

SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation

Volume 6 Nomor 1 Maret 2022

e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2595-4055



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License



STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS SISWA KELAS XII MIA SMAN 2 SOPPENG.

Ilham Kamaruddin¹, Andi Ihsan² Erdiansyah³

Keywords :

Status Gizi; Hasil Belajar;
Pendidikan Jasmani;

Correspondensi Author

¹UniversitasNegeriMakassar
Email: ilham_kamaruddin@unm.ac.id

²UniversitasNegeri Makassar,
Email: andiiccan@gmail.com.

Correspondensi Author

³UniversitasNegeri Makassar
Email:erdiansyah.xiiiak.16@gmail.co.id

Article History

Received: 10-01-2022;

Reviewed: 01-03-2022;

Accepted: 02-03-2022;

Published: 02-03-2022

ABSTRACT

This research is a quantitative research that uses a descriptive approach with the aim of knowing the level of nutritional status, physical education learning outcomes, and the relation between nutritional status and physical education learning outcomes. The results of data correlation analysis nutritional status and physical education learning outcomes on cognitive aspects obtained a value of sig = 0,756 more than 0,5. The results of data correlation analysis between nutritional status and physical education learning outcomes on psikomotor aspects obtained a value of sig = 0,978 more than 0,5. The results of data correlation analysis between nutritional status and physical education learning outcomes on Affective aspects obtained a value of sig = 0,105 more than 0,5. So there is no relationship between nutritional status and physical education learning outcomes for class XII MIA SMAN 2 Soppeng.

Keywords: Nutritional Status, The Result of Learning Physical Education..

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan mengetahui tingkat status gizi, hasil belajar penjas, dan keterkaitan status gizi dan hasil belajar penjas.. Hasil analisis korelasi data antara status gizi dan hasil belajar penjas pada aspek kognitif diperoleh nilai sig = 0,756 lebih dari 5%. Hasil belajar penjas pada aspek psikomotorik diperoleh sig = 0,978 lebih dari 5%. Hasil belajar penjas pada aspek afektif diperoleh sig = 0,105 lebih dari 5% . Dengan demikian, Secara keseluruhan tidak ada keterkaitan antara status gizi terhadap hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng.

Kata kunci: status gizi, hasil belajar penjas.

PENDAHULUAN

Zat gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan serta mengatur proses-proses jaringan. Zat-zat tersebut digolongkan menjadi makronutrien dan mikronutrien. Kualitas sumber daya manusia ditentukan oleh kualitas fisik dan non fisik yang saling mempengaruhi. Salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan kualitas fisik dan non fisik adalah dengan meningkatkan status gizi (Pahlevi, 2012). Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan serta penggunaan zat-zat gizi (Pantaleon, 2019). Status gizi menjadi faktor yang terdapat dalam individu, faktor ini dipengaruhi langsung oleh jumlah dan jenis asupan makanan. Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut.

Status gizi dibedakan antara gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Penilaian status gizi terdiri dari penilaian status gizi secara klinis, biokimia, antropometri dan survei konsumsi makanan. Antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran komposisi dan dimensi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Dalam bidang gizi, antropometri digunakan untuk menilai status gizi. Ukuran yang sering digunakan yakni berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, tinggi duduk, lingkaran perut dan lain-lain. Pengetahuan tentang gizi juga sangat berhubungan erat dengan pendidikan jasmani (Indah & Amanda, 2021; Kristiono et al., 2019).

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani karena gerak sebagai aktivitas jasmani dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman (Widodo, 2018). Kemampuan gerak (fisik motorik) individu dipengaruhi oleh status gizi individu itu sendiri. Dimana jika pertumbuhan dan perkembangan itu tidak dibarengi oleh asupan gizi yang cukup, maka akan berpengaruh pada kemampuan gerak individu. Oleh karena itu, manusia mutlak memerlukan makanan karena dengan makan selain untuk proses perkembangan dan pertumbuhan, zat yang diperoleh dari makanan tersebut diproses untuk menjadi energi, dan energi tersebut digunakan untuk bergerak oleh manusia.

Apabila individu dengan status gizi kurang atau buruk, maka akan mengalami hambatan pertumbuhan fisik yang secara langsung mempengaruhi tingkat kemampuan gerak umum individu tersebut (Lengkana & Sofa, 2017). Status gizi berpengaruh terhadap hasil belajar. Apabila gizi seseorang baik, maka dia akan semangat dalam proses belajar mengajar tanpa rasa lelah, lesu, dan mengantuk (Umar et al., 2018). Karena status gizi merupakan zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Anak yang berstatus gizi baik memiliki daya tahan tubuh serta daya kerja yang baik sehingga anak bersemangat dan aktif dalam proses belajar (Rizki, 2017). Namun apabila keadaan gizinya tidak baik, akan membuat minat dan semangat belajar menurun yang berpengaruh terhadap proses belajarnya. Apabila proses belajar terganggu, hasil belajarnya juga akan terganggu sehingga siswa memperoleh hasil belajar yang rendah.

Salah satu contoh dari indeks antropometri adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (Mubarani et al., 2017). IMT yakni alat sederhana yang dapat digunakan untuk memantau status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Parameter yang berkaitan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh yakni berat badan dan tinggi badan. IMT adalah teknik sederhana untuk memprediksi tingkat obesitas yang berhubungan dengan lemak tubuh serta dapat memprediksi obesitas yang beresiko komplikasi medis (Kamaruddin, 2020).

Keberhasilan peserta didik dalam pendidikan jasmani dapat dilihat dari kekayaan gerak serta fisik yang dimilikinya. Selain itu, keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran penjas juga dapat dilihat dari tercapainya seluruh aspek penilaian dalam pembelajaran yang disusun oleh tenaga pendidik. Semakin bertambah usia seorang anak, juga diharapkan semakin kaya pengalaman motoriknya melalui pendidikan jasmani. Semakin tinggi status gizi seorang anak, juga diharapkan semakin kaya pula kemampuan motoriknya. Hasil belajar penjas siswa dapat dipengaruhi banyak faktor, diantaranya yakni media yang digunakan guru dalam mengajar, motivasi siswa, lingkungan keluarga, kesegaran jasmani, serta status gizi siswa.

Kenyataan yang ditemukan serta informasi yang diperoleh dari guru SMAN 2 Soppeng menyatakan bahwa hasil pembelajaran penjas siswa kelas XII MIA berbeda-beda dan terbukti dari hasil nilai akhir semester yang beraneka ragam mulai dari tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Kenyataan yang dapat ditemukan di sekolah berdasarkan observasi calon peneliti menemukan

beragam kondisi peserta didik, mulai dari kategori kurus, normal, berat badan lebih, serta kategori obesitas. Oleh karena itu, calon peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Analisis Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa Kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng”.

METODE

Dalam penelitian ini digunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Soppeng kelas XII. Adapun desain penelitian dalam penelitian korelasional. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah status gizi (X) dan yang menjadi variabel terikat adalah hasil belajar penjas (Y). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Kamaruddin, 2020:55).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 2 Soppeng. Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih berdasarkan kriteria dan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah “Purposive Sampling”, sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang siswa. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMAN 2 Soppeng yang beralamat di Kabupaten Soppeng, Kecamatan Liliraja, dan Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2021.

Instrument dalam mengumpulkan data hasil belajar menggunakan daftar nilai dari guru Pendidikan jasmani, sementara data status gizi diperoleh dari tinggi badan dan berat badan yang dikonversi ke dalam rumus $IMT = BB/(TB)^2$. Data yang terkumpul selanjutnya peneliti melakukan analisis sebagai berikut ini (1) analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata dan standar deviasi dan (2) analisis inferensial untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut.

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data status gizi siswa

Statistik	Nilai
Minimum	22
Maximum	39
Mean	25,1
Std. Deviation	4,777
Range	17
Median	22,5
Modus	22

Tabel di atas merupakan gambaran status gizi siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng yang dapat dikemukakan bahwa analisis status gizi siswa SMAN 2 Soppeng dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), diperoleh total nilai rata-rata (mean) 25,1 data minimal 22, data maksimal 39, dengan range 17, nilai tengah 22,5, modus 22, dan standar deviasi 4,77. Pengukuran status gizi siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) diperoleh sebaran data dengan tabel distribusi berdasarkan kategori ambang batas BMI untuk Indonesia sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif data status gizi berdasarkan kategori ambang batas IMT

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Kurus	0	0%
2.	Normal	18	60%
3.	Berat Badan Lebih	7	23%
4.	Obesitas	5	17%

Hasil belajar penjas merupakan cerminan dari proses pembelajaran penjas yang telah dilaksanakan. Hasil belajar menggambarkan kemampuan siswa secara menyeluruh untuk mampu mencapai seluruh indikator penilaian yang diberikan guru selama proses pembelajaran berlangsung. Nilai pendidikan jasmani terbagi menjadi tiga aspek penilaian, yakni kognitif, afektif dan psikomotor. Rangkuman hasil analisis deskriptif data hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek kognitif dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis deskriptif data hasil belajar penjas pada aspek kognitif

Statistik	Nilai
Minimum	90
Maximum	98
Mean	92,9
Std. Deviation	2,19
Range	18
Median	9
Modus	91,9

Tabel diatas merupakan gambaran hasil belajar siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek kognitif yang diperoleh dari nilai rapor mata pelajaran penjas kelas XII semester ganjil yang dapat dikemukakan bahwa analisis hasil belajar siswa SMAN 2 Soppeng diperoleh total nilai rata-rata (mean) 92,9, data minimal 90, data maksimal 98, dengan range 8, nilai tengah 91, modus 91,9 dan standar deviasi 2,19. Sebaran data hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Hasil analisis deskriptif data hasil belajar siswa pada aspek kognitif

No	Interval Hasil Belajar Siswa	Frekuensi	Persentase (%)
1	90-91	7	23%
2	92-93	16	53%
3	94-95	3	10%
4	96-97	2	7%
5	98-99	2	7%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui hasil pengukuran hasil belajar siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek kognitif dengan rentan nilai 90-91 sebanyak 7 siswa dengan persentase sebesar 23%, rentan nilai 92-93 sebanyak 16 siswa dengan persentase 53%, rentan nilai 94-95 sebanyak 3 orang dengan persentase 10%, rentan nilai 96-97 sebanyak 2 orang dengan persentase 7%, dan rentan nilai 98-99 sejumlah 2 orang dengan persentase 7%. Secara umum, hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek kognitif adalah dominan berada pada rentan nilai 92-93. Rangkuman hasil analisis deskriptif

data hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek psikomotorik dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5. Rangkuman hasil analisis deskriptif data hasil belajar penjaspada aspek psikomotorik

Statistik	Nilai
Minimum	91
Maximum	98
Mean	92,5
Std. Deviation	2,06
Range	7
Median	90,9
Modus	90,75

Tabel diatas merupakan gambaran hasil belajar siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek psikomotorik yang diperoleh dari nilai rapor mata pelajaran penjas kelas XII semester ganjil yang dapat dikemukakan bahwa analisis hasil belajar siswa SMAN 2 Soppeng diperoleh total nilai rata-rata (mean) 92,5, data minimal 91, data maksimal 98, dengan range 7, nilai tengah 90,9, modus 91,75 dan standar deviasi 2,06. Sebaran data hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Hasil analisis deskriptif data hasil belajar siswa pada aspek psikomotorik

No	Interval Hasil Belajar Siswa	Frekuensi	Persentase (%)
1	90-91	10	34%
2	92-93	13	43%
3	94-95	4	13%
4	96-97	2	7%
5	98-99	1	3%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui hasil pengukuran hasil belajar siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek psikomotorik dengan rentan nilai 90-91 sebanyak 10 siswa dengan persentase sebesar 34%, rentan nilai 92-93 sebanyak 13 siswa dengan persentase 43%, rentan nilai 94-95 sebanyak 4 orang dengan persentase 13%, rentan nilai 96-97 sebanyak 2 orang dengan persentase 7%, dan rentan nilai 98-99 sejumlah 1 orang dengan persentase 3%. Secara umum, hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek psikomotorik adalah dominan berada pada rentan nilai 92-93. Rangkuman hasil analisis deskriptif data hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek Afektif dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Rangkuman hasil analisis deskriptif data hasil belajar penjas pada aspek afektif

Statistik	Nilai
Minimum	84,4
Maximum	89,4
Mean	87,05
Std. Deviation	1,49
Range	5
Median	86,41

Modus	88,2
-------	------

Tabel diatas merupakan gambaran hasil belajar siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek Afektif yang diperoleh dari nilai rapor mata pelajaran penjas kelas XII semester ganjil yang dapat dikemukakan bahwa analisis hasil belajar siswa SMAN 2 Soppeng diperoleh total nilai rata-rata (mean) 87,05, data minimal 84,4, data maksimal 89,4, dengan range 5, nilai tengah 86,41, modus 88,2 dan standar deviasi 1,49. Sebaran data hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Hasil analisis deskriptif data hasil belajar siswa pada aspek afektif

No	Interval Hasil Belajar Siswa	Frekuensi	Persentase (%)
1	84,4-85,2	7	23%
2	85,3-86,1	0	0%
3	86,2-87	7	23%
4	87,1-87,9	5	17%
5	88-88,8	9	30%
6	88,9-89,7	2	7%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui hasil pengukuran hasil belajar siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek afektif dengan rentan nilai 84,4-85,2 sebanyak 7 siswa dengan persentase sebesar 23%, rentan nilai 85,3-86,1 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, rentan nilai 86,2-87 sebanyak 7 orang dengan persentase 23%, rentan nilai 87,1-87,9 sebanyak 5 orang dengan persentase 17%, dan rentan nilai 88-88,8 sejumlah 9 orang dengan persentase 30%, dan rentan nilai 88,9-89,7 sejumlah 2 orang dengan persentase 7%. Secara umum, hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek afektif adalah dominan berada pada rentan nilai 88-88,8.

Berdasarkan hasil analisis inferensial yaitu dengan uji rank spearman status gizi terhadap hasil belajar penjas pada aspek kognitif, diperoleh nilai korelasi rank spearman = 0,59 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,756$, hal ini menunjukkan bahwa $Pvalue > \alpha$, berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak, maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada keterkaitan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek kognitif. Berdasarkan hasil analisis inferensial yaitu dengan uji rank spearman status gizi terhadap hasil belajar penjas pada aspek psikomotorik, diperoleh nilai korelasi rank spearman = -0,005 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,978$, hal ini menunjukkan bahwa $Pvalue > \alpha$, berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak, maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada keterkaitan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek psikomotorik.

Berdasarkan hasil analisis inferensial yaitu dengan uji rank spearman status gizi terhadap hasil belajar penjas pada aspek afektif, diperoleh nilai korelasi rank spearman = 0,302 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,105$, hal ini menunjukkan bahwa $Pvalue > \alpha$, berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak, maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada keterkaitan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek afektif. Berdasarkan hasil analisis inferensial yaitu dengan uji rank spearman status gizi terhadap hasil belajar penjas, diperoleh nilai korelasi rank spearman = 0,107 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,575$, hal ini menunjukkan bahwa $Pvalue > \alpha$, berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak, maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada keterkaitan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tidak ada pengaruh atau korelasi yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 Soppeng pada aspek kognitif, psikomotorik maupun afektif. Hasil tersebut relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jasmawati Jasmawati et al., 2016) bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas V SDN 007 Pulau Brandang Kec. Kampar Timur. Selain itu, Penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purba yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar (Purba, 2010).

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan (Abtokhi, 2012). Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan yang berikutnya, perubahan tersebut disebut hasil belajar.

Status gizi berdasarkan IMT/U bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi hasil belajar anak, karena masih banyak faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti lingkungan, aspek psikologis, dan faktor belajar. Seorang siswa yang apatis terhadap ilmu pengetahuan cenderung mengambil pendekatan belajar yang sederhana dan tidak mendalam. Sebaliknya, siswa yang berintelegenensi tinggi dan mendapat dorongan positif dari orang tuanya, akan memilih pendekatan belajar yang lebih mementingkan kualitas hasil pembelajaran (Sa'adah et al., 2014). Hal ini menunjukkan bahwa prestasi belajar anak tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tapi juga dipengaruhi oleh faktor stimulasi dari orang tua dan sarana yang tersedia.

Masih banyak faktor-faktor pendukung untuk mendapatkan hasil belajar selain dari motivasi, kesegaran jasmani (Bile & Suharharjana, 2019), maupun status gizi, yaitu sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana termasuk penunjang mendapatkan hasil belajar yang baik, jika sarana dan prasarana memadai, akan memudahkan siswa untuk berlatih maupun bermain untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal (Umar et al., 2018). Berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar yaitu berasal dari diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya (Wijayani et al., 2017). Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa status gizi saja tidak dapat mempengaruhi hasil belajar seseorang, karena masih banyak faktor lainnya yang dapat mempengaruhi atau menentukan hasil belajar seseorang. Status gizi hanya merupakan sebagian faktor yang dapat mempengaruhi proses atau aktivitas seseorang dalam kegiatan belajar. Dalam belajar ada proses perubahan kearah yang lebih baik, dari tidak dapat menjadi dapat dan dari tidak tahu menjadi tahu, terjadi bukan semata-mata karena kematangan atau pertumbuhan (Emda, 2018).

Perbaikan gizi saja tidak cukup untuk peningkatan hasil belajar seseorang. Perlu adanya usaha lain untuk peningkatan hasil belajar tersebut. Prinsip yang tidak kalah pentingnya adalah ulangan. Sesuatu yang dipelajari perlu diulang agar meresap dalam otak, sehingga dikuasai sepenuhnya sehingga sukar dilupakan (Wajdi & Jamaluddin, 2019). Penilaian status gizi tidak hanya dapat ditentukan dengan antropometri, tapi juga dapat dinilai berdasarkan uji laboratorium. Namun demikian, status gizi sangat penting untuk diperhatikan, karena keadaan gizi seseorang akan dapat berpengaruh terhadap status kesehatan seseorang. Hal tersebut berkaitan dengan kelancaran bagi siswa dalam pelaksanaan kegiatan belajar yang ada di sekolah. Selain itu, pada usia tersebut merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan yang relatif pesat bagi seseorang (Dewi et al., 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian data hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan :

1. Status gizi siswa kelas XII MIA SMAN 2 SOPPENG berkategori normal dengan persentase sebesar 60%.
2. Hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 SOPPENG pada aspek kognitif dan psikomotor berada pada rentan nilai 92 - 93 dan pada aspek afektif berada pada rentan nilai 88 – 88,8 dengan persentase pada aspek kognitif 53%, aspek psikomotorik 43% dan aspek afektif 30%.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi rank spearman dengan bantuan SPSS 26, dapat disimpulkan bahwa tidak ada keterkaitan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjas siswa kelas XII MIA SMAN 2 SOPPENG pada aspek kognitif, psikomotorik, maupun afektif.

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran yang dapat disampaikan penulis sebagai berikut :

1. Sekolah hendaknya membangun dan mengadakan kantin yang menyediakan makanan 4 sehat 5 sempurna dengan harga yang terjangkau, selain itu, perlu diadakan kajian mengenai pentingnya berperilaku hidup sehat serta menjaga konsumsi makanan demi pertumbuhan dan perkembangan siswa secara optimal.
2. Guru harus terus beradaptasi untuk mampu memberikan pembelajaran dan pemahaman kreatif mungkin agar siswa mampu memahami arti penting memenuhi gizi pada siswa dalam masa pertumbuhannya serta mempertahankan kualitas siswa sehingga tetap mampu mendapatkan nilai yang diatas rata-rata.
3. Wali murid hendaknya memperhatikan kebutuhan gizi siswa, karena wali murid memegang peranan penting dalam hal pemenuhan status gizi anak. Bagi siswa, sebaiknya lebih bervariasi dalam mengkonsumsi makanan, serta memperhatikan pemenuhan gizi seimbang yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi.
4. Peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian pada populasi yang lebih besar dan dengan variabel yang lebih beragam sehingga penelitian akan lebih maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Abtokhi, A. (2012). PERAN IBU DALAM KEGIATAN PENDAMPINGAN BELAJAR ANAK MELALUI PRINSIP INDIVIDUAL LEARNING-CENTERED. *EGALITA*. <https://doi.org/10.18860/egalita.v0i0.1993>
- Bile, R. L., & Suharharjana, S. (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran “Bbc Exercise” untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 30–37.
- Dewi, M. P., Neviyarni, S., & Irdamurni, I. (2020). Perkembangan bahasa, emosi, dan sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 1–11.
- Emda, A. (2018). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172–182.
- Indah, D., & Amanda, W. A. (2021). PENYULUHAN STATUS GIZI PADA ANGGOTA SENAM FIT CLUB SIMPANG D. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(1), 23–32.
- Jasmawati Jasmawati, Saripin Saripin, & Kristi Agust. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Hasil Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas V Sdn 007 Pilau Birandang Kecamatan Kampar Timur Kabupaten Kampar. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(2), 1–12.

- Kamaruddin, I. (2020). Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 117. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.17012>
- Kristiono, I. D., Dwiyoogo, W. D., & Hariadi, I. (2019). Pembelajaran Ilmu Gizi Olahraga Berbasis Blended Learning pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(2), 235. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i2.12004>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Mubarani, E. R., Azhar, M. B., & Septadina, I. S. (2017). Hubungan Kelincahan dengan Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMA Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang. *Biomedical Journal of Indonesia : Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 3(1), 10.
- Pahlevi, A. E. (2012). DETERMINAN STATUS GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122–126.
- Pantaleon, M. G. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI II KOTA KUPANG. *CHMK HEALTH JOURNAL*, 3(3), 8.
- Purba, R. (2010). Hubungan kecerdasan emosional, status gizi dengan prestasi belajar (tesis). *Universitas Diponegoro*.
- Rizki, N. (2017). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS I SD NEGERI 5 BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(2), 45–51.
- Sa'adah, R. H., Herman, R. B., & Sastri, S. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3). <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.176>
- Umar, A., Abbas, S., & Syahrastani, S. (2018). HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BELAJAR DAN STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES DI SD NEGERI 40 SUNGAI LAREH KOTA PADANG. *Jurnal MensSana*, 3(2), 64. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.80>
- Wajdi, R., & Jamaluddin, J. (2019). Studi Tentang Implementasi Kurikulum 2013 Pada Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 79–88.
- Widodo, A. (2018). MAKNA DAN PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN INSAN YANG MELEK JASMANIAH/TER-LITERASI JASMANIAHNYA. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 53–60. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i1.1432>
- Wijayani, I., Haenilah, E. Y., & Sugiman, S. (2017). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V. *Pedagogi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(16).