

ANALISIS STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS OLAHRAGA SISWA SMA HANG TUAH MAKASSAR

*(Analysis Of The Nutritional Status Of Physical Education And Physical Education
Learning Outcomes Of Hang Tuah Makassar High School Students)*

MUH.SYAFRIL

ABSTRAK

MUH.SYAFRIL 2020. Analisis Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Dan Olahraga Siswa SMA Hang Tuah Makassar. (Dibimbing oleh Arifuddin Usman dan Iskandar).

Penelitian ini bertujuan (1). Untuk mengetahui tingkat status gizi siswa SMA HANG TUAH Makassar (2). Untuk mengetahui tingkat hasil belajar penjas dan olahraga siswa SMA HANG TUAH Makassar (3) Untuk mengetahui pengaruh status gizi terhadap hasil belajar penjas dan olahraga siswa SMA HANG TUAH Makassar . Jenis penelitian ini adalah penelitian analisis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah jumlah keseluruhan siswa SMA HANG TUAH Makassar. Sampel penelitian terdiri dari 28 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : (1). Status gizi siswa SMA Hang Tuah Makassar berada pada kriteria Normal.(2). Tingkat Hasil belajar siswa SMA Hang Tuah Makassar berada pada kriteria tuntas atau memenuhi KKM.(3). Ada pengaruh status gizi terhadap hasil belajar penjas dan olahraga siswa SMA HANG TUAH Makassar.

kata kunci :Status Gizi,Hasil Belajar

ABSTRACT

MUH.SYAFRIL 2020. Analysis of Nutrition Status Against Physical Education and Physical Learning Outcomes of Hang Tuah Makassar High School Students. (Supervised by Arifuddin Usman and Iskandar).

This study aims (1). To find out the level of nutritional status of HANG TUAH Makassar High School students (2). To find out the level of learning outcomes of Physical Education and Sport students of HANG TUAH Makassar High School (3) To determine the effect of nutritional status on the learning outcomes of Physical Education and Sports students of HANG TUAH High School Makassar. This type of research is a descriptive analysis research. The population of this research is the total number of HANG TUAH Makassar high school students. The research sample consisted of 28 students. Data collection techniques using observation and tests. The data analysis technique used is descriptive statistics using computer facilities through the SPSS program. Based on data analysis, the results are obtained: (1). The nutritional status of Hang Tuah Makassar High School students is in the Normal criteria (2). The level of learning outcomes of Makassar's Hang Tuah High School students is in the complete criteria or meets the KKM (3). There is an influence of nutritional status on the learning outcomes of physical education and sports for students of HANG TUAH Makassar High School.

keywords: Nutrition Status, Learning Outcomes

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pendidikan secara keseluruhan. Maka pembangunan di tanah air kita di tekankan pada pembangunan sumber daya manusia seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. karena itu pendidikan jasmani perlu semakin ditingkatkan.

Untuk mengembangkan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya itu adalah usaha sadar melalui bidang pendidikan jasmani yang pada hakekatnya akan meningkatkan Kebugaran jasmani, karena Kebugaran jasmani berperan membentuk generasi muda yang sehat, kuat dan potensial sebagai tenaga dalam pembangunan indonesia.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya pembangunan di bidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi

lingkungannya. Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No 20 (2003:1) tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan, yang dimaksud dengan pendidikan adalah: “Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengembangan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Proses belajar Penjasorkes di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan salah satunya ditentukan oleh kualitas guru pendidikan jasmani dalam pemberian

materi pembelajaran dan juga penyerapan informasi siswa terhadap guru dalam pembelajaran.

Peningkatan produktifitas belajar siswa yang baik di sekolah tidak hanya meliputi persediaan sarana dan prasarana yang ada di sekolah tetapi sangat diperlukan sekali kondisi dan gizi yang memadai guna membuat siswa lebih bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar di sekolah diperlukan penambahan energi dan protein yang cukup sesuai dengan kebutuhan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk tercapainya derajat kesehatan yang optimal diperlukan cakupan zat gizi dan kualitas serta merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kemampuan kerja optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan tes (lembar observasi).

Adapun teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi untuk mengetahui status gizi terhadap hasil belajar penjas dan olahraga SMA Hang Tuah Makassar. Menurut Soehardi Sigit (1999: 152) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan keadaan yang ada menurut kenyataannya. Skor yang diperoleh dari angket kemudian dianalisis dengan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dapat ditarik kesimpulan Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMA HANG TUAH Makassar sebanyak 786 siswa .

Menurut Sugiyono (2016), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan sampel menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Arikunto (2010), mengemukakan bahwa penentuan pengambilan sampel apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-55%. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswa SAMA HANG TUAH Makassar. Penarikan sampel ini menggunakan teknik *random sampling* atau secara acak

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:

Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan

gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 15.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0.05$

HASIL

Berdasarkan Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui gambaran umum tingkat status gizi dan hasil belajar dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Status Gizi Dan Hasil Belajar

| | Status Gizi | Hasil Belajar |
|---------------|-------------|---------------|
| Rata-rata | 22.86 | 83.07 |
| Nilai tengah | 21.60 | 87.00 |
| Simpanan baku | 5.26 | 8.80 |
| Varians | 27.707 | 77.55 |
| Rentang | 29.60 | 33 |
| Minimum | 14.70 | 60 |
| Maximum | 44.30 | 93 |

- Berdasarkan tabel analisis deskriptif Status gizi diatas, maka hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata =22,86, Nilai tengah =21,60, Simpanan baku =5,26, varians 27.707, range =29.60 minimum = 14.70, nilai maksimum =44.30.
- Berdasarkan tabel analisis deskriptif hasil belajar diatas, maka hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata =83.07, Nilai tengah =87.00, Simpanan baku =8,806, varians 77.550, range =33 minimum = 60, nilai maksimum =93.

Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yang terdiri dari satu variabel bebas (Status gizi) dan satu variabel terikat (Hasil belajar). Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut ini akan dideskripsikan data penelitian yang diperoleh dari masing-masing variabel.

a. Status Gizi SMA Hang Tuah Makassar (X)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa SMA Hang Tuah Makassar, dimana status gizi dilambangkan dengan X. terdiri dari 4 item tes yaitu tes Berat badan, Tinggi badan, Lingkar lengan, dan Lingkar perut. Berikut tabel distribusi Frekuensi yang diperoleh.

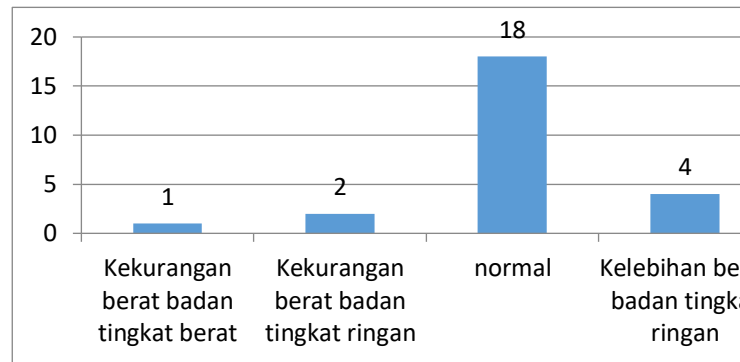
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Status Gizi

| KATEGORI | | IMT (Kg/m ²) | frekuensi | prese ntase |
|----------|------------------------|--------------------------|-----------|-------------|
| kurus | Kekurangan berat badan | <17,0 | 1 | 3.6% |

| | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-------|-------|
| | tingkat berat | | | | |
| | Kekurangan berat badan tingkat ringan | 17,1 - 18,4 | 2 | 7.1% | |
| | Normal | 18,5-25,0 | 18 | 64.3% | |
| | Gemuk | Kelebihan berat badan tingkat ringan | 25,1 - 27,0 | 4 | 14.3% |
| | | Kelebihan berat badan tingkat berat | $\geq 27,0$ | 3 | 10.7% |
| Jumlah | | | 28 | 100 % | |

Kategori siswa kurus (Kekurangan berat badan tingkat berat) sebanyak 1 siswa sebesar 3,6%, Kategori siswa kurus (Kekurangan berat badan tingkat ringan) sebanyak 2 siswa sebesar 7,1%, kategori siswa berat badan normal sebanyak 18 siswa sebesar 64.3%, kategori siswa gemuk (Kelebihan berat badan tingkat ringan) 4 siswa sebesar 14,3%. kategori siswa gemuk (Kelebihan berat badan tingkat berat) 3 siswa sebesar 10.7%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut ini adalah histogram dari variabel status gizi yang diperoleh siswa SMA Hang Tuah Makassar.



Gambar 4.3 Histogram Variabel Status Gizi

Berdasarkan penjelasan diatas, serta tabel dan histogram variabel Status Gizi maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata status gizi siswa SMA Hang Tuah Makassar termasuk dalam kategori Normal.

1) Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data berat badan

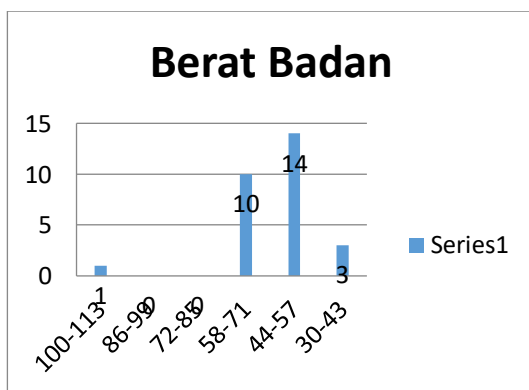
Gambaran persentasi frekuensi hasil penelitian tes berat badan yang diperoleh pada siswa SMA Hang Tuah Makassar. sehingga diperoleh rentang skor antara 30– 109. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software MS Exel* dan *SPSS 20.0*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 30; nilai maksimum = 109; rata-rata (*mean*) = 55.93, median = 52.50, modus sebesar = 50, *standard deviasi* = 14.192. Deskripsikan hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut :

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 28$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 28 = 5,75$ dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal+1, sehingga diperoleh rentang data sebesar $109 - 30+1= 80$. Sedangkan panjang kelas yaitu rentang/jumlah kelas ($80/6 = 13,3$) dibulatkan menjadi 14.dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5 Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Berat Badan

| Interval | Absolute | % |
|----------|----------|-------|
| 100-113 | 1 | 3.6% |
| 86-99 | 0 | 0% |
| 72-85 | 0 | 0% |
| 58-71 | 10 | 35.7% |
| 44-57 | 14 | 50% |
| 30-43 | 3 | 10.7% |
| Jumlah | 28 | 100% |

Sumber: Data hasil 2020



Gambar 4.4 Histogram distribusi frekuensi berat badan

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat berat badan siswa SMA Hang Tuah Makassar , pada kategori 30-43 sebanyak 3 dengan persentase 10.7 %, pada kategori 44-57 sebanyak 14 dengan persentase 50 %, pada kategori 58-71 sebanyak 10 dengan persentase 35.7 %, pada kategori 72-85 sebanyak 0 dengan persentase 0 %, pada kategori 86-99 sebanyak 0 dengan persentase 0 %, dan pada kategori 100-113 sebanyak 1 dengan persentase 3.6 %

2) Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data tinggi badan

Gambaran persentasi frekuensi hasil penelitian tes tinggi badan yang diperoleh pada siswa SMA Hang Tuah Makassar. sehingga diperoleh rentang skor antara 1.43– 171. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software MS Exel* dan *SPSS 20.0*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 1.43; nilai maksimum = 171; rata-rata (*mean*) = 1.57, median = 1.56, modus sebesar = 1.51, *standard deviasi* = 0.076. Deskripsikan hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut :

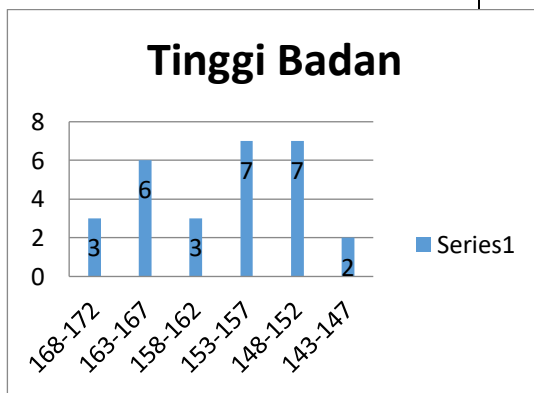
Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 28$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 28 = 5,75$ dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung

dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal+1, sehingga diperoleh rentang data sebesar $171 - 143+1= 29$. Sedangkan panjang kelas yaitu rentang/jumlah kelas ($29/6 = 4.83$) dibulatkan menjadi 5.berikut tabulasi data dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.6 Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Tinggi Badan

| Interval | Absolute | % |
|----------|----------|-------|
| 168-172 | 3 | 10.7% |
| 163-167 | 6 | 21.4% |
| 158-162 | 3 | 10.7% |
| 153-157 | 7 | 25% |
| 148-152 | 7 | 25% |
| 143-147 | 2 | 7.2% |
| Jumlah | 28 | 100% |

Sumber: Data hasil 2020



Gambar 4.5 Histogram distribusi frekuensi tinggi badan

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat tinggi badan siswa SMA Hang Tuah Makassar , pada kategori 143-147 sebanyak 2 dengan

persentase 7.2 %, pada kategori 148-152 sebanyak 7 dengan persentase 25 %, pada kategori 153-157 sebanyak 7 dengan persentase 25 %, pada kategori 158-162 sebanyak 3 dengan persentase 10.7 %, pada kategori 163-167 sebanyak 6 dengan persentase 21.4 %, dan pada kategori 168-172 sebanyak 3 dengan persentase 10.7 %.

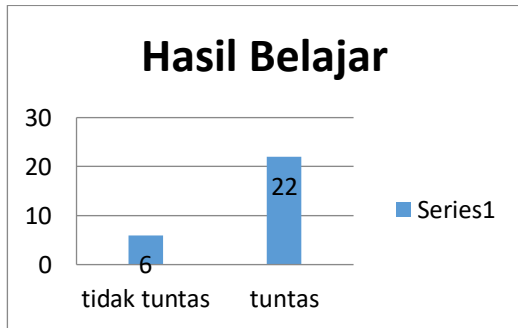
b. Hasil Belajar (Y)

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hasil belajar siswa SMA Hang Tuah Makassar, hasil belajar dilambangkan dengan Y. Dimana setelah melakukan tes tersebut nilai rata-rata =83.07, Nilai tengah =87.00, Simpanan baku =8,806, varians 77.550, range =33 minimum = 60, nilai maksimum =93.

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi hasil belajar

| No | Kategori | Frek | Persentase |
|--------|--------------|------|------------|
| 1 | Tuntas | 6 | 21.4% |
| 2 | Tidak Tuntas | 22 | 78.6% |
| Jumlah | | 28 | 100% |

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut ini adalah histogram dari variabel hasil belajar yang diperoleh siswa SMA Hng Tuah Makassar.



Gambar 4.6 Histogram Variabel hasil belajar

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui hasil belajar siswa SMA Hang Tuah Makassar, pada kategori tidak tuntas sebanyak 6 dengan persentase 10,7 %, pada kategori tuntas sebanyak 22 dengan persentase 78,6 %.

1. Pengujian Persyaratan Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak dengan variabel terikat.

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan *kolmogorof-smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis (H_0) yaitu sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Sig* yang diperoleh dengan 0,05. Hasil uji

normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

| No | Variabel | N | KS hitung |
|----|---------------|----|-----------|
| 1 | Status gizi | 28 | 0,958 |
| 2 | Hasil belajar | 28 | 1,100 |

Dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov sebagai berikut status gizi diperoleh nilai kolmogrof smirnof hitung (KS hitung) = 0,958 dan nilai kolmogrof smirnov hasil belajar (KS hitung) = 1.100. Ternyata nilai KS hitung yang diperoleh kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05, sehingga H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini semuanya berdistribusi normal.

b. Uji Regresi

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk regresi antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis (H_0) bahwa bentuk regresi linear. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan perbandingan harga F hitung (F_0) dengan harga F tabel (F_t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga F perhitungan lebih besar dari harga F dari tabel dengan taraf signifikan dan derajat kebebasan yang dipakai, dalam hal yang lain hipotesis diterima. Hasil perhitungan dilihat pada pada tabel dibawah ini :

Dari perhitungan diperoleh T perhitungan antara variabel status gizi (X) dengan hasil belajar (Y), dengan T hitung sebesar 2.251. Sedangkan harga dari T dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan 26/1 sebesar 1,70562. Karena harga Thitung lebih besar dari Ttabel, maka hipotesis yang menyatakan garis regresi diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi status gizi atas hasil belajar berbentuk linear.

c. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji melalui data empiris yang diperoleh dilapangan hasil tes status gizi (X) dan hasil belajar (Y) siswa SMA Hang Tuah Makassar. Untuk diuji kebenarannya. Setelah dilakukan perhitungan nilai koefisien korelasi, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut :

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada Pengaruh Antara status gizi dengan hasil belajar siswa SMA Hang Tuah Makassar.

Hipotesis statistik :

$H_0 : \rho_{xy} = 0$

$H_1 : \rho_{xy} \neq 0$

Kriteria pengujian :

Jika $r (P. > \alpha 0.05)$, maka terima H_0 dan tolak H_1

Jika $r (P. < \alpha 0.05)$, maka tolak H_0 dan terima H_1

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis korelasi Antara status gizi dengan hasil belajar siswa SMA Hang Tuah Makassar di peroleh nilai $R^2 = 0.196$ ($P = 0.018 < \alpha 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada Pengaruh Antara status gizi dengan hasil belajar siswa SMA Hang Tuah Makassar.

B. Pembahasan

Pembahasan dari hasil analisis data status gizi dan hasil belajar yang dilakukan peneliti terhadap 28 orang sampel.

1. Tingkat Status Gizi Siswa SMA HANG TUAH Makassar

Berdasarkan Hasil analisis data variabel status gizi (X) setelah dianalisis disimpulkan bahwa status gizi siswa SMA Hang Tuah Makassar adalah “Normal”, dengan rincian bahwa presentase status gizi Kategori siswa kurus sebanyak 3 siswa sebesar 10.7%, kategori siswa berat badan normal sebanyak 18 siswa sebesar 64.3%, kategori siswa gemuk 7 siswa sebesar 25% yang diteliti sebagai sampel.

Hasil analisis data diatas dari 28 siswa status gizi siswa SMA Hang Tuah Makassar dalam kategori kurus dapat terjadi karena mengalami kekurangan salah satu zat gizi atau lebih di dalam tubuh. Akibat yang terjadi apabila kekurangan gizi antara lain menurunnya kekebalan tubuh (mudah terkena penyakit infeksi), terjadinya gangguan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, kekurangan energi yang dapat menurunkan produktivitas tenaga

kerja, dan sulitnya seseorang dalam menerima pendidikan dan pengetahuan mengenai gizi.

Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi siswa SMA Hang Tuah Makassar yaitu :

a. Tingkat pendidikan yang rendah.

Pendidikan memiliki kaitan yang erat dengan pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka sangat diharapkan semakin tinggi pula pengetahuan orang tersebut mengenai gizi dan kesehatan. Pendidikan yang tinggi dapat membuat seseorang lebih memperhatikan makanan untuk memenuhi asupan zat-zat gizi yang seimbang. Adanya pola makan yang baik dapat mengurangi bahkan mencegah dari timbulnya masalah yang tidak diinginkan mengenai gizi dan kesehatan. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, akan mudah dalam menyerap dan menerapkan informasi gizi, sehingga diharapkan dapat menimbulkan perilaku dan gaya hidup yang sesuai dengan informasi yang didapatkan mengenai gizi dan kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap derajat kesehatan. Pendidikan juga berperan penting dalam meningkatkan status gizi seseorang. Pada umumnya tingkat pendidikan ibu rumah tangga masih rendah (tamat SD dan tamat SMP). Pendidikan yang rendah sejalan dengan pengetahuan yang rendah, karena dengan pendidikan rendah akan membuat seseorang sulit dalam menerima informasi mengenai hal-hal baru di

lingkungan sekitar, misalnya pengetahuan gizi. Pendidikan dan pengetahuan mengenai gizi sangat diperlukan oleh pembantu rumah tangga. Selain untuk diri sendiri, pendidikan dan pengetahuan gizi yang diperoleh dapat dipraktekkan dalam pekerjaan yang mereka lakukan.

b. Pengetahuan yang kurang mengenai gizi dan perilaku belum sadar akan status gizi

Tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi tingkat pengetahuannya akan gizi. Orang yang memiliki tingkat pendidikan hanya sebatas tamat SD, tentu memiliki pengetahuan yang lebih rendah dibandingkan orang dengan tingkat pendidikan tamat SMA atau Sarjana. Tetapi, sebaliknya, seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi sekalipun belum tentu memiliki pengetahuan gizi yang cukup jika ia jarang mendapatkan informasi mengenai gizi, baik melalui media iklan, penyuluhan, dan lain sebagainya. Tetapi, perlu diingat bahwa rendah-tingginya pendidikan seseorang juga turut menentukan mudah tidaknya orang tersebut dalam menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang mereka peroleh. Berdasarkan hal ini, kita dapat menentukan metode penyuluhan gizi yang tepat. Di samping itu, dilihat dari segi kepentingan gizi keluarga, pendidikan itu sendiri amat diperlukan agar seseorang lebih tanggap terhadap adanya masalah gizi di dalam keluarga dan dapat mengambil tindakan secepatnya. Pengetahuan gizi sangat penting, dengan adanya pengetahuan tentang zat gizi maka seseorang

dengan mudah mengetahui status gizi mereka. Zat gizi yang cukup dapat dipenuhi oleh seseorang sesuai dengan makanan yang dikonsumsi yang diperlukan untuk meningkatkan pertumbuhan. Pengetahuan gizi dapat memberikan perbaikan gizi pada individu maupun masyarakat.

c. Pendapatan orang tua

Pendapatan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi. Pendapatan seseorang akan menentukan kemampuan orang tersebut dalam memenuhi kebutuhan makanan sesuai dengan jumlah yang diperlukan oleh tubuh. Apabila makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi jumlah zat-zat gizi dibutuhkan oleh tubuh, maka dapat mengakibatkan perubahan pada status gizi seseorang. Ada dua aspek kunci yang berhubungan antara pendapatan dengan pola konsumsi makan, yaitu pengeluaran makanan dan tipe makanan yang dikonsumsi. Apabila seseorang memiliki pendapatan yang tinggi maka dia dapat memenuhi kebutuhan akan makanannya. Meningkatnya pendapatan perorangan juga dapat menyebabkan perubahan dalam susunan makanan.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Gizi kurang merupakan

suatu keadaan yang terjadi akibat tidak terpenuhinya asupan makanan. adapun cara untuk menaikkan IMT dari kurus kenormal yaitu: Empat pilar penting prinsip gizi seimbang Prinsip gizi seimbang tersebut terdiri dari empat pilar, yaitu:

1) Mengonsumsi beragam makanan

Kombinasikan asupan gizi Anda dengan makanan yang mengandung karbohidrat Disarankan, 40% kalori kita bersumber dari :

- karbohidrat. Biasanya, warga Indonesia dengan berat badan dan kegiatan normal hanya membutuhkan 1,500 kal/hari, dengan acuan 40% kita membutuhkan 600 kalori/hari dari karbohidrat, setara dengan 3 porsi nasi putih/hari.
- protein Tubuh membutuhkan 0.8gr protein dari setiap 1kg berat tubuh. Jadi protein yang dibutuhkan laki-laki sekitar 44g setiap hari, dan 36g untuk perempuan, Sebagai acuan, 36-44 gram protein setara dengan 1-2 dada ayam.
- Lemak yang dikonsumsi sebaiknya mengandung omega 3 dan minyak nabati, Dengan acuan 1,500 kalori per hari, 30% lemak setara dengan 450 kalori atau 3 sendok olive oil atau 6 sendok makan selai kacang dalam sehari.
- vitamin sangat penting untuk metabolisme tubuh dan merawat sel tubuh. Setiap sel dalam tubuh membutuhkan Vitamin untuk banyak proses didalamnya dan kita paling sering kekurangan vitamin karena pemilihan dan cara pengolahan makanan modern. Vitamin C & B kompleks sangatlah rentan terhadap

- suhu sehingga seringkali rusak ketika dimasak dalam suhu tinggi. Terlebih lagi, Vitamin C & B kompleks harus dikonsumsi setiap hari karena kelebihanannya tidak dapat disimpan dalam tubuh dan selalu dikeluarkan melalui urin. Kekurangan vitamin bisa menyebabkan penyakit mata, anemia, hipertensi, penyakit ginjal, penuaan dini, eczema, kanker, batuk pilek, osteoporosis, dan sakit ketika haid/menstruasi. Vitamin dapat banyak ditemukan dalam buah dan sayur seperti kacang-kacangan, bayam, apel, tomat, sunflower seed, alpukat, kale, sunflower seeds, buah bit, lemon dan jeruk.
- mineral. Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, mineral dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu mineral mayor dan minor. Mineral mayor umumnya merupakan mineral yang dibutuhkan dalam jumlah 100 mg per hari atau lebih. Mineral mayor meliputi kalsium, kalium, fosfor, sulfur, dan magnesium. Sedangkan Mineral minor atau sering disebut trace mineral merupakan mineral yang dibutuhkan dalam jumlah kecil oleh tubuh. Beberapa mineral minor tersebut adalah zink, besi, mangan, tembaga, boron, silikon, molibdenum, vanadium, kromium, selenium, dan iodin. Mineral banyak didapatkan dari tanaman yang tumbuh dalam tanah seperti jahe, kunyit, wortel, buah bit, kacang-kacangan, kacang mede, dan juga sayuran berwarna hijau gelap seperti kale.
 - Serat tumbuhan konsumsi sayuran hijau seperti Bayam Horenzo, Kale, Parsley, Seledri, dan sayuran hijau lain.
- Air, 65% berat tubuh itu terbuat dari air. Kandungan air dalam tubuh berkurang lewat pencernaan, pernapasan, keringat, dan urin. Sangat penting untuk mengisi ulang kadar air dalam tubuh kita dengan minum air mineral atau makan sayur buah yang memiliki kandungan air tinggi seperti timun, semangka, dan jeruk. Biasanya, kita dianjurkan untuk minum 8 gelas per hari (2-3 liter). Tapi berlebihan juga tidak sehat.
- 2) Membiasakan perilaku hidup bersih
Dengan pola hidup bersih, Anda akan terhindar dari berbagai ancaman penyakit. Penyakit infeksi dapat memengaruhi status gizi seseorang. Ketika Anda sakit, nafsu makan pun akan ikut terganggu sehingga berakibat asupan gizi turut menurun.
 - 3) Melakukan aktivitas fisik
Aktivitas fisik dengan berolahraga secara rutin akan membantu proses metabolisme zat gizi dalam tubuh. Hal ini bertujuan untuk menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar.
 - 4) Mempertahankan dan memantau berat badan
Anda harus selalu mengontrol berat badan agar tetap ideal. Anda dapat menggunakan rumus IMT diatas atau yang lebih baik lagi langsung berkonsultasi ke dokter.
Pada kategori Status gizi lebih terdapat kategori siswa gemuk 7 siswa sebesar 25% dari 028 sampel merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami kelebihan berat

badan, yang terjadi karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan berupa lemak. Ada yang menyebutkan bahwa masalah gizi lebih identik dengan kegemukan. Kegemukan dapat menimbulkan dampak yang sangat berbahaya yaitu dengan munculnya penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan ginjal dan masih banyak lagi.

Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi lebih siswa SMA Hang Tuah Makassar yaitu :

- pola makan yang kurang baik seperti mengkonsumsi makanan siap saji, makan berlebihan dan makan tidak teratur.
- pengetahuan tentang status gizi yang kurang
- kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan

Faktor tersebut akan saling berinteraksi satu sama lain sehingga berimplikasi kepada status gizi seseorang. Sejalan dengan pendapat Agus Krisno (2004 : 14) bahwa status gizi seimbang penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan kesejahteraan manusia, termasuk siswa SMA Hang Tuah Makassar. Cara menurunkan gizi lebih siswa dengan aktifitas fisik salah satu bentuk pengeluaran energi bahwa obesitas pada remaja terjadi karena interaksi makanan yang banyak dan aktivitas yang sedikit serta pola makan yang teratur.

2. Tingkat Hasil Belajar Penjas Dan Olahraga Siswa SMA HANG TUAH Makassar

Dari hasil analisis data terhadap hasil belajar di atas diperoleh tingkat hasil belajar siswa SMA Hang Tuah Makassar , pada kategori tidak tuntas sebanyak 6 dengan persentase 10.7 %, pada kategori tuntas sebanyak 22 dengan persentase 78,6 %.

Setiap proses belajar mengajar sudah pasti memerlukan proses evaluasi. Proses belajar tidak akan diketahui secara pasti manakala tidak ada evaluasi. Dapat dikatakan bahwa evaluasi merupakan bagian yang tak dapat dipisahkan (*integral*) dari suatu proses belajar mengajar. Evaluasi sebagai salah satu cara untuk memantau perkembangan belajar mengajar dan mengetahui seberapa jauh tujuan pengajaran dapat dicapai oleh siswa.

Pertimbangan atau penilaian yang cermat sangat dibutuhkan dalam pembuatan keputusan di bidang pendidikan. Realisasi pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada kecermatan keputusan yang dibuat oleh para pimpinan pembuat keputusan. Karena itu pengumpulan data yang cermat merupakan prasarat bagi pembuatan penilaian yang baik

Evaluasi merupakan bagian yang tak terpisahkan dari berbagai aspek kegiatan dalam kehidupan manusia. Sebagai proses yang berencana, evaluasi juga merupakan upaya sadar untuk mengetahui seberapa jauh tujuan ditetapkan dan diharapkan berhasil dicapai. Evaluasi pendidikan jasmani sejalan dengan upaya untuk meningkatkan mutu dan kemajuan program.

Sebagai salah satu proses yang berencana, evaluasi juga merupakan upaya sadar untuk mengetahui seberapa jauh tujuan yang ditetapkan dan diharapkan berhasil dicapai. Evaluasi pendidikan jasmani sejalan dengan upaya untuk meningkatkan mutu dan kemajuan program. Hal ini karena evaluasi pada akhirnya juga bertujuan untuk menyempurnakan program (Rusli Lutan, 2000: 1).

Evaluasi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga terdapat Penilaian Acuan Patokan, dari hasil penelitian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai patokan nilai KKM 75 untuk siswa. Apabila siswa belum memenuhi maka akan dilakukan remedi atau perbaikan nilai. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga melakukan pemberian nilai tambahan sebagai penghargaan atas prestasi yang diraih siswa dalam cabang olahraga tertentu.

3. Pengaruh Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Dan Olahraga Siswa SMA HANG TUAH Makassar

Dari hasil analisis Antara status gizi dengan hasil belajar siswa SMA Hang Tuah Makassar di peroleh nilai $R_{square} = 0.196$ ($P = 0.018 < \alpha 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada Pengaruh Antara status gizi dengan hasil belajar siswa SMA Hang Tuah Makassar.

Anak usia sekolah merupakan investasi yang sangat berharga bagi bangsa, karena merupakan generasi

penerus bangsa yang diharapkan mampu memperbaiki keadaan dimasa yang akan datang. Anak sekolah berada pada masa pertumbuhan yang sangat cepat dan kegiatan fisik yang sangat aktif, oleh karena itu, keadaan gizi pada usia ini harus mendapatkan perhatian yang lebih dimana tingkat kesehatannya perlu dibina dan ditingkatkan. Salah satu upaya kesehatan tersebut adalah dengan perbaikan gizi anak sekolah dasar. Masalah gizi terutama gizi kurang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah.

Rendahnya status gizi jelas berdampak pada kualitas sumber daya manusia dimana kurangnya perhatian dari pemerintah dalam perbaikan gizi anak sekolah, khususnya SMA Hang Tuah Makassar, maka dari itu perlu perhatian khusus pada status gizi pada anak. Dimana status gizi merupakan faktor yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap prestasi seseorang. Prestasi belajar siswa bukan semata-mata karena kecerdasan siswa saja tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar tersebut."Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor internal yang meliputi faktor fisiologis dan psikologis, dimana status gizi termasuk faktor fisiologis tersebut, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar" (Syah, 2010).

Dengan rendahnya prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh rendahnya status gizi dan kurangnya asupan gizi dalam tubuh. Yang

berpengaruh dalam proses belajar sehingga dapat menurunkan konsentrasi seseorang dalam proses belajar. Karena anak yang kurang gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurunkan prestasi belajarnya, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak tidak optimal.

KESIMPULAN, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat Status gizi siswa SMA Hang Tuah Makassar berada pada kriteria Normal.
2. Tingkat Hasil belajar siswa SMA Hang Tuah Makassar berada pada kriteria tuntas atau memenuhi KKM.
3. Ada pengaruh status gizi terhadap hasil belajar penjas dan olahraga siswa SMA HANG TUAH Makassar.

B. Saran

Dari kesimpulan dari hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Mengingat Hasil belajar ikut dipengaruhi oleh status gizi, maka bagi para siswa di SMA HANG TUAH Makassar hendaknya menjaga status gizinya dengan cara mengatur pola makan secara tepat dan sesuai dengan aktifitas fisik yang dilakukan agar berat badannya dapat terjaga secara ideal. Selain mengatur pola konsumsi makan yang tepat, mereka hendaknya meningkatkan kembali aktifitas fisik dengan melakukan latihan-latihan fisik

yang disenangi atau berolahraga secara teratur agar terjadi

Sebagai informasi bagi guru, siswa, atlit dan pelatih agar pentingnya gizi agar tubuh tetap sehat agar hasil belajar meningkat

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Krisno Budiyanto. 2004. Gizi pada anak. In: Dasar-dasar ilmu gizi. 2nd ed. Ed: Universitas Muhammadiyah. UMM Press. Malang. p43-4.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes
- RI. Diakses pada tanggal 24 Januari 2019 dari http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risikesdas%202018.pdfAteng Abdul Kadir, 1991, *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru D-II.
- Almatsier, S. 2005. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Apriadji, W. H. 1986. Gizi Keluarga. P.T. Penebar Swadaya, Jakarta.
- Bucher, C.A. 1983. *Foundation Of Physical Education & Sport*. St. Louis. Missouri: Mosby Co
- Brown, et al. 2005. Nutrition Through The Life Cycle. Second Edition. Wadsworth Inc, USA.

- Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional
- Depkes, 2003a. Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas). Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- _____, 2003b. Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Massa Tubuh. Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- _____, 2005a. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Bangsa Indonesia. Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- _____, 2005b. Gizi dalam Angka. Departemen Kesehatan RI, Jakarta. Faktor-faktor..., Desy Khairina, FKMUI, 2008 94
- Dimiyati, Mudjiono. 2006. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Gibson, R. S. 2005. Principles of Nutritional Assessment. Second Edition. Oxford University Press Inc, New York.
- Gunanti, I. R. 2005. Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Pembantu Rumah Tangga (PRT) dalam Pengasuhan Anak serta Hubungannya dengan Status Gizi dan Perkembangan Anak Usia 2-5 tahun, dari www.adln.lib.unair.ac.id.
- Hartriyanti, Y., & Triyanti. 2007. Penilaian Status Gizi, dalam Gizi dan Kesehatan Masyarakat. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Hui, Y. H. 1985. Principles & Issues in Nutrition. Wadsworth Inc, California.
- Jalal, F. & Sumali, M. A. 1998. Gizi Kualitas Hidup : Agenda Perumusan Program Gizi Repelita VII Untuk Mendukung Sumber Daya Manusia yang Berkualitas, dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI. LIPI, Jakarta.
- Kamaruddin,Ilham.(2018). *Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar*: Journal of Physical Education, Sport and Recreation,1(2),85. <http://doi/10.26858/sportive.vli2.6393>.
- Kurniawan Deni. 2014. *Pembelajaran Terpadu Tematik (Teori, Praktik Dan Penilaian)*. Bandung: Alfabeta. Cetakan I
- Krummel, D. A. & Penny M. K. 1996. Nutrition in Women's Health. Aspen Publishers Inc, Maryland.
- Lutan. Mutohir, 1966. Belajar keterampilan motoric pengantar teori dan metode.Jakarta: depdikbud
- Muhibbin Syah.2010.Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru.Bandung:PT Remaja Rosdakarya
- Nix, S. 2005. William's Basic Nutrition & Diet Therapy, Twelfth Edition. Elsevier Mosby Inc, USA.
- Purwanto.2014. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Ratal Wirjasantoso, 1984, *Supervisi Pendidikan Olahraga*, UI Pers Jakarta.

Sardiman, A.M.2008. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Siregar Eveline dan Nara. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Graha Indonesia