

ARTIKEL

**KORELASI KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI DENGAN
PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS ATAS SDN GAYAM 1 KOTA
KEDIRI TAHUN 2019/2020**



Oleh:

**KOMARUDIN
NPM: 14.1.01.09.0314**

Dibimbing oleh :

- 1. Moh.Nurkholis, M.Or.**
- 2. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.**

**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UN PGRI KEDIRI
2020**

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020

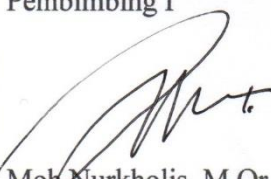
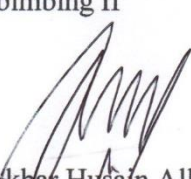

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Komarudin
NPM : 14.1.01.09.0314
Telepon/HP : 082333202130
Alamat Surel (Email) : k4753327@gmail.com
Judul Artikel : Korelasi Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Prestasi Akademik Siswa Kelas Atas Sdn Gayam 1 Kota Kediri Tahun 2019/2020
Fakultas – Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains – Prodi Penjas
Nama Perguruan Tinggi : UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 29 Januari 2020
Pembimbing I  Moh. Nurkholis, M.Or. NIDN : 0725048802	Pembimbing II  M. Akbar Husain Allsabab, M.Or. NIDN : 0727089001	Penulis,  Komarudin 14.1.01.09.0314

**KORELASI KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI
AKADEMIK SISWA KELAS ATAS SDN GAYAM 1 KOTA KEDIRI TAHUN
2019/2020**

Komarudin
14.1.01.09.0314
FIKS - Penjas

k4753327@gmail.com

Moh. Nurkholis, M.Or. dan M. Akbar Allsabab, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Komarudin : Korelasi Kebugaran Jasmani dan Status Gizi dengan Prestasi Akademik Siswa Kelas Atas SDN 1 Gayam Kota Kediri Tahun 2019/2020. Skripsi. Penjaskes, UN PGRI Kediri.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ingin membuktikan bahwa ada keterkaitan antara Pendidikan Jasmani dengan pola hidup sehat yang akan mempengaruhi secara tidak langsung prestasi akademiknya. Rumusan masalah pada skripsi ini adalah: (1) adakah hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri?, (2) Adakah hubungan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri?, (3) Adakah hubungan antara kebugaran jasmani dengan status gizi siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri?, (4) Adakah hubungan secara bersamaan kebugaran jasmani dan status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri.

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi tanpa perlakuan. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas atas sebanyak 56 siswa putra dan putri. Instrumen peneltian ini menggunakan TKJI, Indeks Massa Tubuh, dan Nilai Rapor. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic SPSS 16 IBM.

Hasil dari penelitian ini dalah: (1) Ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri. (2) Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri. (3) ada hubungan secara bersama antara kebugaran jasmani dan status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri.

KATA KUNCI : Kebugaran jasmani, status gizi, prestasi akademik.

I. LATAR BELAKANG

Peserta didik merupakan subjek pendidikan yang unik untuk dikaji dalam sebuah penelitian. Hal ini dikarenakan peserta didik merupakan pelaku dalam proses pendidikan yang didampingi oleh guru sebagai pendidik. Dunia pendidikan memiliki

kajian yang luas dalam berbagai ilmu. Sehingga peserta didik membutuhkan sebuah pendampingan agar tujuan pendidikan terlaksana. Hal yang terjadi di Indonesia konsep dari pendidikan diasumsikan sebagai proses pembelajaran yang terjadi di Sekolah yang didalamnya terdapat

guru dan peserta didik. Sekolah menjadi rumah kedua peserta didik dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang dikemas dengan suasana pembelajaran. Untuk itu pendidikan menjadi dorongan peserta didik dalam mengembangkan potensi dalam berbagai hal.

Kurikulum yang sudah ditetapkan pemerintah memberikan prosedur proses pembelajaran di sekolah. Salah satunya dengan adanya materi ajar dalam pendidikan di sekolah. Seiring dengan perkembangan kurikulum yang terjadi di Indonesia dengan menerapkan kurikulum 2013 semakin kompleks permasalahan yang ada di dunia pendidikan. Di sekolah kurikulum 2013 menjadikan materi pembelajaran tidak berdasarkan pada mata pelajaran. Hampir keseluruhan mata pelajaran dilebur menjadi satu untuk dijadikan bahan pembelajaran, terkecuali dengan Pendidikan Jasmani di Sekolah. Pendidikan Jasmani tidak dijadikan satu dengan mata pelajaran lainnya. Hal ini menjadikan salah satu keunikan Pendidikan Jasmani di Sekolah khususnya pada Sekolah Dasar. Di Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani menjadi satu mata pelajaran yang cukup digemari oleh peserta didik. Seperti penjelasan sebelumnya, peserta didik merupakan subjek dari kajian pendidikan, maka Pendidikan

Jasmani mengambil peran dalam mengembangkan potensi peserta didik tersebut.

Pendidikan Jasmani merupakan pelajaran yang diterapkan hampir diseluruh jenjang pendidikan. Salah satunya di Sekolah Dasar yang menerapkan Pendidikan Jasmani sebagai mata pelajaran yang harus dipelajari peserta didik sebagai proses pembelajaran. Hal ini menjadikan Pendidikan Jasmani menjadi mata pelajaran yang penting dalam mengembangkan potensi peserta didik. Selama proses pembelajaran yang terjadi di Sekolah, Pendidikan Jasmani memiliki alokasi waktu yang relatif cukup untuk peserta didik. Selain itu Pendidikan Jasmani juga mempelajari tentang menjaga kesehatan tubuh, pola hidup sehat, dan makanan yang bergizi. Namun seiring berjalannya proses pembelajaran tersebut munculah permasalahan-permasalahan yang masih menjadi perdebatan.

Setelah melaksanakan observasi di sekolah dan menemukan permasalahan yang dijelaskan di atas maka peneliti ingin memberikan pembuktian bahwa ada keterkaitan antara Pendidikan Jasmani dengan pola hidup sehat yang akan mempengaruhi secara tidak langsung prestasi akademiknya. Prestasi akademik dari peserta didik

akan dilihat dari hasil belajar siswa pada akhir semester, Pendidikan Jasmani yang akan dilihat dari kebugaran jasmani dan status gizi peserta didik. Asumsinya kebugaran jasmani dan status gizi peserta didik berhubungan tidak langsung dengan prestasi akademik peserta didik. Maka dalam penelitian ini akan mengambil judul “Korelasi Kebugaran Jasmani dan Status Gizi dengan Prestasi Akademik Peserta Didik Kelas Atas SDN Gayam 1 Kota Kediri Tahun 2019/2020”.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan penarikan kesimpulan berdasarkan angka yang didapatkan dari data penelitian. Teknik penelitian yang digunakan adalah teknik survei dengan melaksanakan tes pengukuran menggunakan instrumen penelitian.

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi tanpa perlakuan. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas atas sebanyak 56 siswa putra dan putri. Instrumen penelitian ini menggunakan TKJI, Indeks Massa Tubuh, dan Nilai Rapor. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik SPSS 16 IBM.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 16 IBM* didapatkan hasil analisis nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,640 lebih besar dari nilai sig. 0,05 ($0,640 > 0,05$) yang artinya data dalam keadaan normal dan dapat dilanjutkan ke analisis berikutnya.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan tabel ANOVA pada SPSS, dengan cara melihat nilai *Sig. Linearity & Sig. Deviation from linearity* dari masing-masing variabel yang dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$. Sedangkan nilai *Sig. deviation from linearity* menunjukkan selinier apa data yang dipergunakan. Apabila nilai *Sig. deviation from linearity* lebih besar dari tingkat signifikansi (α), maka regresi linier dapat dipergunakan untuk menjelaskan pengaruh antara variabel-variabel yang ada. Lebih

lanjutnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Rangkuman Uji Linieritas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Akademik * Kebugaran Jasmani	138.044	5	27.609	2.192	0.070
Prestasi Akademik * Status Gizi	203.323	12	16.944	1.284	0.264

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai dari sig. Lebih besar dari 0,05 ($0,070 > 0,05$) dan ($0,264 > 0,05$) maka dapat disimpulkan data dari penelitian tersebut linier dengan variabel terikat.

c. Uji Hipotesis

- 1) Ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri.

Pengujian hipotesis pertama yang berbunyi "Ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri" dapat dilihat pada tabel uji korelasi di bawah ini:

Tabel 12. Hasil Uji Korelasi Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik

Variabel	Pearson Correlation	Signifikansi 2-tailed	Kesimpulan
Kebugaran Jasmani* Prestasi Akademik	0.771	0.001	Signifikan

Dari tabel di atas didapatkan nilai *pearson Correlation* sebesar 0.771 dan Sig. 2-tailed sebesar 0.001. dari hasil tersebut menunjukkan korelasi berada pada tingkat 0.01 dengan nilai sebesar 0.771, jika diubah dalam bentuk persentase maka besarnya adalah 77,1 %. Selanjutnya nilai *signfkansi2-tailed* sebesar $0.001 < 0.05$ yang artinya nilai korelasi yang didapatkan berada dalam arah positif. Dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel kebugaran jasmani dapat dinyatakan memiliki korelasi positif dengan persentase sebesar 77,1 %. Maka hipotesis Ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri **diterima**.

- 2) Ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri.

Pengujian hipotesis pertama yang berbunyi "Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri" dapat dilihat pada tabel uji korelasi di bawah ini:

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Akademik

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	<i>Signifikansi 2-tailed</i>	Kesimpulan
Status Gizi*Prestasi Akademik	0.941	0.000	Signifikan

Dari tabel di atas didapatkan nilai *pearson Correlation* sebesar 0.941 dan Sig. 2-tailed sebesar 0.000. dari hasil tersebut menunjukkan korelasi berada pada tingkat 0.01 dengan nilai sebesar 0.941, jika diubah dalam bentuk persentase maka besarnya adalah 94,1 %. Selanjutnya nilai *signifikansi 2-tailed* sebesar 0.000 < 0.05 yang artinya nilai korelasi yang didapatkan berada dalam arah positif. Dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel status gizi dapat dinyatakan memiliki korelasi positif dengan persentase sebesar 94,1 %. Maka hipotesis Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri **diterima**.

- 3) Ada hubungan secara bersama antara kebugaran jasmani dan status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri.

Pengujian hipotesis pertama yang berbunyi "Ada hubungan secara bersamaan antara kebugaran jasmani dan status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri" dapat dilihat pada tabel uji korelasi di bawah ini:

Tabel 15. Hasil Uji Korelasi hubungan secara bersamaan antara kebugaran jasmani dan status gizi dengan prestasi akademik

Variabel	R	<i>R Square</i>	Sig.	Kesimpulan
<i>KebugaranJasmani*statusGizi*PrestasiAkademik</i>	0.776	0.656	0.00	Signifikan

Dari tabel di atas didapatkan nilai R sebesar 0.776 dan *R Square* sebesar 0.656 dari hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi adalah 0.776 yang berarti korelasi berada ditingkat tinggi sekali dengan sumbangan sebesar 65,6 % dan 34,4 % dari variabel diluar penelitian. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa variabel kebugaran jasmani dan status gizi dapat dinyatakan memiliki korelasi positif dengan persentase sebesar 65,6 %. Maka hipotesis ada hubungan secara bersamaan antara kebugaran jasmani dan status gizi dengan prestasi akademisiswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri **diterima**.

IV. PENUTUP

KESIMPULAN

Dari Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Variabel kebugaran jasmani dapat dinyatakan memiliki korelasi positif dengan persentase sebesar 77,1 %. Maka hipotesis Ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri diterima.
2. Variabel status gizi dapat dinyatakan memiliki korelasi positif dengan persentase sebesar 94,1 %. Maka hipotesis Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri diterima.
3. Variabel kebugaran jasmani dan status gizi dapat dinyatakan memiliki korelasi positif dengan persentase sebesar 65,6 %. Maka hipotesis ada hubungan secara bersama antara kebugaran jasmani dan status gizi dengan prestasi akademik siswa kelas atas SDN 1 Gayam Kota Kediri diterima.

V. DAFTAR PUSTAKA

Aceng, H., & Supriadi. (2013). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Kelarutan Dan Hasil Kali Kelarutan*.

- Kendari.
- Azwar, A. (2002). *Pengantar Epidemiologi* (Revisi). Jakarta Barat: Penerbit Binarupa Aksara.
- Basri, H. (2009). *Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: Pustaka Setia.
- Djamarah, S. B. (2005). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Endang Rini Sukanti, M. I. Z. R. B. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 31–40.
- Husdarta. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.
- Imron, A., Burhanuddin, & Maisyaroh. (2003). *Manajemen Pendidikan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Irianto, D. P. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juliantien, S., & Yudiana. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: UPI.
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan. (2010). Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurhasan, & Dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT. Asri Mahasatya.
- Permatasari, F. D., Adi, A. C., & Dewi, R. C. (2018). Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Pemain Bola Basket di UKM Basket *Correlation Between Nutrition Status , Physical Activity and Fitness Level among Basketball Players in Student ' s Basketball Club*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i4.2018.332-339>

- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 3(1), 9–13. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0015>
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Saryati. (2014). Upaya Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 2(1), 670 - 831.
- Sia, T. (2001). Hubungan Antara IQ, EQ, dan QA dengan Prestasi Studi Pada Siswa SMU. *Jurnal Anima*, 17(1).
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Keugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Supriasa. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Suryabrata, S. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suyanto. (2009). Urgensi Pendidikan Karakter. Diambil 17 Desember 2019, dari http://konselingindonesia.com/index.php?option=com_content&task=view%0A&id=307&Itemid=102