



## Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar PJOK Siswa di SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan

**Nabilla Wahyuni Deevona, Hilmainur Syampurma, Ali Umar, Edwarsyah**  
Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia  
[nabillawd@gmail.com](mailto:nabillawd@gmail.com), [hilmainursyam@fik.unp.ac.id](mailto:hilmainursyam@fik.unp.ac.id), [aliumar@fik.unp.ac.id](mailto:aliumar@fik.unp.ac.id),  
[edwarsyahfik@gmail.com](mailto:edwarsyahfik@gmail.com)

Kata Kunci : Status Gizi, Hasil Belajar

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar siswa yang diduga salah satu factor penyebabnya adalah status gizi siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi siswa di SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 55 orang siswa. instrument dalam penelitian ini menggunakan tes antropometri dan hasil belajar siswa semester Juli- Desember 2022. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment* dan dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi dengan uji t. Hasil penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan siswa di SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan dengan nilai signifikansi  $t_{hitung} 3,39 > t_{hitung} 1,67$ .

**Keywords** : *Nutritional Status, Learning Outcomes*

**Abstract** : *The problem in this study is the low student learning outcomes which are suspected to be one of the contributing factors is the nutritional status of students. The purpose of this study was to determine the relationship between the nutritional status of students at SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci, Pelalawan Regency. This type of research is correlational research. The sampling technique used random sampling technique, so the number of samples in this study were 55 students. the instrument in this study used anthropometric tests and student learning outcomes in the July-December 2022 semester. The data analysis technique used simple correlation analysis or product moment and continued with a significance test analysis with the t test. The results of this study are that there is a significant relationship between nutritional status and the learning outcomes of Physical Education, Sports and Health of students at SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci, Pelalawan Regency with a significance value of tcount 3.39 > tcount 1.67*

### PENDAHULUAN

Menurut Nur, Nirwandi & Asmi, (2018) "Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang

berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai

dengan persaingan yang sangat kompleks” “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” (Ihksan, 2017).

Untuk mencapai tujuan Pendidikan nasional, sekolah sangat berperan penting terhadap pencapaian hasil belajar yang baik. Hasil belajar yang dikatakan baik adalah hasil belajar yang melewati kriteria ketuntasan minimum (KKM). Dimana sekolah merupakan suatu tempat bagi siswa untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Hasil belajar merupakan bagian penting dalam pembelajaran. Pada hakikatnya hasil belajar siswa adalah perubahan tingkah laku, sebagai hasil belajar dalam pengertian yang luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotoris (Sudjana, 2010). Hasil belajar yang optimal dapat dilihat dari ketuntasan belajarnya, terampil dalam mengerjakan tugas, dan memiliki apresiasi yang baik terhadap pelajaran.

A. Dari uraian diatas dapat di simpulkan bahwa kemampuan- kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima hasil belajarnya tersebut mencapai aspek kognitif, afektif, dan psikometrik, sehingga hasil belajar dapat dilihat melalui kegiatan evaluasi atau ujian yang bertujuan untuk mendapatkan data pembuktian yang akan menunjukkan tingkat kemampuan siswa

dalam mencapai tujuan pembelajaran yang diikuti. Hasil belajar dipengaruhi dari beberapa faktor, baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal.

B. Peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, ketersediaan guru, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan asupan zat gizi yang seimbang yang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan dari dalam tubuh (Sepriani & Sepriadi, 2018).

C. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan Pujiati, dkk., (2015) “Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi 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. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi merupakan gambaran secara makro akan zat gizi tubuh kita, termasuk salah satunya adalah zat besi. Dimana bila status gizi tidak normal dikhawatirkan status zat besi dalam tubuh juga tidak baik”.

D. Berdasarkan observasi dan informasi peneliti terhadap salah satu guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci, bahwa hasil belajar siswa di SD Negeri Pangkalan Kerinci tergolong rendah. Hal ini dibuktikan oleh salah satu guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci mengatakan "bahwa pada hasil ujian akhir semester januari-juni 2022 masih banyak diantara siswa tidak melewati kriteria ketuntasan minimum (KKM), sehingga guru berupaya melakukan remedial kepada siswa yang tidak melewati kriteria ketuntasan minimum (KKM). Dilihat dari permasalahan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa di SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci tergolong rendah karena faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu: status gizi, lingkungan siswa, ekonomi, motivasi siswa, pola asuh orang tua, dukungan orang tua dan peran guru Pendidikan Jamani Olahraga dan Kesehatan.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Pada penelitian kuantitatif data dalam penelitian berupa angka-angka yang dianalisis menggunakan statistik. Menurut Arikunto (2010), penelitian korelasional (Correlational Studies) merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui "Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar PJOK di SD

Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan". Penelitian ini dilaksanakan di Pangkalan Kerinci tepatnya salahsatu kelas di SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022. Jumlah populasi yang peneliti gunakan adalah siswa SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci yang berjumlah 958 orang siswa terdiri dari 6 kelas. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Jadi pengambilan sampel dilakukan secara random sampling, yang mengambil 35% dari populasi, yang jumlahnya sebanyak 55 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes Antropometri dan hasil belajar siswa semester Januari Juli – Desember 2022. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

## HASIL

### 1. Status gizi (X)

Pengukuran Status gizi dilakukan dengan Tes Antropometri dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan terhadap 55 orang sampel, didapat skor tertinggi 24,44, skor terendah 12,49, rata-rata (*mean*) 17,01, simpangan baku (standar deviasi) 2,38. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status gizi Siswa SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	<-3SD	1	1.8	Obesitas
2.	-3SD hingga <-2SD	8	14.5	gemuk
3.	-2SD hingga 1SD	33	60.0	Normal
4.	>1SD hingga 2SD	12	21.8	Kurus
5.	>2SD	1	1.8	sangat kurus
	<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>	

Dari analisis data diperoleh rata-rata Status gizi Siswa SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan adalah 17,1, maka Status gizi Siswa SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan berada pada kategori normal.

## 2. Hasil belajar (X)

Pengukuran Hasil belajar didapatkan dari hasil ujian akhir semester dari Guru PJOK, didapat skor tertinggi 94, skor terendah 64, rata-rata (*mean*) 79,02, simpangan baku (standar deviasi) 9,62. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan**

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)
1.	64-67	8	14.5
2.	68-71	9	16.4
3.	72-75	5	9.1
4.	76-79	5	9.1
5.	80-84	10	18.2
6.	85-89	7	12.7
7.	90-94	11	20.0
	<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Dari analisis data diperoleh rata-rata Hasil belajar Siswa SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan adalah 79,02.

## Uji Persyaratan Analisis

**Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors**

Variabel	sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		Lo	L <sub>tabel</sub>	
Status gizi	55	0.104	0.119	Normal
Hasil belajar	55	0.106	0.119	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria  $L_o < L_{Tabel}$ . Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal..

### Pengujian Hipotesis

#### 1. Uji Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variable terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0,422 yang lebih besar dari  $r_{tabel}$  0,299. berdasarkan pengambilan keputusan, jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa status gizi memiliki hubungan terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan.

#### 2. Uji Signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara status gizi dan hasil belajar siswa SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,39 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,67 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar status gizi terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan dan kebenarannya dapat diterima secara empiris.

**Tabel 4. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi antara status gizi dengan hasil belajar siswa SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
$X_1-Y$	0,422	0,299	3,39	1,67	Signifikan

## PEMBAHASAN

Menurut Syampurma (2018) "status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi terdiri dari 2 macam yaitu : "1) Status gizi normal adalah keadaan tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara konsumsi dan penggunaan gizi oleh tubuh (*adequate*), 2) Malnutrisi adalah keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi". Menurut Sepriadi (2017:82) "Status Gizi adalah suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, dan dapat dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih".

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa status gizi seseorang terdiri dari status gizi normal dan malnutrisi. Status gizi normal adalah apabila terjadi keseimbangan antara asupan gizi dengan penggunaan zat gizi oleh tubuh, sehingga seseorang yang memiliki status gizi normal maka akan dapat melakukan aktivitas secara optimal, sedangkan malnutrisi dapat dikatakan seseorang yang kekurangan konsumsi

pangan maupun kekurangan zat gizi tertentu, malnutrisi juga dapat dikatakan seseorang yang kelebihan konsumsi pangan atau zat gizi tertentu.

Kesehatan adalah cerminan dari status gizi seseorang dan hal ini merupakan faktor penting didalam belajar. Pelajar yang badannya tidak sehat, tentu tidak dapat belajar dengan baik. Konsentrasinya akan terganggu, dan pelajaran sukar untuk masuk ke pikiran. Begitu juga anak yang badannya lemah, sering pusing dan sebagainya tidak akan tahan lama dalam belajar dan lekas capek. Akibatnya anak menjadi malas dan dia tidak mempunyai motivasi belajar yang pada akhirnya hal ini dapat menimbulkan dampak berupa penurunan hasil belajar yang semakin merosot.

Berdasarkan uraian tersebut di atas terkandung unsur bahwa, penerapan pola konsumsi makanan yang seimbang pada suatu keluarga akan berpengaruh pada status gizi. Pencapaian status gizi yang baik akan berdampak pada aktivitas psikis dan fisik untuk dapat melakukan suatu kegiatan belajar. Sehingga dengan status gizi yang baik dapat memberikan hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan.

Dan untuk mencapai keadaan tersebut, maka cara-cara yang dapat dilakukan agar status gizi anak menjadi baik, dan dapat meningkatkan hasil belajarnya menurut Aritonang (2001) yang dapat dilakukan adalah (1) Menyediakan produk pangan yang cukup, (2) keseimbangan pembagian makanan/pola konsumsi, (3) Meningkatkan akseptabilitas (daya terima) tubuh terhadap makanan, (4) hilangkan prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, (5) hindari pantangan pada makanan tertentu, (6) memperbaiki kebiasaan makan, (7) meningkatkan selera makan, (8) sanitasi makanan (penyiapan,

penyajian, penyimpanan) yang baik dan teratur serta bervariasi dan (9) meningkatkan pengetahuan tentang gizi baik orang tua maupun anak

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analaisi dan diskusi, maka dapat disimpulkan bahwa secara signifikan status gizi memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan siswa di SD Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan dengan nilai signifikansi  $t_{hitung} 3,39 > t_{tabel} 1,67$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- H. Nur, Madri. Zalfendi. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76,
- Ikhsan, N. 2017. *Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran*. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Aritonang I. 2011. *Menilai Status Gizi untuk Mencapai Sehat Optimal*. Leutika. Jakarta
- Pujiati, Arneliwati, dan Rahmalia S. 2015. *Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri*. *Jurnal Online Mahasiswa*. Vol 2 Jakarta2, 1345-1352.

Sepriani, R., & Sepriadi, S. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Status Ekonomi Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 395-405

Sudjana, N. (2010). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.