

TINJAUAN STATUS GIZI, MOTIVASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SMP N 2 LUBUKLINGGAU

Muhammad Supriyadi¹ Muhammad Suhdy²Suparman³
Universitas PGRI Silampari

Email: muhammadsupriyadi.030190@gmail.com

Submitted: 2023-07-03

Published: 2023-07-17

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v3i1.474>

Accepted: 2023-07-14

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

Abstract

Dimana Penelitian ini berawal dari keingintahuan penulis tentang status gizi, motivasi belajar dan hasil belajar siswa SMP N 2 Lubuklinggau. Tujuan penelitian ini untuk dapat mengetahui seberapa baik status gizi, seberapa baik motivasi dan seberapa baik hasil belajar siswa SMP N 2 Lubuklinggau dalam pembelajaran penjasorkes.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini diambil dari kelas VIII SMP N 2 Lubuklinggau sebanyak 200 siswa, sedangkan cara pengambilan sampelnya menggunakan purposive random sampling. Instrument yang digunakan untuk status gizi diperoleh berdasarkan pengukuran antropometri yaitu berat badan menurut umur (BB/U), motivasi belajar dengan menggunakan skala Likert yaitu dengan memberikan angket sedangkan hasil belajar didapatkan dari nilai rapor.

Didapat hasil dari status gizi putra yang memiliki status gizi baik sebanyak 85,71% dan yang memiliki gizi sedang 14,29%. Sedangkan putri yang memiliki gizi baik sebanyak 50% dan gizi sedang sebanyak 50%. Untuk motivasi belajar siswa SMP N 2 Lubuklinggau didapatkan hasil putra yang memiliki motivasi belajar baik sekali 7,14%, baik 85,71% dan sedang 7,14%, sedangkan putri yang memiliki motivasi belajar yang baik sekali 10%, baik 40% dan sedang 50%. Pada hasil belajar didapatkan ketuntasan 100% baik putra maupun putri. Jadi, dari keseluruhannya siswa-siswi SMP N 2 Lubuklinggau memiliki status gizi yang baik, memiliki motivasi belajar yang baik dan begitu juga dengan hasil belajar yang ditentukan tercapai dengan hasil yang sangat baik.

Keywords: Status Gizi dan Motivasi belajar SMP N 2 Lubuklinggau.

A. PENDAHULUAN

Motivasi merupakan komponen psikologis yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar. Keberhasilan belajar dapat meningkatkan kualitas pendidikan sehingga mampu memenuhi tuntutan kebutuhan pembangunan. Dalam hal ini, motivasi belajar dapat meningkatkan mutu dan hasil belajar seorang peserta didik.

Tingkatan motivasi

yang berbeda diantara peserta didik akan membawa perubahan dan semangat belajar yang berbeda pula.

Kekuatan mental dapat mendorong seorang peserta didik untuk dapat lebih giat belajar, seperti keinginan, perhatian, kemauan atau cita-cita. Kekuatan mental tersebut dapat tergolong rendah atau tinggi. Secara Psikologi, kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses belajar disebut motivasi belajar, dapat dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk belajar.

Hasil belajar adalah suatu produk atau keluaran yang dicapai setelah melakukan kegiatan belajar sebagai upaya untuk mendapatkan sesuatu kepandaian yang dapat diukur dengan nilai yang dicapai melalui berbagai ujian. 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 dan bukanlah sesuatu yang mudah untuk dicapai.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar seperti

faktor dari diri sendiri (internal) maupun dari orang lain dan lingkungan sekitar (eksternal). Pencapaian hasil belajar merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor tersebut. Kematangan fisik dan psikis dalam bentuk jasmani yang sehat dan kecerdasan yang dapat mempengaruhi hasil belajar itu di antaranya adalah : (1) status gizi, (2) motivasi belajar, (3) lingkungan sekolah, (4) sarana dan prasarana, (5) keahlian guru.

Dalam KTSP pendidikan jasmani ditingkat sekolah menengah pertama difokuskan pada, pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak (pusat kurikulum). Berdasarkan fokus pembelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan (Penjasorkes) diatas dapat dijelaskan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran.

Gizi seimbang adalah akan memberikan gizi baik untuk tubuh kita, dan dapat dikonsumsi dari makanan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis serta kelelahan fisik dan mental. (weldya,1991:3)

Hasil dari pengamatan penulis masih ditemukan beberapa siswa SMP N 2 Llg yang memiliki hasil belajar yang rendah. Hal ini dilihat dari nilai rapor sebelumnya dan terlihat dari aktivitas murid dalam mengikuti pelajaran yang tampak lesu, kurang bersemangat, dan kurang serius dalam mengikuti pelajaran

Penjasorkes, sehingga dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik sehingga hasil tidak sesuai dengan tujuan yang di harapkan.

Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal perlu disusun suatu angka kecukupan gizi, peningkatan motivasi belajar, ketersediaan sarana dan prasarana, dan keahlian guru dalam memberikan pembelajaran. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui.

B. METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif, merupakan penelitian yang mendeskripsikan suatu gejala, fakta, peristiwa atau kejadian yang sedang atau sudah terjadi”, Lufri (2007:56). Penelitian ini dilaksanakan di SMP N2 Llg Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N2 Llg yang berjumlah 224 orang siswa Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII, yang terdiri dari 6 kelas dengan jumlah 134 orang siswa perempuan dan 90 orang siswa

laki-laki (224 orang). Teknik penarikan sampel dilakukan secara purposive random sampling, oleh karena itu penulis mengambil sampel kelas VIII, karena kelas IX banyak ketinggalan pelajaran dan mengejar pelajaran untuk persiapan ujian UAN. Sedangkan untuk kelas VII belum mengerti dengan tes yang akan diberikan, karena baru menyesuaikan dengan SMP N 2 Lubuklinggau.

Untuk menentukan besarnya sampel, Arikunto (1998: 120) menjelaskan, “Apabila populasi besar dari 100 maka dapat diambil sampel 10% - 25%. Oleh karena populasi penelitian ini relative besar, dengan demikian pengambilan sampel ditetapkan 15%

sehingga $15\% \times 224 \text{ orang} = 34 \text{ orang}$, maka diperoleh jumlah 20 orang siswa perempuan dan 14 orang siswa laki-laki.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yaitu penelitian yang mendeskripsikan suatu gejala, fakta, peristiwa atau kejadian yang sedang atau sudah terjadi”, Lufri (2007:56). Maka jenis data dalam peneliti ini adalah data primer dan data sekunder, data primer yaitu data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti saat melakukan pengukuran status gizi dan motivasi belajar dari siswa Penjasorkes SMP N 2 Llg.

Sedangkan berdasarkan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini didapat melalui tes langsung dari responden yang digunakan yaitu meliputi siswa-siswi kelas VIII yang berjumlah 34 orang siswa secara acak di SMP N 2 Llg.

Instrumen dalam penelitian ini adalah :

1. Data mengenai status gizi diperoleh berdasarkan pengukuran antropometri yaitu Berat Badan Menurut Umur (BB/U). Berat Badan responden dicatat pada lembar yang telah disediakan. Data diambil menggunakan baku WHO (*World Health Organization*) - NCHS (*National Centre For Health Statistic*) dengan klasifikasi :
 - a. Gizi lebih $> 120\%$ median BB/U baku WHO-NCHS, 1983
Gizi baik $80\% - 120\%$ median BB/U baku WHO-NCHS, 1983
 - b. Gizi sedang $70\% - 79\%$ median BB/U baku WHO-NCHS, 1983
 - c. Gizi kurang $60\%-69\%$ median BB/U baku WHO-NCHS, 1983
 - d. Gizi buruk $< 60\%$ median BB/U baku WHO-NCHS, 1983

Sumber : Klasifikasi status Gizi masyarakat, Direktorat Bina

Gizi masyarakat, Depkes RI
Tahun 1999.

Untuk mengetahui status gizi anak dilakukan dengan menggunakan rumus:

$$\frac{\text{Berat Rill}}{\text{Berat Median}} \times 100\%$$

Berat Rill : Berat anak sewaktu ditimbang

Berat Median : Berat anak berdasarkan jenis kelamin dan umur anak (2-18 tahun) dilihat pada tabel pada lampiran.

Setelah hasil didapatkan maka dilihat pada pengklasifikasian baku WHO-NCHS, termasuk kategori gizi lebih, gizi baik, gizi sedang, gizi kurang, atau gizi buruk.

1. Teknik pengumpulan data status gizi siswa
 - a) Cara pengumpulan data dan status gizi
Cara yang dilakukan dalam pengumpulan data yang berhubungan dengan gizi siswa adalah:
 - 1). Menimbang berat badan siswa dengan timbangan orang dalam bentuk satuan berat Kg.
 - 2). Menghitung indeks berat badan menurut (BB/U) sampel.
 - 3). Melihat klasifikasi gizi anak dengan pedoman buku NCHS.
 - b) Untuk mendapatkan data tentang berat badan siswa dengan cara:
 - 1). Timbangan orang dalam satuan kg.
 - 2). Pendataan secara sekunder yang meliputi nama murid, umur, jenis kelamin, pekerjaan orang tua dan pendidikan orang tua.
 - 3). Pengukuran berat badan pada siswa SMP N 2 Llg dengan alat ukur timbangan dan dicatat pada formulir penimbangan.
 - 4). Teknik pengukuran berat badan.
 - 5). Siswa dipanggil satu persatu berdasarkan absensi siswa.
 - 6). Siswa sewaktu ditimbang harus buka sepatu dan mengeluarkan

barang dari sakunya sebelum menaiki timbangan.

- 7). Ketika anak diatas timbangan, maka dilihat badan siswa tersebut.
2. Teknik pengumpulan data motivasi belajar.
Data ini diperoleh dengan jalan memberikan kuesioner kepada siswa dan diolah dengan menggunakan skala likert.
3. Teknik dan alat pengumpulan data hasil belajar
Hasil belajar Penjasorkes diperoleh dari guru Penjasorkes dari hasil ujian praktek.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel dalam penelitian ini adalah status gizi, motivasi belajar dan hasil belajar penjasorkes. Variabel status gizi diperoleh dari pengukuran status gizi berdasarkan penilaian baku WHO- NCHS (National Centre For Health Statistic), variable motivasi menggunakan skala *likert* sedangkan hasil belajar diperoleh dari nilai rapor. Instrumen penelitian (variabel motivasi) menggunakan uji coba terpakai, yaitu langsung diberikan pada sampel yang telah ditetapkan, dengan mengikuti ketentuan, bahwa setiap indikator variabel yang dituangkan dalam bentuk pernyataan diwajibkan lolos 80% memenuhi persyaratan uji validitas (**Arikunto, 1986**).

1. Uji Validitas Butir Instrumen.

Validitas instrumen dihitung menggunakan analisis statistik korelasi **product moment**, dengan cara mengkorelasikan antara skor setiap butir instrumen dengan skor total setiap subjek (**Arikunto, 2004**). Hasil perhitungan uji validitas 30 item pernyataan, diperoleh korelasi butir-butir pernyataan yang memenuhi persyaratan untuk dianalisis sebagai data penelitian, adalah pernyataan yang mempunyai korelasi (r) > 0.339 pada taraf signifikansi $\alpha 0.05$, sedangkan pernyataan yang mempunyai korelasi < 0.339 , tidak digunakan dalam analisis data penelitian (**Hadi, 2000**).

Berdasarkan analisis diperoleh butir pernyataan yang dapat digunakan sebanyak 28 butir, sedangkan butir pernyataan yang dibuang sebanyak 2 butir ($r < 0.339$), karena butir dimaksud dianggap tidak memenuhi persyaratan. Hasil perhitungan masing-masing butir pernyataan dapat dilihat pada lampiran.

2. Reliabilitas Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh reliabilitas instrumen penelitian, digunakan metoda belah dua (*split-half method*), dengan asumsi bahwa butir pernyataan yang genap maupun ganjil adalah homogen dan mengukur hal yang sama (*Arikunto, 2004*). Untuk menghitung tingkat reliabilitas digunakan formulasi korelasi *Product Moment*. Butir-butir pernyataan dibagi menjadi dua belahan. Belahan pertama bernomor ganjil dan belahan ke dua bernomor genap. Kemudian skor masing-masing pernyataan dijumlahkan. Selanjutnya dikorelasikan antara ke dua belahan tersebut. Hasil ini baru mengetahui reliabilitas setengah test, dilanjutkan dengan rumus *Spearman Brown*, maka diperoleh angka korelasi yang menyatakan tingkat reliabilitas suatu test. Hasil perhitungan reliabilitas instrumen penelitian adalah sebesar $0.918 > r_{tab} 0.339$. Hasil lengkap perhitungan dapat dilihat pada lampiran. Analisis deskriptif status gizi dari 14 orang siswa putra yang menjadi responden penelitian, diperoleh rerata hitung (mean) = 88.43, standar deviasi = 10.15, nilai minimum = 70.87 dan maksimum = 104.60. Analisis deskriptif motivasi belajar dari 14 orang siswa putra yang menjadi responden penelitian, diperoleh rerata hitung (mean) = 67.96, standar deviasi = 6.44, nilai minimum = 60 dan maksimum = 85. Analisis deskriptif hasil belajar dari 14 orang siswa putra yang menjadi responden penelitian, diperoleh rerata hitung (mean) = 81.64, standar deviasi = 4.05, nilai minimum = 73 dan maksimum = 87. Analisis deskriptif status gizi dari 20 orang

siswa putri yang menjadi responden penelitian, diperoleh rerata hitung (mean) = 82.42, standar deviasi = 9.09, nilai minimum = 70.73 dan maksimum = 102.94. Analisis deskriptif motivasi belajar dari 20 orang siswa putri yang menjadi responden penelitian, diperoleh rerata hitung (mean) = 59.82, standar deviasi = 11.16, nilai minimum = 41.43 dan maksimum = 85.71

Responden dalam penelitian ini adalah murid SMP N2 Llg Talaok Bayang kelas VIII yang berusia 13 hingga 14 tahun. Penilaian status gizi untuk anak yang berusia 2 hingga 18 tahun menggunakan indeks antropometri berupa pengukuran BB/U dan BB/TB untuk nantinya diperoleh standar deviasi atau kemudian disesuaikan dengan table WHO NCHS. Status gizi untuk anak menurut tabel WHO

NCHS dikategorikan menjadi a) gizi lebih $> 120\%$, b) gizi baik $80\% - 120\%$, c) gizi sedang $70\% - 79\%$, d) gizi kurang $60\% - 69\%$ median BB/U baku WHO-NHCS, 1983. gizi buruk $< 60\%$.

Dari hasil analisis deskriptif pada tabel bahwa secara keseluruhan status gizi siswa-siswi murid SMP N2 Llg tidak ada siswa yang memiliki gizi buruk. Artinya bahwa status gizi siswa-siswi murid SMP N2 Llg mempunyai status gizi yang baik. Menurut Khumaidi (1994:6) bahwa: status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Konsumsi zat gizi makanan ini adalah dimaksudkan untuk pertumbuhan skeletal disamping itu konsumsi zat gizi dimaksudkan adalah untuk mendapatkan energi yang cukup atau gizi seimbang, maka kualitas berbagai unsure gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai

gangguan kesehatan tubuh yang dijelaskan oleh Wirakusumah (1997: 84-89) yang antara lain mengemukakan : kekurangan karbohidrat menyebabkan glukosa dalam darah rendah, akibatnya perasaan lapar, lesu dan malas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karbohidrat, protein dan lemak sangat penting bagi arti kesehatan tubuh. Tanpa karbohidrat yang cukup, orang akan lapar, lesu dan malas. Tanpa protein yang cukup akan menghambat perkembangan otak dan otot. Otot-otot yang berkembang dengan baik akan mempunyai kekuatan untuk melakukan berbagai aktifitas.

Kemudian motivasi belajar siswa-siswi murid SMP N2 Llg responden pada umumnya memiliki motivasi belajar yang baik. Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong seseorang untuk belajar karena motivasi belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat kesuksesan siswa.

Hasil belajar penjasorkes siswa murid SMP N2 Llg semua responden memiliki hasil belajar yang tuntas. Ketuntasan dan tidak tuntas nya siswa-siswi murid SMP N2 Llg dilihat dari tidak tuntas nya dari 0 – 66, sedangkan tuntas dari 67 – 100.

A. Tinjauan Status Gizi, Motivasi dan Hasil Belajar

Hasil tinjauan status gizi, motivasi dan hasil belajar memberikan dampak positif dalam pelajaran penjasorkes. Pentingnya status dan motivasi belajar siswa untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes, maka perlu upaya-upaya yang dilakukan untuk meningkatkan status gizi dan motivasi belajar adalah dengan memperbaiki pola makan dan hidup sehat secara teratur. Seseorang yang sehat akan memiliki daya pikir dan daya kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi, sehingga hal ini akan menunjang prestasi didalam belajarnya. Dan senantiasa memikirkan masa depan

yang penuh tantangan dan harus dihadapi untuk mencapai cita-cita dan senantiasa memasang tekad bulat dan selalu optimis bahwa cita-cita dapat dicapai dengan belajar. Diharapkan pula kerjasama guru dengan orang tua terhadap pemberian bimbingan, pengarahan, dan motivasi siswa untuk mendukung hasil belajarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Gramedia.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Desi, Anwar. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya: Armelia.
- Fajar, Ibnu, dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Gunarsah, Singgih D. 1981. *Dasar dan Teori Perkembangan Anak*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.