa yang berjumlah 200 Siswa putra. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* sederhana yaitu dengan cara undian, sehingga terpilih sebanyak 30 sampel atau sekitar 15% dari jumlah popiulasi. Teknik pengumpulan data pada tes status gizi terdiri dari dua teknik yakni dengan menggunakan indeks massa tubuh dan mengukur *body fat* dengan menggunakan *body fat monitor*. Teknik pengumpulan data pada tes motivasi yaitu menggunakan angket yang dibagikan kepada responden dan instrumen ini diukur menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang digunakan

adalah analisis deskriptif serta analisis regresi melalui program SPSS 20 pada taraf signifikan 95% atau α 0,05.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi status gizi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa sebesar 44,6%.

Kata Kunci : Kontribusi; Status Gizi; Aktifitas; *body fat*; Motivasi Belajar; Penjas.

ABSTRACT

Contribution of Nutritional Status on Physical Education Learning Motivation of Students at SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa.

This study aimed at finding out the Contribution of Nutritional Status on Physical Education Learning Motivation of Students at SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa. The type of this study is descriptive correlational research. The population of the study was the entire students of grade IV,V danVI SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa by the total number of 200 male students. The Samples were selected by employing simple random sampling by drawing a lottery and it obtained 30 samples or around 15% from the total number of pupulation. Technique in collecting data on contribution of nutritional status test consisted of two techniques namely body mass index and indeks massa tubuh dan mengukur body fat measurement by employed body fat monitor. Technique in collecting data on motivation test used questionnaires which were divided to the respondents and this instrument was measured by likert scale. Data were analyzed by using descriptive analysis, regression analysis through SPSS 20 program at the significant level of 95% or α 0,05.

The result of the study revealed that there was a contribution of nutritional status on physical education learning motivation of students at SD Inpres Bonto-Bontoa Sugguminasa by 44,6%.

Keywords : Contribution; Nutriotion Status; body fat; Learning motivation; Physical Education.

A. PENDAHULUAN

Gizi memiliki peran yang krusial dalam kehidupan manusia yakni menjaga kebugaraan tubuh agar tetap fit dan bertenaga dalam melakukan aktifitas. Utamanya dalam aktifitas yang membutuhkan tenaga ekstra seperti dalam melakukan aktifitas fisik olahraga. Selain sebagai sumber energi dan zat pembangun, gizi juga merupakan zat pengatur dalam tubuh kita. Akan tetapi, terkadang banyak orang yang kurang memperhatikan bahkan melupakan, sehingga dalam melakukan suatu aktifitas hasilnya kurang maksimal. Hal ini disebabkan karena kurangnya asupan gizi yang dapat diperoleh melalui makanan yang di makan.

Seyogyanya peserta didik harus mempunyai gizi yang cukup untuk memperoleh kesehatan yang optimum dan kemampuan fisik sehingga memungkinkan mereka bertahan dalam aktifitas fisik yang keras. Selain itu, mereka juga mampu mempertahankan penampilan yang baik dalam berolahraga. Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keeimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi. Ini berarti bahwa jumlah energi dan

zat gizi yang dikonsumsi tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Status gizi yang rendah akan menyebabkan kualitas fisik menurun yang akan berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani. Sekarang ini, olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia di Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, kedisiplinan dan sportifitas, serta peningkatan kebugaran jasmani setiap individu. Gizi merupakan salah satu faktor pendukung yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani sehingga motivasi seseorang dapat bekerja lebih baik lagi.

Upaya peningkatan status gizi untuk meningkatkan

sumber daya manusia hendaknya dimulai sedini mungkin, yakni sejak manusia itu dalam kandungan, lebih khusus lagi upaya peningkatan kesehatan dan gizi dilakukan pada masa kanak-kanak dan remaja mengingat remaja bakal calon generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Usia anak-anak perlu dipantau keadaan gizinya karena usia anak sedang dalam masa pertumbuhan, secara fisik dan gizi anak harus baik dan seimbang. Semua aktivitas dapat dilakukan dengan baik apabila jika anak tersebut mengkonsumsi makanan bergizi secara baik dan seimbang.

Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan

kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Akibat dari kurangnya asupan makanan yang baik dalam kuantitas maupun kualitas dapat menyebabkan gangguan terhadap proses-proses pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, perilaku, struktur dan pola otak.

Zat-zat gizi yang ada dalam makanan yakni karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Jika makanan sehari-hari dipilih dengan baik, maka tubuh akan memberikan semua zat-zat gizi tersebut dalam jumlah yang cukup. Sebaliknya jika bahan makanan tidak dipilih dengan baik, maka tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat tersebut.

Begitu pula halnya dengan murid SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa, mereka membutuhkan sumber tenaga untuk dapat melakukan aktifitas mereka sehari-hari seperti kegiatan yang mereka lakukan disekolah setiap

harinya belajar. Dimana, proses belajar mengajar diadakan mulai pagi hari sampai siang hari dari hari senin sampai sabtu. Setiap senin mereka mengikuti upacara dan setiap sabtu pagi mereka selalu mengadakan senam pagi. Kegiatan ini dilaksanakan disekolah sekaligus sebagai usaha untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani murid-murid untuk menunjang proses belajar mengajar yang optimal.

Namun

berdasarkan tinjauan awal, peneliti menemukan hanya sebagian murid SD Inpres Bonto-Bontoa yang memiliki status gizi yang baik, ini terlihat dari tinggi badan, berat badan yang tidak seimbang. Selain itu, peneliti melihat bahwa murid-murid tersebut sebagian memiliki motivasi belajar yang besar, ini terlihat saat

peneliti melakukan tes dan pengukuran di dalam kelas, mereka sangat antusias mengikuti arahan yang diberikan. Kesimpulan awal peneliti adalah status gizi dan kebugaran jasmani murid SD Inpres Bonto-Bontoa dilatar belakangi oleh faktor motivasi murid itu sendiri.

Sebagaimana yang dijelaskan diatas bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar yaitu status gizi dan kebugaran jasmani. Dalam hal ini peneliti melihat bahwa kelas IV, V dan VI lah yang mempunyai nilai yang bervariasi, maka dengan alasan inilah peneliti melakukan penelitian mengenai Kontribusi Status Gizi Terhadap

Motivasi Belajar SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa.

B. KAJIAN PUSTAKA

Hakikat Status Gizi

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat. Zat-zat yang dimaksud disini adalah zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ. Menurut Mardalena (2017:1) gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan yang dicerna oleh tubuh untuk

memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang.

Selanjutnya, Seupariasa dan Fajar (2002: 18) menyatakan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan seimbang dalam bentuk *variable* tertentu, ataupun perwujudan dari *natriture* (nutrisi) dalam bentuk variabel tertentu. Ini berarti bahwa status gizi merupakan gambaran keseimbangan tubuh dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan perbaikan organ tubuh. Status gizi yaitu keadaan kesehatan seorang sebagai refleksi

dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh. Selain itu, Suhardjo

(Kusumawati,2010:3) menyatakan bahwa status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, yang dibedakan antara status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih.

Berdasarkan buku Harvard status gizi dapat dibagi menjadi empat yaitu:

1. Gizi lebih untuk *over weight*, termasuk kegemukan dan obesitas
2. Gizi baik untuk *well nourished*,
3. Gizi kurang untuk *under weight* yang mencakup *mild* dan *moderate* PCM (*Protein Calori Malnutrition*),
4. Gizi buruk untuk *severe* PCM, termasuk marasmus,

marasmik kwashiorkor, dan kwashiorkor.

Keseimbangan pada status gizi yaitu antara asupan zat gizi dengan kebutuhan dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan/panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan, dan panjang tungkai (Gibson, 1990). Jika keseimbangan tadi terganggu, misalnya pengeluaran energi dan protein lebih banyak dibandingkan pemasukan maka akan terjadi kekurangan energi protein, dan jika berlangsung lama akan timbul masalah yang dikenal dengan KEP berat atau gizi buruk (Depkes RI, 2000). Menurut Soekirman (2000) status gizi adalah

merupakan keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia.

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang jika tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh

memperoleh zat-zat gizi yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan (Almatsier, 2003).

Kegunaan zat gizi

Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat kita golongkan menjadi tiga yaitu zat tenaga, yang terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Zat pembangun berupa protein, mineral dan air. Zat pengatur tubuh terdiri dari vitamin, mineral, protein dan air (Achmad Djaeni S, 1996: 22). Menurut pendapat tersebut bahwa gizi sangat besar perannya dalam kehidupan manusia karena gizi merupakan zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur tubuh manusia.

Kebutuhan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun

Berdasarkan data sarapan riset kesehatan dasar pada tahun 2010 menunjukkan terdapat 44,6% anak sekolah dasar mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah, yakni kurang dari 15% kebutuhan gizi harian. Hal ini berarti bahwa sarapan anak usia sekolah dasar di Indonesia menunjukkan permasalahan yang serius, terutama jika dikaitkan dengan fungsi sarapan sebagai penyedia zat gizi dalam rangka pencapaian kemampuan akademik yang lebih baik.

Khomson (2015: 93) menyatakan bahwa sarapan yang baik menyumbangkan energi sekitar 25% dari asupan energi harian. Selain itu, kontribusi zat gizi sarapan yang tepat di Indonesia adalah 15-30% asupan gizi. Dengan demikian, jika target gizi ideal adalah memenuhi kebutuhan

gizi (100% AKG) maka sarapan yang dianjurkan adalah mengandung zat gizi antara 15-30% yang dilakukan antara mulai dari bangun pagi hingga jam 9 pagi, ini dapat berdampak positif bagi kebugaran jasmani dan motivasi anak dalam belajar.

Penilaian Status Gizi

Supriasa (2001) mengatakan bahwa status gizi dapat dinilai dengan dua cara, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dilakukan dengan empat cara yaitu *antropometri*, klinis, biokimia dan biofisik. Dari beberapa cara pengukuran status gizi, penulis memilih cara antropometri karena di anggap cara ini paling sesuai dengan bidang yang di gelutinya yakni bidang

olahraga. Untuk penentuan status gizi seseorang dalam penulisan ini di gunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Koup Devenport (2006: 73) dengan rumus sebagai berikut : $IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$.Selanjutnya hasil perhitungan IMT di konsultasikan dengan tabel berikut ini:

Tabel 2.1 Status gizi

Status Gizi	Laki-laki	Perempuan
Kurus	<20	<18.7
Normal	20-25	18.7-23.8
Obesitas	>25	>23.8
Rata-rata	0-22	0-20

Sumber : Djoko Pekik Irianto (2006: 74)

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator yang dapat dipercayai untuk mengukur lemak tubuh.

Body Fat Monitor

Sebanyak 60% dari tubuh manusia terdiri dari cairan, sedangkan 40% lainnya terdiri dari zat padat seperti protein, lemak, mineral, karbohidrat, material organik, dan organik. Jika seseorang menimbang berat badannya di timbangan badan biasa, maka hasil yang terlihat di sana hanyalah berat badan dalam satuan kilogram. *Body fat monitor* dapat bekerja lebih detail dibandingkan dengan timbangan badan biasa. Hal ini tentunya akan sangat membantu untuk mengetahui kondisi tubuh serta mengatur

pola hidup agar terhindar dari kondisipenumpukan lemak yang berlebih. Beberapa pengukuran yang dapat dilakukan *body fat monitor* namun tidak dapat dilakukan timbangan badan biasa.

- a. Indeks massa tubuh (IMT) atau *body mass index* (BMI) secara otomatis disertai dengan pengkategorian IMT/BMI secara langsung yaitu *underweight*, normal, *over weight*, obesitas.
- b. Pengukuran persentase lemak tubuh berikut klasifikasinya yang disajikan dalam grafik berbentuk badan.
- c. Pengukuran kadar lemak visceral (lemak yang disimpan oleh tubuh di rongga perut/abdomen dan mengelilingi/membungkus organ-organ dalam seperti lambung, hati, usus, jantung, dan ginjal),

- sehingga dapat memungkinkan untuk mengambil langkah untuk mengendalikan jika kadar lemak berlebihan.
- d. Metabolisme istirahat, yaitu jumlah minimum kalori/energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi tubuh setiap harinya.
 - e. Menghitung usia tubuh, yang didasarkan pada metabolisme istirahat seseorang, dihitung dengan mengkalkulasikan berat badan dan persentase lemak tubuh.
 - f. Persentase otot rangka. Selain pengukuran-pengukuran tersebut *body fat monitor* juga dilengkapi dengan fitur-fitur unik yang semakin memperkaya fungsi alat ini. Fitur-fitur tersebut di antaranya :
 - a. Pengukuran 8 sensor pada kedua tangan dan kaki untuk memfasilitasi pengukuran tubuh yang lengkap.
 - b. Dilengkapi dengan memori penyimpanan sehingga dapat digunakan untuk menyimpan data pengukuran lebih dari 1 orang.
 - c. Pengukuran hasil yang akurat dan cepat, dapat menampilkan hasil hanya dalam hitungan detik.
 - d. Beberapa tipe *body fat monitor* dilengkapi dengan memori yang dapat digunakan untuk melihat hasil pengukuran hingga 90 hari sebelumnya.
- Beberapa tipe *body fat monitor* telah menggunakan metode Impedansi Bioelectrical (*Bioelectrical Impadance/BI*). Metode ini dianggap sebagai salah satu metode yang paling akurat untuk melakukan skinning terhadap lemak

tubuh. Otot, pembuluh darah, dan tulang merupakan jaringan tubuh yang memiliki kandungan air yang tinggi sehingga dapat menghantarkan listrik dengan mudah. Sedangkan lemak tubuh merupakan jaringan yang memiliki konduktivitas listrik kecil.

Ketika *body fat monitor* dioperasikan, alat ini mengirimkan arus listrik yang sangat lemah melalui tubuh untuk mengidentifikasi jumlah jaringan lemak yang terdapat dalam tubuh. Arus listrik yang sangat lemah ini memang tidak dirasakan oleh pengguna selama alat ini dioperasikan. Persentase lemak dalam tubuh memperhitungkan lima

faktor, yaitu hambatan listrik, tinggi, berat badan, usia, dan jenis kelamin.

Body fat monitor terdiri dari beragam tipe yaitu tipe *portable (hand to hand)*, tipe seperti timbangan (*foot to foot*), dan tipe *full body* yang dalam pengukurannya melibatkan kaki dan tangan. Cara menggunakan ketiga tipe tersebut tentunya berbeda.

a. Tipe *portable (hand to hand)*

Menggunakan *body fat monitor* tipe *portable* sangatlah mudah dan praktis. Cukup memegang pegangan elektroda gripnya saja (tidak perlu membuka/menyingskap baju), kemudian menekan tombol *start*. Secara instan dan

otomatis alat ini akan mengukur lemak dalam tubuh dalam hitungan detik dan hasilnya dapat dilihat pada alat body fat.

Tabel 2.3 Persentase body fat

Klasifikasi	
Persentase	
<i>Low</i>	< 10
<i>Normal</i>	10 - 19.
<i>Slightly</i>	20 - 24.9
<i>high</i>	≥ 25
<i>High</i>	

Sumber : Omron Helthcare, 2005

b. Tipe seperti timbangan biasa (*foot to foot*)
Layaknya menimbang badan pada timbangan biasa, menggunakan *body fat monitor* ini pun hanya cukup berdiri tegak diatas alatnya. Secara otomatis hasil dari pengukuran *body fat monitor* ini akan tampil pada layar.

c. Tipe *full body*

Pada tipe *full body* ini pengguna harus memperhatikan postur tubuh yang benar saat melakukan

pengukuran. Posisi tubuh harus tegak dengan pandangan ke depan. Sedangkan posisi tangan horizontal, siku lurus hingga antara lengan dan badan terdentuk sudut 90 derajat. Kaki dinaikkan ke atas unit *body fat monitor* dengan kondisi telanjang kaki (tidak menggunakan sepatu/sandal). Posisikan kaki agar tepat berada di atas elektroda dan posisi lutut tidak boleh menekuk agar pengukuran yang dihasilkan dapat lebih akurat.

Motivasi

Winardi (2002:1) menjelaskan motivasi (motivation) berasal dari bahasa latin, yakni *movere* yang artinya menggerakkan. Sejalan dengan itu Mylsidayu (2014:22) mendefenisikan motivasi sebagai kekuatan yang

mendorong seseorang untuk bereaksi ataupun tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian prestasi belajar/pertandingan.

Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat datang dari diri sendiri yang dikenal dengan motivasi intrinsik, serta dapat pula datang dari lingkungan yang biasa disebut dengan motivasi ekstrinsik. Dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan atau kemauan yang timbul dari dalam diri seseorang dalam bertindak untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Husdarta (2010:39) membagi motivasi menjadi dua bentuk yaitu motivasi

intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berfungsi karena ada dorongan-dorongan yang berasal dari dalam individu sendiri. Sedangkan Motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada rangsangan dari luar diri seseorang (Harsono, 1988:250). Adapun beberapa teknik motivasi yang dapat digunakan pelatih atau tenaga pendidik terhadap atlet atau anak didiknya diantaranya motivasi verbal, motivasi *behavioral* atau perilaku, motivasi Intensif, motivasi supertisi, dan citra mental.

Kiat Membangun Motivasi

Menurut Apta Mylsidayu (2014:37) berikut ini beberapa kiat membangun motivasi dalam olahraga prestasi dengan dengan meyakinkan

diri terhadap hal-hal berikut ini:

- a. Lebih senang dan puas terhadap prestasi usaha sendiri.
- b. Meyakini bahwa sukses bukan nasib mujur, melainkan memang hasil dari sebuah perjuangan.
- c. Masalah harus dihadapi, bukan dihindari. Temukan cara untuk memecahkan masalah tersebut.
- d. Apabila menghadapi kegagalan jangan berputus asa. Cari tahu
- e. penyebabnya dan menyusun rencana menuju langkah baru.
- f. Orang yang memiliki tinggi bukan berarti tidak pernah gagal. Akan tetapi, bila gagal akan terus berusaha lebih keras dan lebih gigih lagi.

C. Hubungan Status Gizi Terhadap Motivasi Belajar

Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam

meningkatkan kesegaran jasmani. Keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh. Faktor lain yang berperan adalah motivasi. Dikarenakan dalam kegiatan olahraga, motivasi mempunyai peranan dalam terselenggaranya suatu bentuk kegiatan baik itu dalam periode latihan maupun dalam pertandingan lainnya. Motivasi dalam

berolahraga akan sangat menentukan seseorang untuk mencapai kesegaran jasmani. Kemungkinan rendahnya kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh faktor diantaranya adalah rendahnya status gizi atau makanan yang dikonsumsi, dan rendahnya motivasi siswa.

Hubungan status gizi terhadap motivasi mempunyai hubungan yang positif dan saling memberikan sumbangan yang mendukung terhadap motivasi belajar murid, siswa maupun mahasiswa. Semakin baik status gizi maka semakin baik dan besar pula motivasi seseorang untuk melakukan sesuatu ataupun berolahraga.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Lokasi penelitian yang dipilih adalah di SD Inpres Bonto-Bontoa Kab. Sungguminasa. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV,V dan VI SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa yang berjumlah 200 Siswa putra. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* sederhana yaitu dengan cara undian, sehingga terpilih sebanyak 30 sampel atau sekitar 15% dari jumlah popiulasi. Teknik pengumpulan data pada tes status gizi terdiri dari dua teknik yakni dengan menggunakan indeks massa tubuh dan mengukur *body fat* dengan menggunakan *body fat monitor*. Teknik pengumpulan data pada tes

motivasi yaitu menggunakan angket yang dibagikan kepada responden dan instrumen ini diukur menggunakan skala likert. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti yaitu status gizi dikategorikan sebagai variabel bebas (independen) sedangkan motivasi belajar dikategorikan sebagai variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dengan menggunakan analisis data deskriptif pada data status gizi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa. Bahwa ke tiga hipotesis yang diajukan itu signifikan antara lain:

1. Ada kontribusi status gizi (IMT) terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa

Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis regresi yang digunakan adalah analisis

regresi sederhana pada 95% atau α 0,05.

Berdasarkan hasil pengujian seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.6, Maka persamaan regresi yaitu :

$$Y = a + bX_1$$

$$Y = 102,917 + 1,341$$

Maka yang terkandung dari persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Konstanta sebesar 102,917 menyatakan jika status gizi tidak mengalami perubahan, maka motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa sebesar 102,917.
- b. Konstanta regresi variable status gizi sebesar 1,341 menyatakan bahwa setiap penambahan satu persen (1%) status gizi akan menyebabkan terjadinya peningkatan motivasi belajar penjas sebesar 1,341 siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa.

Ada kontribusi status gizi (IMT) terhadap hasil belajar siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data status gizi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa pada tabel 4.6 Diperoleh nilai regresi koefisien determinasi 1,341 dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha 0,05$, untuk koefisien determinasi sebesar 0,446. Hal ini berarti 44,6% kontribusi status gizi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa. Sedangkan sisanya ($100\% - 44,6\% = 55,4\%$) disebabkan oleh factor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui nilai t_{hitung} diperoleh 4,745 dapat dilihat pada table diatas dengan tingkat signifikan 0,000, 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi

signifikan, atau status gizi mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-bontoa Sungguminasa. Dengan demikian terdapat kontribusi status gizi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-bontoa Sungguminasa sebesar 55,4%. Pengujian terhadap model regresi menunjukkan nilai F sebesar 22,512 dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini berarti bahwa motivasi belajar penjas dapat dijelaskan secara signifikan oleh status gizi (IMT) pada siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa.

2. Ada kontribusi status gizi (body fat) terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa

Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi

sederhana pada 95% atau α 0,05. Hasil analisis regresi secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kontribusi status gizi (body fat) terhadap motivasi belajar siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa diperoleh sesuai rangkuman table 4.7 Berikut:

Berdasarkan hasil pengujian seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.7 Maka persamaan regresi yaitu :

$$Y = a + bX_1$$

$$Y = 107,260 + 1,273$$

Maka yang terkandung dari persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Konstanta sebesar 107,260 menyatakan jika status gizi tidak mengalami perubahan, maka motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa sebesar 107,260.
- b. Konstanta regresi variable status gizi sebesar 1,273 menyatakan bahwa setiap penambahan satu persen (1%) variabel status gizi akan menyebabkan terjadinya

peningkatan motivasi belajar penjas sebesar 1,273 siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa.

Ada kontribusi status gizi terhadap motivasi belajar siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data status gizi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa pada table 4.7 Diperoleh nilai regresi koefisien determinasi 1,273 dengan tingkat signifikan 0,000 < α 0,05, untuk koefisien determinasi sebesar 0,382. Hal ini berarti 38,2% kontribusi status gizi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa. Sedangkan sisanya (100% - 38,2% = 61,8%) disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat

diketahui nilai t_{hitung} diperoleh 4,165 dapat dilihat pada table diatas dengan tingkat signifikan 0,000, 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau status gizi mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa. Dengan demikian terdapat kontribusi status gizi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-bontoa Sungguminasa sebesar 61,8%. Pengujian terhadap model regresi menunjukkan nilai F sebesar 17,343 dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini berarti bahwa status gizi dapat dijelaskan secara signifikan oleh tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi dari variabel Status Gizi terhadap

Motivasi belajar penjas. Selanjutnya pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi antara hasil analisis yang dicapai dengan teori yang mendasari penulisan. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori dengan hasil penelitian yang dicapai.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa ketiga hipotesis yang diajukan signifikan. Untuk mengetahui bagaimana keadaan kontribusi antara variabel. Status Gizi dan jasmani terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-bontoa Sungguminasa dapat di jabarkan sebagai berikut.

3. Ada kontribusi status gizi (IMT dan body fat) terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan

status gizi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa sebesar 44,6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Hariani, 2018 yang memperoleh hasil 41,1%. 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 memiliki kontribusi terhadap motivasi 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). Dalam penyelenggaraan pendidikan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia berlangsung seumur

hidup yaitu memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas fisik gerak dan kecukupan gizi merupakan penunjang aktifitas gerak, karena kecukupan zat gizi akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa, baik perkembangan fisik maupun psikologisnya (Ridwanda & Nurhayati, 2013: 292).

Gizi merupakan faktor luar (eksternal) yang dapat dikontrol dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Para ahli telah membuktikan bahwa berbagai fungsi organ tubuh anak meningkat dengan nyata apabila diberikan gizi dan latihan fisik yang memadai. Makanan yang berperan tinggi akan berperan penting dalam pencapaian optimal, makin banyak ragam makanan yang dikonsumsi, makin terpenuhi gizi seseorang untuk mampu berprestasi

tinggi. Untuk layaknya seorang pelajar atau siswa 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 siswa. Dengan demikian status gizi memiliki kontribusi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada kontribusi yang signifikan status gizi terhadap motivasi belajar penjas siswa SD Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan guru dan orang tua siswa 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.
2. Bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau acuan untuk mengkaji lebih dalam dengan menindak lanjuti perkembangan status gizi, tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar penjas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Presindo
- Apta Mylsidayu. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Bumi Karsa
- _____. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Baliawati, Y. F. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Bogor : Penebar Swadaya

- Dangsina Moelek dan Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK UI Jakarta
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian, Pendidikan, dan Sosial*. Bandung : Alfabeta
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta : Lukman Offset
- Gunarsah D. Singgih, Setiadarma P. Monty dan Soekasah R. Hardjolukitob Myrna. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Halim, N. I., Anwar Khairil. 2011. *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma
- Hardianyash, & Aries . 2018. *Jenis Pangan Sarapan Dan Peranya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahu Di Indonesia*. *Jurnal Gizi Dan Pangan* 7(2): 89-96. diAMBIL <http://www.artikelsiana.com/2015/01/pengertian-gizi-zat-gizi-fungsi-manfaat.html#>
- Hariani. 2018. "Pengaruh Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswi Smp Negeri 1 Sinjai Timur"
- Husdarta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Ida Mardalena. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Lutan, Rusli. 2001. *Perkembangan Gerak*. Jakarta : Depdikbud
- Mikdar, U. Z. 2006. *Hidup Sehat : Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan
- Misbahuddin. 2016. "Penilaian Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA Negeri 3 Sungguminasa" *Skripsi*. Makassar : Fak.

- Ilmu Keolahragaan
UNM
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prizc
- Nur Ichsan Halim. 2011. *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Putri Handayani Arifany Tonasya. 2017. *"Analisis Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjas pada SDN No 48 Bontosunggu Kota Kabupaten Jeneponto"* Tesis. : Pasca UNM
- Rina Kusumawati. 2010. *"Hubungan Tingkat Kepunahan Karies Gigi dengan Status Gizi Siswa Kelas Dua SDN Ciangsiana"*. Skripsi : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Ruswandi. 2013. *Psikologi Pembelajaran*. Jakarta : Cipta Pesona Sejahtera
- Sadoso Sumosardjuno. 1989. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Karya Grafita Utama
- Sharkey, B. J. 2003. *Fitness and Health*. Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh : Eri Desmarini Nasution. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Sudaryono, Margono Gagup,
Rahayu Wardani. 2013.
*Pengembangan
Instrumen Penelitian
Pendidikan.*
Yogyakarta : Graha Ilmu

Sugiyono. 2015. *Metode
Penelitian Pendidikan.*
Bandung : Alfabeta

Supariasa, I Dewa Nyoman,
Bachyar Bakri, Ibnu
Fajar.2001. *Penilaian
Status Gizi.*Jakarta :
EGC

Widiastuti. 2015. *Tes dan
Pengukuran Olahraga:*
Yogyakarta.