

THE RELATION BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND LEARNING ACHIEVEMENT OF STUDENTS (Case Study in MTS Al Asror Gunungpati Semarang)

Hadi Setyo Subiyono
FIK UNNES Semarang

ABSTRACT

Preliminary study showed that student who were in SKBM (Standard Completeness Minimum Study) for 2nd grade just only 74,3%. The aim of the research is to know the association between physical fitness, hemoglobin status, nutrition status, breakfast habits and learning achievement of grade II students in MTS Al Asror Gunungpati Semarang.

The design used is cross sectional. Sixty five student were studied. The independent variables in this research are physical fitness, hemoglobin status, nutrition status, and breakfast habits. Univariate and bivariate analysis were performed.

Three variables have significant association with learning achievement, those are : hemoglobin status, nutrition status, breakfast habits. In this study, physical fitness have no significant with learning achievement. Based on research finding, suggested that MTs Al Asror to determine health variable (hemoglobin status, nutritional status, and breakfast habit) in order to increase the learning achievement of student.

Key word: *Physical fitness, Learning Achievement*

PENDAHULUAN

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan salah satu faktor utama yang diperlukan dalam melaksanakan pembangunan nasional. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas SDM, faktor kesehatan dan gizi memegang peranan penting, hal ini disebabkan orang tidak akan dapat mengembangkan kapasitasnya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang optimal (Depkes RI, 2001:1).

Faktor kesehatan dan gizi yang optimal sangat penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang merupakan aset nasional, mendasar dan faktor penentu bagi keberhasilan pembangunan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia adalah melalui pendidikan (Suharjo, 1996: 234). Oleh karena itu, keberhasilan

pembangunan pendidikan akan tercapai jika didukung oleh keadaan kesehatan dan gizi masyarakat yang optimal. Kelompok masyarakat yang menjadi sasaran pemabangunan pendidikan yang perlu mendapat perhatian gizi dan kesehatannya adalah kelompok anak usia sekolah. Kelompok ini termasuk dalam kelompok rentan gizi yang mudah menderita kelainan gizi bila suatu masyarakat kekurangan penyediaan bahan makanan (Suharjo, 1996:235).

Hasil studi pendahuluan di MTS Al Asror Kecamatan Gunungpati Kota Semarang menunjukkan dari data rapor bahwa siswa yang masuk kategori lulus SKBM (Standar Ketuntasan Belajar Minimum) untuk kelas VII prosentasenya hanya mencapai 74,3%. Untuk pencapaian nilai rata-rata kelas, pada tahun pelajaran 2005/2006 nilai rata-rata kelas mata pelajaran bahasa Indonesia 7,5; IPA 6,8; IPS 6,0 dan

matematika 7,2. Sedangkan pada tahun pelajaran 2006/2007 nilai rata-rata kelas mengalami penurunan yaitu pelajaran bahasa Indonesia 7,1; IPA 6,2; IPS 5,7 dan matematika 6,8. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan prestasi belajar siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dhian Endarwati (2006) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar. Sementara itu penelitian Anlisa Shinta (2005) menunjukkan adanya kaitan antara kadar hemoglobin darah dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa prestasi belajar juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan pagi.

Bertolak dari keadaan diatas yang menunjukkan adanya penurunan prestasi belajar siswa di MTS Al Asror Kecamatan Gunungpati Kota Semarang seperti tersebut diatas, dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, maka ingin dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani, kadar hemoglobin, status gizi, kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar pada siswi kelas VIII MTS Al Asror Kecamatan Gunung Pati kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi adalah siswa kelas II MTS Al Asror kecamatan Gunungpati kota Semarang tahun pelajaran 2006/2007 yang berjumlah 183 siswa, dengan sampel 65 siswa yang diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*.

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari 1) timbangan injak, 2) mikrotoma, 3) stopwatch, 4) kuesioner 5) Seperangkat alat tes Hb dengan metode cyanmethemoglobin 6). Seperangkat alat tes kebugaran jasmani. Data primer diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengukuran tingkat kebugaran jasmani dan kuesioner. Data sekunder diperoleh melalui data sekolah untuk mengetahui prestasi belajar. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan derajat kemaknaan (α)= 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berikut ini adalah rangkuman hasil analisis bivariat antara variabel bebas dan variabel terikat :

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis bivariat antara variabel bebas dan variabel terikat

Variabel Bebas		Prestasi belajar				Jumlah		p value
		Kurang		Baik				
		N	%	n	%	n	%	
Tingkat kebugaran jasmani	Kurang	17	32,7	35	67,3	52	100,0	0,190
	Sedang	2	15,4	11	84,6	13	100,0	
Status Hb	Anemia	17	81,0	4	19,0	21	100,0	0,000
	Normal	2	4,5	42	95,5	44	100,0	
Status gizi	Gizi kurang	9	37,5	15	62,5	24	100,0	0,482
	Gizi baik	9	25,7	26	74,3	35	100,0	
	Gizi lebih	1	16,7	5	83,3	6	100,0	
Kebiasaan makan pagi	Tidak biasa	19	79,2	5	20,8	24	100,0	0,000
	Biasa Sarapan	0	0	41	100,0	41	100,0	

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian tahun 2008

B. Pembahasan

1. Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Depdiknas, 2003:1). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain adalah makan yang cukup dan bergizi, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup sehat dan kebiasaan berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004:8). Pada penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16 – 19 tahun, yang meliputi lari cepat 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter (Depdiknas, 2003:2).

terbukti secara signifikan adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi square* antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar diperoleh $p = 0,190$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa.

Hasil ini tidak sesuai dengan temuan Agus Mukholid (2004:3), Sumardi Suryabrata, (2005:235) dan Syaiful Bahri Djamarah (2002:155), yang menyatakan ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Tidak ditemukannya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain:

konsentrasi belajarnya akan berkurang. Penurunan konsentrasi belajar ini disebabkan karena penderita anemia biasanya mengalami keadaan lemah, letih, lesu, mudah mengantuk, nafas pendek, nafsu makan berkurang, bibir tampak pucat, susah buang air besar, denyut jantung meningkat, kadang-kadang pusing, sehingga pada akhirnya tidak bisa berkonsentrasi mengikuti pelajaran dan pada akhirnya prestasi belajarnya berkurang (I Dewa Nyoman Supariasa, 2001:169).

3. Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Sunita Almatsier, 2003:3). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain adalah pola konsumsi makan, tingkat pendapatan, faktor sosio-budaya, pengetahuan gizi dan penyakit infeksi. Penilaian status gizi dapat dilakukn secara langsung, meliputi antropometri, klinik, biokimia dan biofisik, dan penilaian status gizi secara tidak langsung, yang meliputi konsumsi makan, statistik vital dan faktor ekologi (I Dewa Nyoman Supariasa, 2001:18-20). Dalam penelitian ini stastu gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan, yang dinyatakan dalam Indeks Massa Tubuh (IMT).

IMT seseorang merupakan salah satu perwujudan dari status kesehatan seseorang. Status kesehatan seseorang merupakan faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar. Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dengan demikian kemampuan berfikir (Sunita Almatsier, 2003:11).

Seseorang yang sehat dan mempunyai status gizi yang baik akan memiliki daya fikir dan aktivitas fisik yang baik sehingga hal ini akan menunjang prestasi di dalam belajarnya (G Kertasapoetra dan Marsetyo, 2002:122). Menurut Sjahmien Moehji (2003:10), gizi

buruk yang terjadi pada anak usia muda membawa dampak anak menderita lelah mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri dan prestasi belajar menjadi rendah.

Menurut Noehi Nasution, dkk dalam Syaifudin Bahri Djamarah (2002), anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak-anak yang tidak kekurangan gizi, mereka lekas lelah, mudah mengantuk dan sukar menerima pelajaran.

Berdasarkan tabulasi silang antara variabel status gizi dengan prestasi belajar diperoleh fakta bahwa bahwa dari 24 siswa yang mempunyai status gizi kurang 9 (37,5%) mempunyai prestasi belajar kurang dan 15 (62,5%) siswa mempunyai prestasi belajar baik. Adapun dari 35 siswa yang mempunyai status gizi baik, 9 (25,7%) diantaranya mempunyai preatasi belajar kurang dan 26 (74,3%) siswa mempunyai prestasi belajar baik. Dari dari 6 siswa yang mempunyai status gizi lebih, 1 (16,7%) diantaranya mempunyai preatasi belajar kurang dan 5 (83,3%) siswa mempunyai prestasi belajar baik

Hasil uji statistik dengan *chi square* menunjukkan $p = 0,482$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti bahwa dalam penelitian ini tidak terbukti secara signifikan adanya hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa.

Hasil ini tidak mendukung teori G Kertasapoetra dan Marsetyo (2002:122), Sjahmien Moehji (2003:10) dan Noehi Nasution dkk dalam Syaifudin Bahri Djamarah (2002), yang menyatakan bahwa status gizi berhubungan dengan prestasi belajar. Penelitian ini juga tidak senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Tina Mulyanti, yang menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan hasil belajar SD Kajar Kecamatan Trangkil Kabupaten Pati. Namun penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh V.Retno Setyaningsih (2003), yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada prestasi belajar berdasarkan IMT pada siswi SMK Katolik Klaten.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ina Aryani (2001) pada siswi SMU Negeri 3 Semarang yang menyatakan tidak ada hubungan antara status gizi baik dan status gizi kurang dengan prestasi belajarnya. Hal ini dapat disebabkan karena prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh status kesehatan (status gizi) saja melainkan banyak faktor lain yang mempengaruhinya, seperti inteligensi, minat dan bakat tidak dianalisis dalam penelitian ini karena keterbatasan peneliti. Faktor lingkungan dan faktor instrumental diasumsikan sama karena mereka berada dalam satu sekolah.

4. Hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dari 24 siswa yang tidak biasa sarapan 19 (79,2%) mempunyai prestasi belajar kurang dan 5 (20,8%) siswa mempunyai prestasi belajar baik. Sebaliknya dari 41 siswa yang biasa sarapan sebelum berangkat sekolah, semuanya mempunyai prestasi yang baik.

Hasil uji statistik dengan uji *chi square* menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa dalam penelitian ini terbukti secara signifikan adanya hubungan antara status Hb dengan prestasi belajar siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Ali Khomsan, (2003), bahwa aktivitas makan pagi secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Hal ini dikarenakan ada dua manfaat yang bisa diambil bila siswa melakukan sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan

kontribusi penting akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Ali Khomsan, 2003:103).

Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tiadanya suplai energi. Jika hal ini terjadi maka tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh. Tidak sarapan pagi menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam karena makanan terakhir yang masuk ke tubuh kita adalah makan malam pukul 19.00. Dengan berpuasa selama itu, maka kadar gula (glukosa) akan menurun, kadang-kadang sampai dibawah normal. Padahal gula darah adalah sumber energi utama bagi otak itulah sebabnya meninggalkan sarapan pagi bias membuat tubuh loyo (Ali Khomsan, 2003:103).

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VIII MTs Al Asror Kecamatan Gunungpati.
2. Ada hubungan yang bermakna antara status haemoglobin dengan prestasi belajar siswa kelas VIII MTs Al Asror Kecamatan Gunungpati.
3. Tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII MTs Al Asror Kecamatan Gunungpati.
4. Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII MTs Al Asror Kecamatan Gunungpati.

B. Saran

Kepada MTs Al Asror Gunungpati, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dalam upaya mendukung peningkatan prestasi belajar siswa. Sehingga diharapkan sekolah dapat meningkatkan prestasi belajar melalui suatu upaya yang komprehensif, termasuk memperhatikan pengaruh kebiasaan sarapan pagi, status haemoglobin, dan status gizi siswa.

Selanjutnya kepada siswa, berdasarkan temuan adanya hubungan antara status hemoglobin dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar, maka disarankan agar siswa senantiasa sarapan pagi sebelum berangkat sekolah.

Sjahmien Moehji. 2000. *Ilmu Gizi dan Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta : Papas Sinar Sinanti.

Suharjo. 1996. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.

Sumadi suryabrata. 1998. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

Sunita Almatsier. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

Syaiful Bahri Djamarah. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.

Wilmore, Jack dan Costil, David. 1994. *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetic Publisher. United State of America.: 226- 227, 518 – 521.

DAFTAR PUSTAKA

Ali Khomsan. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : Grafindo.

Annisa Shinta W. 2005. *Hubungan Antara Kadar Hb dengan Prestasi Belajar Siswi SMP 25 Semarang*. Skripsi. UNNES.

Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Anak Umur 16-19 tahun)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Dhian Enderwati, dkk. 2006. *Hubungan Status Gizi dengan Intelegensi dan Prestasi Belajar Pada Murid SDN Sukoraja Kec. Sukoraja Kab. Banyumas*. Mandala of Health. FK Unsud Purwokerto.

G. Kartasapoetra dan Marsetyo. 2002. *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*. Jakarta : Rineke Cipta

I Dewa Nyoman Supariasa, Bachyar Bakri, dan Ibnu Fajar. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.