



**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES  
SISWA KELAS V SDN 004 PULAU BIRANDANG KECAMATAN  
KAMPAR TIMUR**

**JURNAL**

**OLEH :**

**ROSNAH  
1405166585**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU  
2016**

**NUTRITION STATUS CORRELATION WITH LEARNING  
OUTCOMES STUDENT CLASS V OF SDN 004 PULAU  
BIRANDANG KAMPAR TIMUR DISTRICT**

**Rosnah<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd**  
[rosnah@yahoo.com](mailto:rosnah@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@gmail.com](mailto:mr.ramadi59@gmail.com)<sup>2</sup>, [ardiah\\_juita@yahoo.com](mailto:ardiah_juita@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION  
TEACHERS TRAINNING AND EDUCATION FACULTY  
RIAU UNIVERSITY**

**Abstract.** This research has a problem based on observation in SDN 004 Pualu Birandang Kecamatan Kampar Timur. Researcher found that learning outcomes of students is not good enough, almost students can not reach the KKM. This conducted because of nutrition status students in SDN 004 Pulau Birandang Kampar Timur Disctriect. Purpose of this experiment to found out correlation between nutrition status learning outcomes students class V of SDN 004 Pulau Birandang. Type in this research is correlational, and population is all students class V SDN 004 Pulau Birandang amount 18 persons. Total sampling technique used as to get sample for this study as many as 18 persons. Data collected by measuring high and weigh on sample. Analiysis data by correlation product moment. Based on the results of research that has been described in the previous chapter, it can be concluded that there is a relationship of nutritional status to learning outcomes penjasorkes fifth grade students of SDN 004 Birandang Island district. Kampar East , where the result of the correlation rhitung > rtabel . For the results of the nutritional status as classified , namely the category of very thin.

**Key words :** *Nutrition Status, Learning Outcomes*

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR  
PENJASORKES SISWA KELAS V SDN 004 PULAU  
BIRANDANG KECAMATAN KAMPAR TIMUR**

**Rosnah<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd**  
[rosnah@yahoo.com](mailto:rosnah@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@gmail.com](mailto:mr.ramadi59@gmail.com)<sup>2</sup>, [ardiah\\_juita@yahoo.com](mailto:ardiah_juita@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**Abstrak.** Penelitian ini memiliki masalah berdasarkan pengamatan di SDN 004 Pualu Birandang Kecamatan Kampar Timur. Peneliti menemukan bahwa hasil belajar siswa tidak cukup baik, hampir siswa tidak dapat mencapai KKM. Ini diduga karena siswa status gizi di SDN 004 Pulau Birandang Kampar Timur Disctrict. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi hasil belajar siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang. Jenis penelitian ini adalah korelasional, dan populasi adalah seluruh siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang jumlah 18 orang. Teknik total sampling yang digunakan untuk mendapatkan sampel untuk penelitian ini sebanyak 18 orang. Data dikumpulkan dengan mengukur tinggi dan berat pada sampel. Analiysis data dengan produk korelasi moment. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas V SDN 004 kabupaten Birandang Island. Kampar Timur, di mana hasil dari korelasi rhitung> rtabel. Untuk hasil status gizi sebagai diklasifikasikan, yaitu kategori sangat tipis.

Kata Kunci : Status Gizi, Hasil Belajar

## PENDAHULUAN

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.

Gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam menyerap, menyimpan, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Di samping itu rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa sehingga berakibat pada hasil belajar penjasorkes siswa, oleh karena agar tercapai status gizi yang baik maka akan mendapatkan hasil belajar penjasorkes yang baik pula.

Hasil belajar adalah produk atau keluaran yang dicapai setelah melakukan kegiatan belajar sebagai upaya untuk mendapat suatu kepandaian. Hasil belajar dapat diukur dengan nilai yang dicapai melalui berbagai bentuk tes (Prayitno, Elida, 1973:35) . Hasil belajar merupakan hasil dari proses pendidikan yang

dipandang sebagai investasi modal berupa sumber daya manusia. Upaya untuk membangun sumber daya manusia yang berdaya saing tinggi melalui peningkatan hasil belajar bukanlah suatu pekerjaan yang ringan. Rendahnya mutu pada jenjang pendidikan dasar teramat penting untuk segera diatasi.

Beberapa faktor yang dapat menentukan hasil belajar, yaitu dari dirinya (Internal) dan dari luar dirinya (eksternal), Nana Sudjana, (2004:22). Pencapaian hasil belajar merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor tersebut. Dari sudut internal diantaranya meliputi lingkungan sosial, budaya, dan lingkungan fisik, misalnya fasilitas rumah dan fasilitas belajar. Kematangan fisik dan psikis dalam bentuk jasmani yang sehat dan kecerdasan yang dapat mempengaruhi hasil belajar itu diantaranya berhubungan erat dengan pola makan dan status gizi.

Untuk mencapai keadaan ini diperlukan cukup gizi yang diperoleh dengan pola makan yang sehat dan seimbang. Status gizi ditentukan melalui cara anak mengkonsumsi makanan. Dari makanan akan diperoleh zat gizi yang merupakan kebutuhan dasar manusia untuk hidup, tumbuh, dan berkembang. Status gizi tercermin melalui pola pemberian makanan. Hal tersebut dapat dijadikan media untuk mendidik anak agar menerima, menyukai dan memilih makanan yang bermutu, serta dalam jumlah yang cukup. Anak merupakan golongan yang rentan terhadap masalah gizi, karena anak masih mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Maka gizi dalam makanan sangatlah diperlukan bagi tumbuh kembangnya anak.

Berdasarkan hasil belajar penjasorkes hasil belajar penjasorkes siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur diketahui bahwa kualitas hasil belajar penjasorkes siswa masih rendah. Ini terbukti dari hasil nilai ujian semester 1 masih di bawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan sehingga banyak siswa melakukan remedial pada mata pelajaran penjasorkes yang gagal tersebut, dengan demikian siswa mengikuti ujian kembali untuk memperbaiki nilai tersebut. Banyak faktor yang mempegaruhi rendahnya hasil belajar sisiwa, salah satunya terlihat dari status gizi siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 April 2016. Jenis penelitian ini adalah bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yaitu: variabel bebas status gizi (X), dan variabel terikat yaitu hasil belajar penjasorkes (Y) siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur yang berjumlah 18 orang.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sample yang akan digunakan adalah *total sampling*, yaitu teknik sampling yang digunakan oleh peneliti di aman keseluruhan populasi dijadikan sampel, Arikunto (2010:97). Dalam penelitian ini

sampel ini berjumlah 18 siswa. Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai maka jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang dapat dikumpulkan secara langsung oleh peneliti saat melakukan pengukuran status gizi sedangkan data sekunder adalah data hasil belajar yang diperoleh kantor tata usaha SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur yang diperoleh dari pihak kepala sekolah.

## HASIL PENELITIAN

### A. Deskripsi Data

Hasil penelitian yang dikemukakan dalam bab ini merupakan gambaran tentang status gizi siswa dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur yang dijadikan sampel dalam penelitian ini. Hasil yang diperoleh untuk status gizi di masukkan ke dalam standar perhitungan  $IMT = BB/TB^2$ , sedangkan hasil belajar dari hasil rapor penjaskes siswa. Hal ini terlihat dari analisis korelasi yaitu  $r_{hitung} (0,519) > r_{tabel} (0,482)$ .

#### 1. Status gizi siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur

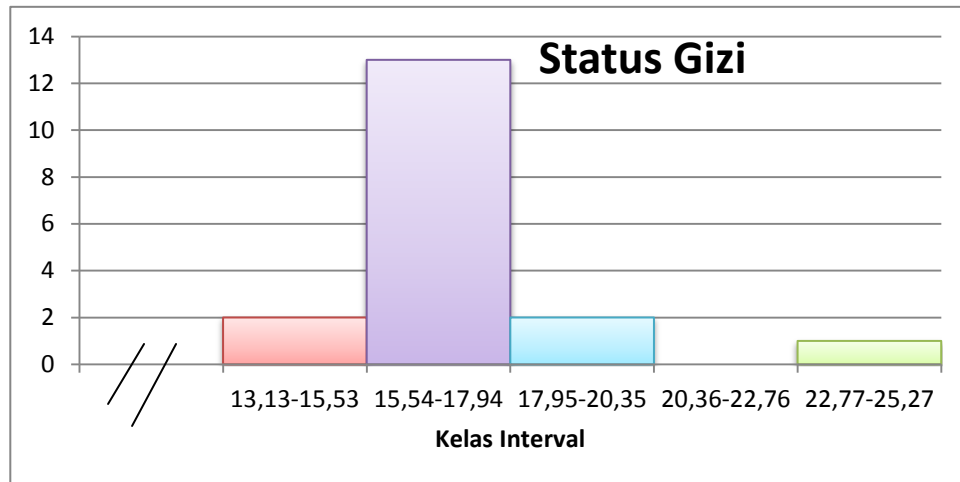
Pengukuran status gizi dilakukan dengan tes berat badan dan tinggi badan dengan memakai rumus  $BB/TB^2$  terhadap 18 orang sampel, didapat skor tertinggi 25,21, skor terendah 13,13, rata-rata (mean) 14,69, dan simpangan baku (standar deviasi) 2,7, dari data hasil tes ini dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel status gizi siswa**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
13,13-15,53	2	11,11
15,54-17,94	13	72,22
17,95-20,35	2	11,11
20,36-22,76	0	0
22,77-25,27	1	5,55
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 18 orang siswa yang melakukan tes status gizi, sebanyak 2 orang (11,11%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 13,13-15,53, kemudian sebanyak 13 orang (72,22%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 15,54-17,94, sedangkan 2 orang (11,11%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 17,95-20,35, selanjutnya sebanyak 1 orang (5,55%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 22,77-25,27, dan hasil

status gizi dengan rentangan 20,36-22,76 tidak ada, Untuk jelasnya lihat pada histogram



**Gambar 1. Histogram status gizi**

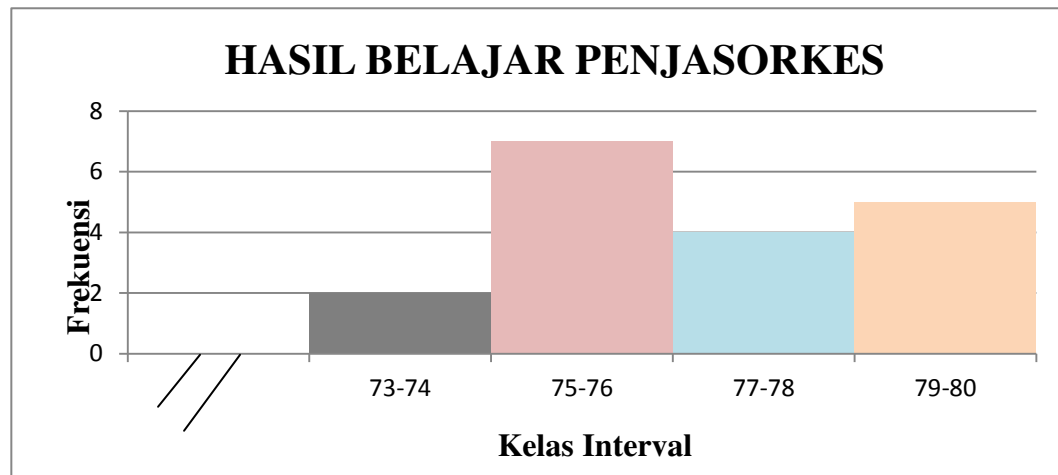
## 2. Hasil Belajar siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur

Perolehan nilai hasil belajar penjasorkes siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur diperoleh melalui rapor siswa. Dari 18 orang siswa diperoleh hasil belajar tertinggi yaitu dengan nilai 80 dan hasil belajar terendah dengan perolehan nilai 73. rata-rata sebesar 76,78, dan standar deviasi 2,46, Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Hasil belajar Siswa

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
73-74	2	11,11
75-76	7	38,89
77-78	4	22,22
79-80	5	27,78
Jumlah	18	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 18 orang siswa, ternyata sebanyak 2 orang (11,11%) memiliki hasil belajar dengan rentangan 73-74, kemudian sebanyak 7 orang (38,89%) memiliki hasil belajar dengan rentangan 75-76, selanjutnya 4 orang (22,22%) memiliki hasil belajar dengan rentangan 77-78 dan sisanya 5 orang (27,78%) memiliki hasil belajar dengan rentangan 79-80, untuk lebih jelasnya lihat pada histogram berikut:



**Gambar 2. Histogram hasil belajar siswa putera**

### B. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran

**Tabel 3. Uji normalitas data status gizi dan hasil belajar siswa dengan uji lilliefors**

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Status gizi	0,192	0,200	Normal
2	Hasil belajar	0,176	0,200	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### C. Pengujian Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis ini terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata status gizi 16,49 dengan simpangan baku 2,7. Untuk skor rata-rata hasil belajar 76,78 dan simpangan 2,46, hasil hipotesis diperoleh yaitu  $r_{hitung} (0,519) > r_{tabel} (0,482)$  berarti  $H_a$  diterima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur.

**Tabel 4. Analisis Korelasi Antara status gizi dengan hasil belajar siswa**

Dk=N-1	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
17	0,519	0,482	$H_a$ diterima



Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

### **Pembahasan**

Manusia perlu memakan makanan agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan kita adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Karbohidrat merupakan jenis zat gizi yang memegang peranan penting dalam kehidupan karena merupakan sumber energi utama. Selain karbohidrat, lemak juga penghasil energi yang memberikan kontribusi terhadap tubuh. Selain zat yang membangun sel-sel tubuh, protein merupakan zat gizi penting lain yang harus terdapat dalam konsumsi makanan sehari-hari, disamping vitamin dan mineral yang berperan dalam zat pengatur metabolisme.

Khumadi, (1994:5) menjelaskan bahwa: zat gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan-bahan makanan yang kita makan. Tiap-tiap makanan yang kita makan mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Sedangkan menurut Sunita (2001:3) zat gizi merupakan “ikatan-ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu: menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, kekurangan energi berasal dari makanan, yang menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah dan produktifitas kerja menurun. Selain itu kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, termasuk kemampuan berpikirnya. Otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen. Berdasarkan keterangan diatas jelaslah bahwa gizi merupakan unsur yang sangat penting untuk modal bagi pengembangan sumber daya manusia.

Dari hasil status gizi yang di temukan, di bandingkan dengan norma status gizi dengan  $IMT = BB/TB^2$ , maka dari 18 sampel, ternyata sebanyak 12 orang memiliki hasil status gizi dengan kelas interval  $<17.0$  pada kategori Sangat Kurus, kemudian 5 orang memiliki hasil status gizi dengan kelas interval  $17,0-18.5$  pada kategori Kurus, dan 1 orang memiliki status gizi dengan kelas interval  $18.5-25$  dengan kategori normal. sedangkan pada kategori gemuk dan obesitas tidak ada, artinya status gizi siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur yang memiliki Gizi sangat Kurus.

Berdasarkan latar belakang masalah yang menyatakan bahwa hasil belajar siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur rendah. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya sesuai dengan identifikasi masalah yang di buat. Dugaan sementara dari latar belakang masalah menyatakan bahwa status gizi merupakan hal yang menyebabkan hasil belajar siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur rendah. Setelah dihasilkan data ternyata bukan status gizi yang menyebabkan rendahnya hasil belajar, kemungkinan besar

dipengaruhi oleh apa yang ada di masalah seperti motivasi belajar siswa, sarana dan prasarana untuk belajar dan lainnya.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan Status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas V SDN 004 Pulau Birandang Kec. Kampar Timur, di mana hasil dari korelasi r hitung > r tabel. Untuk hasil status gizi setelah di klasifikasikan yaitu pada kategori sangat kurus.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan rekomendasi yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian yaitu.

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang.
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang status gizi bisa dipertahankan bahkan ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizi dan mempertahankan dan meningkatkan lagi.
4. Untuk mendapatkan gizi yang baik diharapkan agar siswa memperhatikan makanan yang yang dikonsumsi dan juga berolahraga yang teratur
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, Sunita (2009). *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rusda Karya.
- Elida, Prayitno. (1973). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang : PMPT IKIP
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang. FIK – UNP
- Irianto, Djoko Pekik, (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*
- Muchtadi, Dedi. (2008). *Pengantar Ilmu Gizi*. Bogor. Alfabeta
- Purwanto. (2003). *Psikologi pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rusda Karya.
- Sardiman.(2008). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Sisdiknas. (2003). *Undang-Undang NO.20 Tahun 2003*. Jakarta : Sinar Grafika.