

## Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMK

*Purnama Diana Sari, Donie*

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,  
Universitas Negeri Padang

e-mail: [purnamadianasari25@gmail.com](mailto:purnamadianasari25@gmail.com), [donie@fik.unp.ac.id](mailto:donie@fik.unp.ac.id)

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling* yang berjumlah 32 orang. Untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan TKJI dan status gizi menggunakan tes antropometri. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai rapor semester siswa. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Hasil analisis korelasi antara kesegaran jasmani (X1) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) diperoleh r hitung 0,406 dan r tabel 0,349. besar kontribusi = 16,48%. Hasil analisis korelasi antara status gizi (X2) terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SMK (Y) adalah diperoleh r hitung 0,392 dan r tabel 0,349. besar kontribusi = 15,37%. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat kontribusi antara tingkat kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh F hitung 0,589 dan F tabel 0,347. kontribusi antara kesegaran jasmani (X1) dan status gizi (X2) = 34,69%.

**Kata Kunci** : kesegaran jasmani, status gizi, hasil belajar

### A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 halaman 3, tentang sistem olahraga Nasional bahwa kecerdasan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan Nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan social.

Implementasi dari Undang-undang di atas dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang dasar olahraga pendidikan, fungsi dan tujuan olahraga yaitu “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Implementasi dari Undang-undang diatas dapat dilihat untuk mencapai suatu hasil belajar yang baik harus di perhatikan kesegaran jasmani dan status gizi siswa. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Kesegaran jasmani menurut Gatchell dalam Gusril (2004) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menguasai diri dari pada tiap perubahan fisik (physical stress) yang layak.

Berarti kesegaran jasmani merupakan cermin diri dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup setiap aktifitas fisik. Pentingnya pencapaian tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam bentuk hasil belajar yang tinggi.

Kemampuan yang dimiliki siswa berbeda-beda setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Menurut Bloom (dalam Suprijono 2013) hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Kemampuan kognitif terdiri dari *knowledge* (pengetahuan, ingatan); *comprehension* (pemahaman, menjelaskan, meringkas, contoh); *application* (menerapkan); *analysis* (menguraikan, menentukan hubungan); *synthesis* (mengorganisasikan, merencanakan); dan *evaluating* (menilai). Kemampuan afektif terdiri dari *receiving* (sikap menerima); *responding* (memberikan respon), *valuing* (nilai); *organization* (organisasi); *characterization* (karakterisasi). Kemampuan psikomotorik meliputi *initiatory*, *pre-routine*, dan *routinized*.

Setelah suatu proses belajar berakhir, maka siswa memperoleh suatu hasil belajar. Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam kegiatan pembelajaran adalah hasil belajar. Hasil belajar digunakan untuk mengetahui sebatas mana siswa dapat memahami serta mengerti materi tersebut. Menurut Hamalik (2004) hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengetahuan-pengetahuan, sikap-sikap, apresiasi, abilitas, dan keterampilan.

Menurut Mudjiono (2013) “hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar”. Menurut Hamalik (2004) “mendefinisikan hasil belajar sebagai tingkat penguasaan yang dicapai oleh pelajar dalam mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan”. Sedangkan, Winkel (2009) bahwa “hasil belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang”

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan dalam proses pembelajaran penjasorkes di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam, ternyata banyak terlihat anak yang lesu, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur saat belajar, sebagian dari mereka terkesan tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik. Ada juga siswa yang mukanya pucat atau kurang sehat, hal ini diduga karena mereka kurang memiliki tingkat kesegaran jasmani dan faktor gizi yang baik.

Dilihat dari hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam cenderung rendah. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut disebabkan banyak faktor, diantaranya adalah motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes, kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana pembelajaran, lingkungan belajar, metode pembelajaran, media pembelajaran, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani.

## **B. METODOLOGI**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Umar (1998) menguraikan bahwa “Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui beberapa unsur variabel bebas dengan variabel terikatnya”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan status gizi, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar penjasorkes siswa di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam, Tempat Penelitian ini dilaksanakan bertempat di di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2019.

## **C. HASIL PENELITIAN**

### **1. Uji Hipotesis Penelitian Pertama (X1 dengan Y)**

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam, diterima kebenaran

secara empiris. Untuk menguji besarnya koefisien korelasi hipotesis kedua tersebut dilakukan analisis korelasi *product moment* dan untuk menguji keberartian (signifikan) koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji korelasi.

Hasil analisis korelasi antara kesegaran jasmani (X2) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) diperoleh r hitung 0,406 dan r tabel 0,349. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SMK N 1 Ampek Angkek Agam dilakukan uji t. Untuk lebih jelasnya hasil rangkuman uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini.

**Tabel 10. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar**

Variabel	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
Kesegaran Jasmani (X1) dan Hasil Belajar Penjaskes (Y)	2,43	1,70	Signifikan

## 2. Uji Hipotesis Penelitian Kedua (X2 dengan Y)

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam. Untuk menguji besarnya koefisien korelasi hipotesis tersebut dilakukan analisis korelasi *product moment* dan untuk menguji keberartian (signifikan) koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t korelasi. Hasil analisis korelasi antara status gizi (X2) terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam (Y) adalah diperoleh r hitung 0,392 dan r tabel 0,349. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 11.

**Tabel 11. Rangkuman Uji signifikansi Koefisien Korelasi  
Antara Variabel Status gizi Terhadap Hasil Belajar**

Variabel	t hitung	t tabel	Kesimpulan
Status Gizi (X2) dan Hasil Belajar (Y)	2,33	1,70	Signifikan

### 3. Pengujian Hipotesis Ketiga (X1 dan X2 dengan Y)

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam. Pengujian hipotesis ke tiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh  $r$  hitung 0,589 dan  $r$  tabel 349. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi antara kebugaran jasmani (X1) dan status gizi (X2) secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SMK N 1 Ampek Angkek Agam tersebut digunakan rumus determinan  $r^2 \times 100\%$  atau  $0,589^2 \times 100\% = 34,69\%$ . Artinya kontribusi kebugaran jasmani (X1) dan status gizi (X2) secara bersama-sama terhadap variabel hasil belajar penjasorkes (Y) siswa adalah sebesar 34,69%. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

## D. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan temuan pertama dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam, diterima kebenaran secara empiris. Artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka hal ini akan memungkinkan meningkatnya hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa mempunyai hubungan secara signifikan dengan hasil belajar penjasorkes mereka. Siswa untuk mendapatkan hasil belajar penjasorkes, terlebih dahulu mereka harus mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes, siswa banyak melakukan aktivitas yang berhubungan dengan kerja fisik, tentu didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Menurut Sadoso (1980) memberikan pendapat bahwa kebugaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”.

Kemudian dari analisis dan temuan kedua dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam, diterima kebenaran secara empiris. Artinya semakin baik status gizi siswa, maka hal ini akan memungkinkan meningkatnya hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Menurut Khumadi (1994) fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi, yaitu: Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam proses pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa status gizi merupakan sebagai zat yang penting dalam tubuh untuk pertumbuhan dan menghasilkan energi untuk melakukan kerja fisik. Sedangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga menuntut adanya kerja fisik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki gizi baik, maka dia mempunyai cukup energi untuk melakukan kegiatan-kegiatan belajar, seperti dalam pembelajaran penjasorkes untuk mendapatkan hasil belajar. Artinya status gizi siswa penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.

Selanjutnya temuan tiga dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang

signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam, diterima kebenaran secara empiris. Dengan demikian jelaslah bahwa dua faktor yaitu tingkat kebugaran jasmani dan status gizi mempunyai hubungan secara signifikan dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam, Tentunya hal ini menjadi bahan perhatian dan pertimbangan bagi orang tua dalam memberikan atau kecukupan gizi anaknya, pihak sekolah dan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes lebih serius, karena hal ini akan dapat meningkatkan aktivitas gerak jasmani. Lutan (2001) menyatakan kebugaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Artinya dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa akan mampu melakukan tugas-tugas belajar yang diberikan guru penjasorkes dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tersebut. Begitu juga dengan status gizi, Khumadi (1994) menjelaskan bahwa : “zat gizi adalah yang merupakan zat-zat yang diperoleh dari bahan-bahan makanan yang kita makan. Tiap-tiap makanan yang kita makan mempunyai nilai yang penting bagi tubuh”.

Meskipun tingkat kebugaran jasmani dan status gizi mempunyai hubungan secara signifikan dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam, namun faktor-faktor lain juga akan dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut. Diantaranya adalah faktor kemampuan guru dalam mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, perhatian dan pengawasan orang tua terhadap kegiatan belajar anaknya, terutama belajar di rumah, ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran, pemilihan metode dan media yang tepat, dan lingkungan belajar yang nyaman, bersih dan kondusif membuat siswa betah dan bersemangat belajar. Semua ini dapat mempengaruhi hasil belajar yang mereka dapatkan, oleh sebab itu hasil belajar yang diharapkan siswa, dari proses belajar yang merupakan “suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya, menjadi lebih baik. Sardiman, (2007) mengatakan bahwa hasil belajar tersebut meliputi: “a) hal ikhwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) hal ikhwal



personal, kepribadian atau sikap (afektif), c) hal ikhwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik)”. Dengan demikian hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat diartikan sebagai ikwal dari ilmu pengetahuan, keterampilan atau penampilan psikomotorik secara konsep dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dengan demikian temuan dalam penelitian ini dan uraian di atas merupakan tanggung jawab bersama, baik siswa sebagai peserta didik, guru penjasorkes sebagai pendidik atau tenaga

kependidikan yang bertanggung jawab dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah, maupun orang tua dalam memberikan dorongan dan perhatian pada anaknya dalam belajar, sehingga hasil belajar mereka dapat ditingkatkan.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani (X1) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SMK N 1 Ampek Angkek Agam, diterima kebenarannya secara empiris. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (X2) dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SMK N 1 Ampek angkek Agam, diterima kebenarannya secara empiris. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani (X1) dan status gizi (X2) secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SMK N 1 Ampek Angkek Agam, diterima kebenarannya secara empiris.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsini. 1998. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2007.  
Padang UNP.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia 1994: *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta Direktorat Bina Gizi masyarakat.
- Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud.

Depdikbud.1997 (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum*

1994. Jakarta: Depdikbud

Khumadi, 1994, *Bahan Pangan dan Olahan*, Jakarta Balai Pustaka.