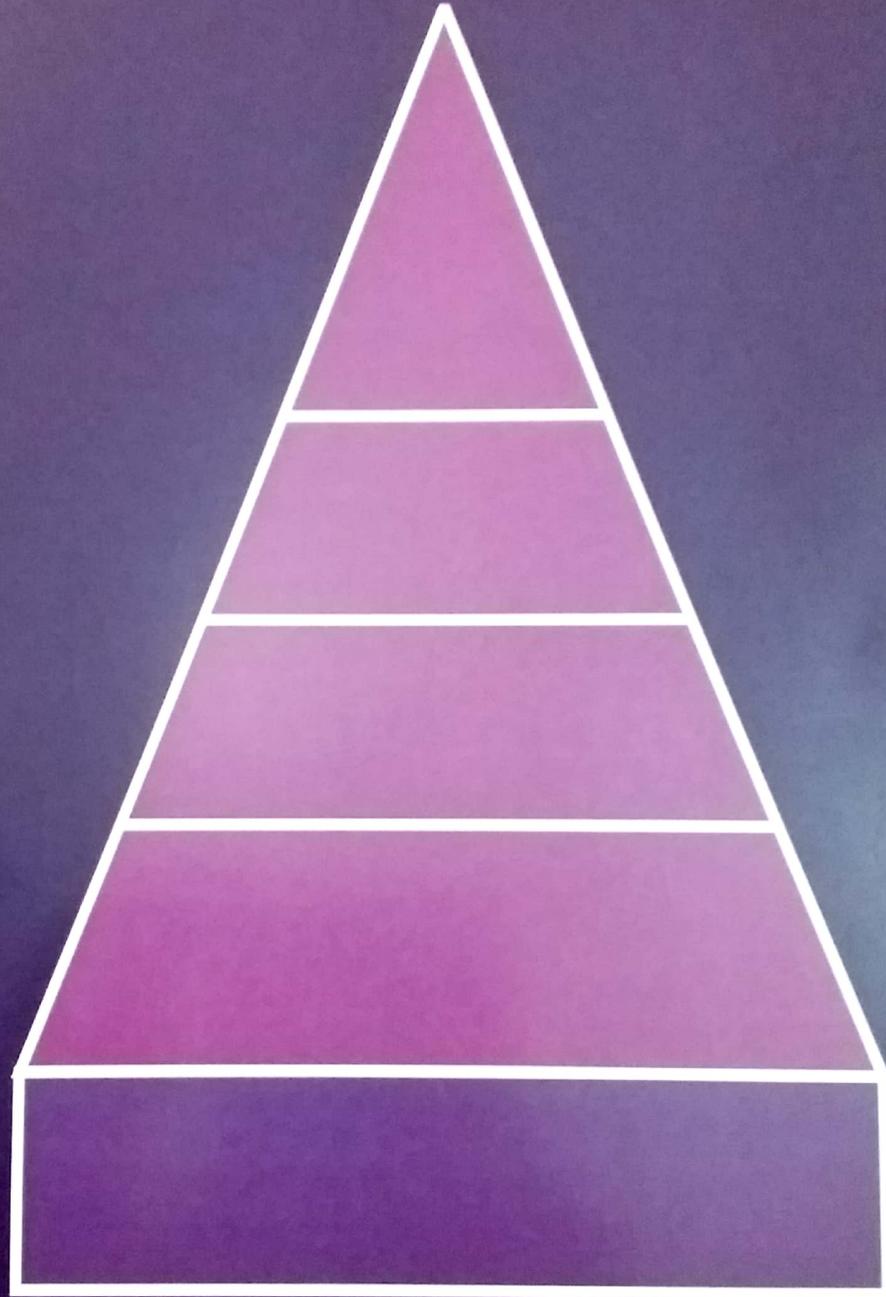


VOL. 15 NOMER 2, Desember 2016

ISSN 1412 - 3428

# MULTILATERAL

JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAAHRAGA



Diterbitkan Oleh :  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat

MULTILATERAL

VOLUME 15

HALAMAN  
101-205

BANJARBARU  
DESEMBER 2016

ISSN  
1412 - 3428

# MULTILATERAL

JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA  
ISSN 1414-3428

Volume 15 Nomer 2, Desember 2016 hlm 101-205

Terbit dua kali setahun pada bulan Desember dan Juni, berisi artikel hasil penelitian dan kajian alalisis kritis setara dengan hasil penelitian bidang Pendidikan Jasmani dan Olah Raga

**Ketua Penyuting**  
Herita Warni

**Wakil Ketua Penyuting**  
Syamsul Arifin

**Penyuting Pelaksana**  
Mashud

**Penyunting Ahli (Mitra Bebestari)**  
Hariadi Said (Universitas Negeri Gorontalo)  
AR. Shadiqin (Universitas Lambung Mangkurat)  
Mu'arifin (Universitas Negeri Malang)

Alamat Penyuting  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat. Jl. Taruna Praja Raya Banjarbaru 70123  
E-mail: mashud80@gmail.com

MULTILATERAL: JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA diterbitkan oleh Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Kajur: Sarmidi, Sekjur: Abdul Hamid, Kaprodi: Syamsul Arifin  
Sekprodi: M. Kusaini

**DAFTAR ISI**

- Pengembangan Vcd Instruksional Peregangan Aktif (Active Stretching) Kesegaran Jasmani Siswa Smp Di Malang.  
*Peni Nohantiya (Desa Jatinom Rt. 1 Rw. 3 No. 17 Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar).* 101-110
- Evaluation Teaching Physical Education 2015/2016 In Junior High School Bengkulu Selatan.  
*Tito Parta Wibowo (Universitas Dehasen Bengkulu).* 111-123
- Evaluasi Program Pendidikan Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta.  
*Rahmad Khodari (PJKR FKIP Universitas Nahdatul Ulama Cirebon).* 124-132
- Correlation Of Muscle Strength On Sleeve And Long Sleeve Traffic Forehand Students Jpok Fkip University Of Lambung Mangkurat Banjarbaru.  
*Edwin Wahyu Dirgantoro (Jl. Taruna Praja Raya Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan ).* 133-143
- Relasi Antara Media, Nilai Ekonomi Dan Olahraga.  
*Bambang Ferlanto Tjahyo Kuntjoro (Penjaskesrek FIK Unesa).* 144-153
- Penerapan Pembelajaran Servis Atas Bolavoli Menggunakan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas X Di Smk Grafika PGRI-Pakis.  
*Igit Agus Sara & Mashud (Jl. Bandung Malang FIK Universitas Negeri Malang).* 154-159
- Modifikasi Piring Plastik Meningkatkan Kemampuan Lempar Pada Peserta Didik Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri 1 Bongkang.  
*Mita Erliana (PJKR JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat).* 160-171
- Penerapan Pendidikan Berkarakter Dalam Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Banjarbaru.  
*Herlita Warni & Anjas Rubianti (Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat).* 172-187

Pembentukan Karakter Melalui Modifikasi Permainan  
Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.  
*Sunarno Basuki (Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas  
Lambung Mangkurat).*

188-196

Hubungan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Dengan Prestasi  
Belajar Penjas Peserta Didik Sma Kristen Banjarmasin.  
*Norma Anggara (Jl. Taruna Praja Raya Kota Banjarbaru  
Kalimantan Selatan JPOK FKIP ULM).*

197-205

# HUBUNGAN KONSUMSI MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENJAS PESERTA DIDIK SMA KRISTEN BANJARMASIN

**Norma Anggara**

JL. Taruna Praja Raya Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan  
JPOK FKIP ULM

E-mail: normaanggara11@yahoo.co.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Hubungan konsumsi makan dengan prestasi belajar penjas peserta didik, 2) Hubungan status gizi dengan prestasi belajar penjas peserta didik 3) Hubungan konsumsi makan dan status gizi dengan prestasi belajar penjas peserta didik.

Metode penelitian ini menggunakan metode koesioner, dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di SMA Kristen Banjarmasin dan teknik pengambilan sampel menggunakan proposive sampling. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi makan dengan prestasi belajar penjas peserta didik. Ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar penjas peserta didik. Ada hubungan konsumsi makan dan status gizi dengan prestasi belajar penjas peserta didik.

**Kata kunci :** Konsumsi Makan, Status Gizi, Prestasi Belajar Penjas

## PENDAHULUAN

Sudah menjadi harapan setiap orang tua bahwa peserta didiknya yang duduk di bangku sekolah mampu mengikuti kegiatan terjadwal dengan baik. Diperlukan pula tingkat konsumsi makan agar memiliki status gizi yang baik, sehingga mampu menghadapi pelajaran khususnya pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Penelitian tentang konsumsi makan dan status gizi pernah dilakukan, tetapi tidak menyangkut terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. Menurut Penelitian yang pernah dilakukan berdasarkan dari pengamatan, pada kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Para peserta didik

masih banyak belum mampu mengikuti, pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik dan sempurna. Disebabkan oleh kondisi fisik yang sangat melebihi gizi pada umumnya. Kerena itu lah mereka sangat sulit untuk mengikuti kegiatan pendidikan jasmani di sekolah. Dalam hal ini tingkat konsumsi makan dan status gizi peserta didik perlu untuk diteliti disebabkan oleh derajat kesehatan peserta didik sangat kurang baik.

Dari uraian tersebut Prof.Dr.Ir. Ali Khomsan, (2004:122) mengungkapkan: tingkat konsumsi makan remaja bila tidak diluruskan akan mengakibatkan munculnya masalah gizi, Karena ketidakseimbangan konsumsi makan. Tampaknya remaja kota

mempunyai resiko kegemukan (obesitas) lebih tinggi, karena kondisi lingkungan yang memungkinkan. Dari hal tersebut antara lain, masalah kelebihan gizi (overweight) bukan menjadi tanggung jawab sekolah, sehingga pihak sekolah tidak pernah melakukan evaluasi terhadap tingkat konsumsi makan dan status gizi peserta didik. Hal ini juga bisa disebabkan oleh kurangnya sarana belajar dan rendahnya pengetahuan guru tentang gizi.

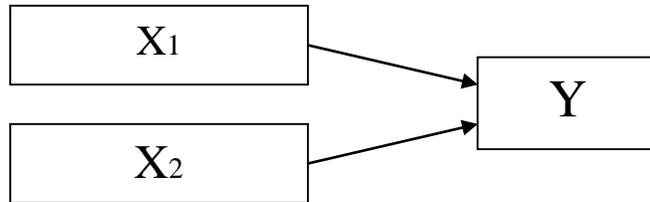
Masalah yang menjadi tumpuan utama adalah hubungan konsumsi makan dan status gizi terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani di sekolah-sekolah perlu diketahui. Karena program pendidikan nasional yang diselenggarakan di sekolah-sekolah akan berhasil dengan baik apabila peserta didik yang menjadi obyek pendidikan telah memiliki kesiapan dan kemampuan yang cukup. Kesiapan peserta didik dalam bentuk fisik, maupun mental. Kemampuan Peserta didik dalam bentuk kognitif, dan psikomotor. Karena berkaitan dengan prestasi belajar. Peserta didik yang tumbuh dalam keadaan gizi yang baik umumnya lebih siap dalam mengikuti pendidikan. Dengan tingkat status gizi yang baik maka pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik dapat di tingkatkan prestasinya, dan peserta didik dapat mengikuti baik kegiatan belajar mengajar, maupun kegiatan sehari-hari di rumah. Pembangunan nasional dapat dicapai bila

masyarakat sebagai subyek dan objek pembangunan, mempunyai kesiapan fisik, mental dan intelektual yang baik. Masalahnya yang mengakibatkan status gizi di sekolah menengah atas saat ini belum diketahui. Sehingga berdampak terhadap rendahnya pencapaian kurikulum pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Untuk itu lah perlu diketahui sejauh mana hubungan konsumsi makan dan ststus gizi terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani

Dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan yang lebih dalam tentang status gizi dan tingkat konsumsi makan serta prestasi belajar penjas peserta didik. Teknik pengambilan data melalui antropometri pengukuran dengan cara melakukan pengukuran tinggi badan dengan satuan pengukuran sentimeter (cm) dan berat badan dengan satuan pengukuran kilogram (kg). Untuk mengetahui tingkat status gizi. Kemudian prestasi belajar penjas peserta didik sekolah dapat dilakukan dengan melihat hasil laporan akir peserta didik pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah, dan untuk mengetahui tingkat konsumsi makan yaitu dapat dilihat dari uji kuesioner pada peserta didik. Kemudian setelah data terkumpul dilakukan analisis untuk mengetahui hubungan konsumsi makan dan status gizi terhadap prestasi belajar penjas peserta didik SMA Kristen Banjarmasin.

## METODE PENELITIAN

Secara skematis dapat digambarkan :



Keterangan :

$X_1$  : Konsumsi makan

$X_2$  : Status gizi

Y : Prestasi belajar penjas

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA Kristen Banjarmasin tahun ajaran 2012-2013 yang berusia 15-17 tahun, yang berjumlah 30 orang, yang diambil kelas X dan XI IPA dan IPS. Berhubung populasi dalam penelitian ini tidak terlalu banyak maka dalam penarikan sampel digunakan teknik purposive sampling, artinya pengambilan sampel dengan maksud agar tujuan dalam penelitian ini dapat tercapai maksimal. Beberapa Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teknik pengumpulan data konsumsi makan yang digunakan adalah menggunakan kuesioner dengan pertanyaan keseluruhan berjumlah 30 pertanyaan. Kemudian tes kelayakan uji koesioner harus dilakukan ke sekolah lain, agar pertanyaan yang sering dijawab saja yang akan digunakan. Nilai 2 untuk setiap jawaban Ya, dan Nilai 1 untuk setiap jawaban Tidak. Pertanyaan langsung dijawab oleh responden pada

saat penelitian berlangsung dan pengumpulan data juga dilakukan dengan observasi. (Dr. Arisman MB, 2009 : 208)

2. Tes pengukuran status gizi pada anak usia 6-17 tahun, menggunakan cara dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, untuk perhitungan status gizinya dengan cara memasukan tabel nomogram IMT Penilaian status gizi (Sunita Alamtsier, 2001 : 319).
3. Prestasi belajar penjas peserta didik dengan cara mengumpulkan data dari raport peserta didik yang dikumpulkan penelitian (Dokumen peserta didik sekolah).

## HASIL

### Uji Normalitas

Menguji kenormalan distribusi populasi pada penelitian ini menggunakan uji Lilliefors. Pada uji kenormalan akan menguji hipotesis nol ( $H_0$ ) : sample berasal dari populasi berdistribusi normal". Untuk menolak atau tidak menolak  $H_0$  yaitu dengan membandingkan harga mutlak tabel ( $L_t$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  atau dengan kepercayaan 95% kriteria uji " Tolak hipotesis nol bahwa populasi

berdistribusi normal jika  $L_o$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi  $L$  dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima “ (Sujana, 2005:467).

$H_o$  : sampel tidak berdistribusi normal

$H_i$  : sampel berdistribusi normal

Kriteria pengujian : Tolak  $H_o$  jika  $L_o > L$  tabel ( $\alpha = 0,05$  dan  $n$ )

Terima  $H_o$  jika  $L_o < L$  tabel ( $\alpha = 0,05$  dan  $n$ )  
Atau

Kriteria Uji : Hipotesis nol ditolak apabila harga mutlak dari perhitungan ( $L_o$ ) lebih besar atau sama dengan harga mutlak tabel dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dalam hal lain hipotesis diterima.

Tabel 6. Hasil perhitungan Uji Normalitas variable  $X_1$ ,  $X_2$ , dan  $Y$  dalam penelitian ini dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Variabel	$L_o$	$L(\alpha=0,05)(30)$	Kesimpulan
$X_1$	<b>0.16551</b>	<b>0.161</b>	Normal
$X_2$	<b>0.29988</b>	<b>0.161</b>	Normal
$Y$	<b>0.46014</b>	<b>0.161</b>	Normal

Keterangan :

$X_1$  : Variabel Tingkat Konsumsi Makan

$X_2$  : Variabel Status gizi

$Y$  : Prestasi belajar penjas penjas

$L_o$  : Harga Mutlak

$L(\alpha= 0,05)$  : Harga Mutlak pada tabel

Kriteria pengujian : “ Tolak hipotesis  $H_o$  jika  $\chi^2 < \chi^2 (1-\alpha) (k-1)$ , dimana  $\chi^2 (1-\alpha)(k-1)$  didapat dari daftar distribusi chi-kuadrat dengan peluang  $(1-\alpha)$  dan  $dk = (k-1)$ , (Sudjana, 2005 : 263)”.

Hasil uji homogenitas gabungan varians populasi yaitu konsumsi makan, dan prestasi belajar penjas akhir  $X_1$ , dan  $Y$  dirangkum pada tabel 7 di bawah ini;

### Uji Homogenitas

Untuk menguji homogenitas digunakan uji Bartlett

Tabel 7. Perhitungan uji homogenitas gabungan varians  $X_1$ ,  $X_2$ , dan  $Y$  populasi peserta didik SMA Kristen Banjarmasin.

Keterangan :

Hipotesis	dk	$\chi^2_0$	$\chi^2_0 (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
$H_0 : \sigma_{X_1} = \sigma_{X_2}$ $H_i : \sigma_{X_1} \neq \sigma_{X_2}$	2	14,472	5,99	Homogen

$H_0$  = Hipotesis nol (0)

$H_i$  = Hipotesis altrnatif

$\sigma_{X_1}$  = Varians populasi variabel ( $X_1$ )

$\sigma_{X_2}$  = Varians populasi variabel ( $Y$ )

dk = derajat kebebasan  
 $\chi_0^2$  = Chi-kuadrat hasil perhitungan  
 $\chi^2(\alpha = 0,05)(1)$  = Chi-kuadrat tabel dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$

**Uji Hipotesis**

Untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan, maka dilakukan perhitungan dengan statistik, yaitu dengan melakukan uji dua rata-rata atau uji t, untuk menerima atau

menolak hipotesis nol akan membandingkan harga t perhitungan dengan harga t tabel, dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Kriteria pengujian “ terima Ho jika  $-t_1 - \frac{1}{2}\alpha < t < t_1 \frac{1}{2} \alpha$ , dimana  $t_1 - \frac{1}{2} \alpha$  di dapat di daftar distribusi t dengan dk =  $(n_1 + n_2 - 2)$  dan peluang  $(1 - \frac{1}{2} \alpha)$  untuk harga-harga t lainnya Ho ditolak “ ( Sudjana, 2005:239 – 240).

1. Hasil uji hipotesis dari data analisis hubungan konsumsi makan dan prestasi belajar penjas peserta didik SMA Kristen Banjarmasin, dapat dilihat pada Tabel 8 :

Hipotesis	Dk	$\chi_0^2$	$\chi_0^2 (\alpha = 0,05 \times 2)$	Kesimpulan
$H_0 : \sigma_{x_1} = \sigma_{x_2}$  $H_1 : \sigma_{x_1} \neq \sigma_{x_2}$	58	-15,50	1,67	Ho Ditolak

Keterangan :

$H_0$  = Hipotesis nol (0)  
 $H_1$  = Hipotesis alternatif  
 $\Sigma X_1$  = Rata-rata populasi variabel tingkat konsumsi makan ( $X_1$ )  
 $\sigma_{x_2}$  = Rata-rata populasi variabel Prestasi belajar penjas(Y)

L = derajat kebebasan  
 $T_0$  = Uji – t hasil perhitungan  
 $T(\alpha = 0,05)$  = Chi-kuadrat tabel dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

$H_0$  : Tidak ada hubungan konsumsi makan dan prestasi belajar penjas pada peserta didik SMA Kristen Banjarmasin.

$H_1$  : Ada hubungan tingkat konsumsi makan dan terhadap prestasi belajar penjas pada peserta didik SMA Kristen Banjarmasin.

2. Hasil uji hipotesis dari data analisis hubungan status gizi dan prestasi belajar penjas pada peserta didik SMA Kristen Banjarmasin. Pada Tabel 9 :

Hipotesis	dk	$\chi_0^2$	$\chi_0^2 (\alpha = 0,05 \times 2)$	Kesimpulan
-----------	----	------------	-------------------------------------	------------

$H_0 : \sigma x_1 = \sigma x_2$	58	-30,29	1,67	Ho Ditolak
$H_i : \sigma x_1 \neq \sigma x_2$				

Keterangan :

- $H_0$  = Hipotesis nol (0)
- $H_i$  = Hipotesis alternatif
- $\Sigma x_1$  = Rata-rata populasi variabel status gizi ( $X_2$ )
- $\Sigma x_2$  = Rata-rata populasi variabel prestasi belajar penjas (Y)
- L = derajat kebebasan
- $T_0$  = Uji - t hasil perhitungan
- $T (\alpha = 0,05)$  = Chi-kuadrat tabel dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

$H_0$  : Tidak ada hubungan status gizi dan prestasi belajar penjas pada peserta didik SMA Kristen Banjarmasin.

$H_i$  : Ada hubungan status gizi dan prestasi belajar penjas pada peserta didik SMA Kristen Banjarmasin.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini dimulai dari pengajuan proposal seminar, pengurusan perizinan, pengambilan data dengan tes dan pengukuran dilapangan. Setelah melaksanakan pengukuran status gizi yaitu mengukur tinggi dan berat badan, kemudian konsumsi makan dengan mengisi koesioner, dan prestasi belajar penjas diambil dari data laporan akhir peserta didik. Selanjutnya data hasil pengukuran dihitung dalam Tscor dan Z scor, simpang baku, rata-rata  $X_1$ ,  $X_2$  dan Y. Kemudian di uji normalitas, homogenitas, dan hopotesis. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh data status gizi

peserta didik sekolah menengah atas Kristen Banjarmasin, didapat peserta didik yang berkategori normal sebanyak 17 orang, yang berkategori kurang 1 orang dan berkategori lebih sebanyak 12 orang. Kemudian tingkat konsumsi makan peserta didik yang berkategori cukup sebanyak 16 orang (53,33%), yang berkategori kurang sebanyak 2 orang (6,67%), dan yang berkategori lebih sebanyak 12 orang (40,00%). Maka dikategorikan berstatus gizi lebih karena hampir setengah dari sampel berstatus gizi lebih. Dan konsumsi makan dapat disimpulkan cukup. Kemudian data prestasi belajar penjas yang telah dikumpulkan yaitu rata-rata peserta didik mendapat nilai baik, dan hanya ada 7 orang yang berkategori nilai kurang. Dengan rata-rata 70,17 yang termasuk pada nilai kategori baik.

Berdasarkan hasil perhitungan setelah melalui uji normalitas dan uji homogenitas serta uji hipotesis yaitu uji dua rata-rata atau uji t menunjukkan tes konsumsi makan, status gizi serta prestasi belajar penjas peserta didik SMA Kristen Banjarmasin. Pada hasil tes konsumsi makan, status gizi, prestasi belajar penjas dengan rata ( $X_1 = 47,50$ ) ( $X_2 = 22,86$ ) ( $Y = 70,66$ ).

Berdasarkan pengamatan dilapangan dan dengan hasil tes pengukuran status gizi maka didapat rata-rata peserta didik

memiliki status gizi lebih. Pada saat uji koesioner dan telah dihitung maka diketahui konsumsi makan yang cukup

peserta didik sekolah menengah atas Kristen Banjarmasin. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas diketahui jika Tolak  $H_0$  jika  $L_0 > L_{tabel}$  ( $\alpha = 0,05$  dan  $n$ ).

Terima  $H_0$  jika  $L_0 < L_{tabel}$  ( $\alpha = 0,05$  dan  $n$ ). Maka diketahui nilai  $X_1$  0,16551  $>$  0,161 kesimpulan normal, nilai  $X_2$  0,29988  $>$  0,161 kesimpulan normal, nilai  $Y$  0,46014  $>$  0,161 kesimpulan normal, maka data berdistribusi normal.

Kemudian hasil analisis uji homogenitas varian gabungan yang dirangkum pada Tabel 7. Dengan hasil  $\chi_0^2 = 14,472$  dan  $\chi_0^2 (\alpha = 0,05 \times 2) = 5,99$  kesimpulan homogen. Pada tabel 8. uji hipotesis konsumsi makan terhadap prestasi belajar penjas dengan hasil  $\chi_0^2 = -15,50$  dan  $\chi_0^2 (\alpha = 0,05 \times 2) = 1,67$ . Pada tabel 9 uji hipotesis dengan uji dua rata-rata status gizi dan prestasi belajar penjas dengan hasil  $\chi_0^2 = -30,29$  dan  $\chi_0^2 (\alpha = 0,05 \times 2) = 1,67$ .  $T (\alpha = 0,05)$  Chi-kuadrat tabel dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan hasil analisis ternyata tidak ada hubungan konsumsi makan dan prestasi belajar penjas, tidak ada hubungan status gizi dan prestasi belajar penjas peserta didik sekolah menengah atas Kristen Banjarmasin. Hasil analisis uji hipotesis hubungan dimana  $t$  hitung lebih kecil dari pada  $t (\alpha = 0,05) (28)$  sebesar 1,67.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa konsumsi makan dan status gizi berperan sangat penting dalam prestasi belajar penjas. Dalam penelitian hasil analisis menunjukkan tidak adanya hubungan konsumsi makan, status gizi terhadap

prestasi belajar penjas, yang mana teorinya bahwa konsumsi makan dan status gizi sangat berperan untuk meningkatkan prestasi belajar.

Keadaan konsumsi makan yang baik akan membuat gizi yang baik pula, dan menimbulkan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik. Dalam keadaan fisik akan mempengaruhi daya kerja, daya tahan, daya mental anak yang menyebabkan prestasi belajar meningkat. Untuk mendapatkan status gizi yang baik, banyak variasi nya ini adalah tugas guru sebagai pendidik disekolah. Dengan demikian program pendidikan dapat disesuaikan dengan program sekolah, dan bahan pertimbangan untuk memberikan nilai. Sehingga menjadi bahan lagi untuk mengevaluasi kembali proses pembelajaran. Khususnya di Sekolah menengah atas Kristen Banjarmasin. Penelitian deskriptif merupakan kumpulan data, dalam dasar cara deskriptif semata-mata tidak perlu mencari atau menerangkan saling hubungan, mengetes hipotesis, membuat prediksi, atau mendapatkan makna dan implikasinya.

Pemilihan variabel dalam penelitian ini di dasari dari data riset kesehatan dasar Kalimantan Selatan pada tahun 2008 prevalensi paling tinggi di daerah Banjarmasin, dengan rata-rata obesitas terbesar pada saat lulus sekolah menengah atas. Pada tingkat pendidikan yang sederajat, baik Negeri maupun Swasta sangat jarang dijumpai laporan hasil penelitian konsumsi makan, status gizi dan prestasi belajar penjas di sekolah tersebut. Kenyataan ini telah menimbulkan berbagai

dugaan para peneliti, terutama terkait peserta didik yang sama memiliki hak untuk berprestasi sesuai harapan seluruh guru-guru serta orang tuanya. Untuk merealisasikan hal tersebut perlu ada fakta baru yang berfungsi sebagai informasi tentang kondisi peserta didik saat sekarang dan pada waktu yang akan datang. Dengan demikian kesenjangan tersebut dirumuskan dalam satu variabel yang dapat diukur dan dapat memberi ciri-ciri perbedaan tentang konsumsi makan dan status gizi terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani di sekolah menengah atas Kristen Banjarmasin.

Analisis data yang dipakai pada penelitian ini adalah uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Berdasarkan hasil analisis ada hubungan antara tingkat konsumsi makan dan prestasi belajar penjas sekolah menengah atas Kristen Banjarmasin. Hasil uji hipotesis ditemukan t hitung sebesar -15,50 yang lebih kecil dari pada t ( $\alpha = 0,05$ )(28) sebesar 1,67. Kemudian status gizi dan prestasi belajar penjas SMA Kristen Banjarmasin. Hasil uji hipotesis ditemukan t hitung sebesar -30,29 yang lebih kecil dari pada t ( $\alpha = 0,05$ )(28) sebesar 1,67.

Hasil hipotesis menunjukan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar penjas peserta didik. Hal tersebut bias terjadi karena banyak faktor kemungkinan disebabkan antara lain : validitas tes tinggi, jumlah sampel terlalu kecil, keseriusan sampel dalam melakukan pada saat pelaksanaan tes, penilaian guru dan lain-lain. Prediksi atau dugaan tersebut mungkin saja mempengaruhi penelitian ini, yang mana tidak mampu melaksanakan

secara sempurna, dikarenakan hal serupa diluar kemampuan peneliti untuk melakukan kontrol terhadap hal-hal tersebut.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis hasil uji hipotesis ditemukan t hitung sebesar -15,50 yang lebih kecil dari pada t ( $\alpha = 0,05$ )(28) sebesar 1,67. Tidak ada hubungan antara konsumsi makan dan prestasi belajar penjas, peserta didik SMA Kristen Banjarmasin.
2. Berdasarkan hasil analisis hasil uji hipotesis ditemukan t hitung sebesar -30,29 yang lebih kecil dari pada t ( $\alpha = 0,05$ )(28) sebesar 1,67. Tidak ada hubungan antara status gizi dan prestasi belajar penjas peserta didik SMA Kristen Banjarmasin.

## **SARAN**

Berdasarkan Kesimpulan tersebut, penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan mampu memperhatikan perkembangan peserta didiknya. Sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan sebagaimana mestinya. Karena apabila gizi anak tersebut baik, maka secara kreatifitas anak untuk melakukan gerak juga baik, dan anak menjadi sehat. Apabila tubuh sehat dan ideal maka, ketahanan dalam belajar dan mampu mengikuti pembelajaran penjas,

- akan baik pula prestasinya. Dengan demikian program pendidikan jasmani dapat disesuaikan dengan program sekolah, dan bahan pertimbangan untuk memberikan nilai.
2. Bagi orang tua peserta didik untuk lebih memperhatikan dalam memberikan konsumsi makan agar status gizinya tetap terjaga. Sehingga asupan gizi anak yang dibutuhkan dapat terpenuhi.
  3. Bagi peneliti lain agar dapat meneliti lagi yang lebih mendalam tentang gizi anak dan perkembangannya terhadap keaktifan bergerak dalam pendidikan jasmani. Sehingga status gizi anak menjadi perhatian penting bagi sekolah-sekolahan.
  4. Bagi instansi yang bersangkutan supaya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar terutama pendidikan jasmani, agar diharapkan peserta didik dapat berprestasi yang baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan edisi ke 2*. Jakarta. Buku Kedokteran.
- Aulia Ridla Putra, 2010. *Skripsi Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar negeri Se Kecamatan Landasan Ulin*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Banjarbaru.
- Dewi Cakrawati Mustika NH, 2012. *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung.
- Djoko Lelono. 2009. *Pedoman Penulisan Skripsi*. JPOK FKIP UNLAM. Banjarmasin.
- Djoko Lelono. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani dan Olahraga* JPOK FKIP UNLAM. Banjarmasin.
- Harahap Vivi Yunisa, 2008. *Skripsi Hubungan tingkat konsumsi makan dan status gizi pada siswa SMA Negeri 2 Rintisan bertaraf internasional (RSBI)*. Banda Aceh.
- I Dewa Nyoman, dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Ita Dwi Maryani. 2008. *Skripsi Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sd Negeri Tangkil III Di Sragen*. Skripsi: Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta 2008. [www.indoskripsi.co.id](http://www.indoskripsi.co.id). Tanggal Akses, Minggu 07 Februari 2010. 18:08 wita.
- Khosman Ali. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta. PT RajaGrafindo
- Mita Yani. 2002. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta. Trans Info Media.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi Ke. 6*. Bandung : Tarsito.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara, Jakarta



