

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Ubud tepatnya di SD Negeri 1 Ubud, SD Negeri 2 Ubud dan SD Negeri 3 Ubud.

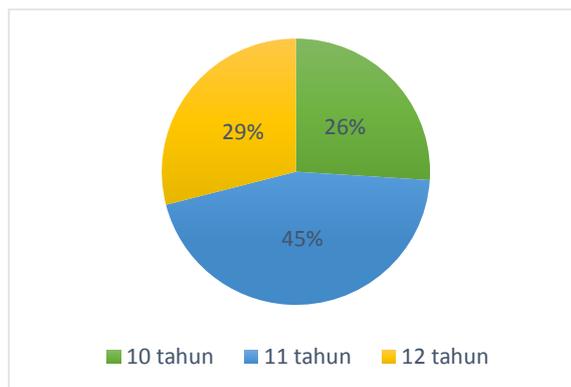
SD Negeri 1 Ubud berdiri sejak 06 Juni 1932. SD Negeri 1 Ubud memiliki 15 ruang kelas, perpustakaan 1 dan sanitasi 10 dengan jumlah guru dan pegawai yang ada 27 orang serta jumlah siswa 559 orang.

SD Negeri 2 Ubud berdiri sejak 22 Agustus 1965. SD Negeri 2 Ubud memiliki 6 ruang kelas, perpustakaan 1, laboratorium 1 dan sanitasi 2 dengan jumlah guru dan pegawai yang ada 8 orang serta jumlah siswa 134 orang.

SD Negeri 3 Ubud berdiri sejak 27 Mei 1976. SD Negeri 3 Ubud memiliki 12 ruang kelas, perpustakaan 1 dan sanitasi 4 dengan jumlah guru dan pegawai yang ada 17 orang serta jumlah siswa 269 orang.

2. Karakteristik Umum Sampel

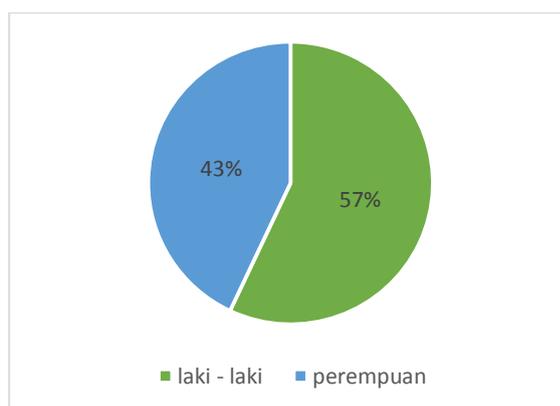
Sampel penelitian ini yaitu 96 anak sekolah dasar kelas 4, kelas 5 dan kelas 6 di SD Negeri 1 Ubud, SD Negeri 2 Ubud dan SD Negeri 3 Ubud seperti disajikan sebagai berikut :



Gambar 3

Sebaran Sampel Menurut Usia

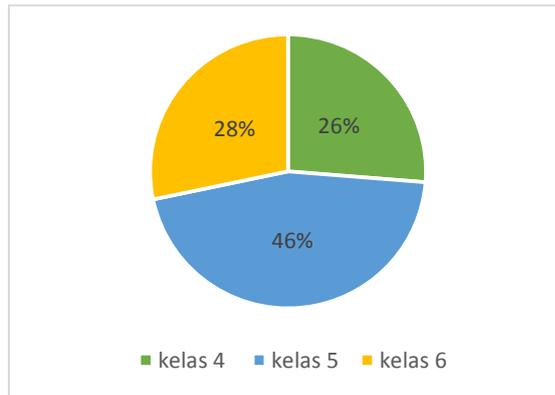
Sebaran sampel menurut usia terbanyak adalah 11 tahun yaitu 45%, sedangkan sampel dengan usia 10 tahun sebanyak 26%, yaitu lebih sedikit dibandingkan dengan sampel usia 10 tahun dan 12 tahun (29%). Hal ini tersebut dikarenakan sampel dengan usia 10 tahun atau rata – rata kelas 4 sudah memasuki pertumbuhan usia menjadi 11 tahun.



Gambar 4

Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin

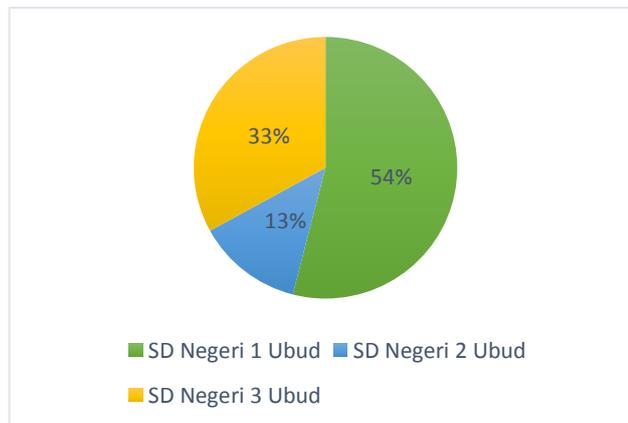
Berdasarkan sebaran sampel menurut jenis kelamin, dapat dilihat bahwa jenis kelamin perempuan yaitu 57% lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin laki – laki 43%.



Gambar 5

Sebaran Sampel Menurut Kelas

Berdasarkan sebaran sampel menurut kelas yaitu kelas 4, 5 dan 6 dapat dilihat kelas 4 sebanyak 26% lebih sedikit dibandingkan dengan kelas 5 sebanyak 46% dan kelas 6 sebanyak 28%.



Gambar 6

Sebaran Sampel Asal Sekolah

Sedangkan sebaran sampel menurut asal sekolah dapat dilihat bahwa lebih banyak sampel dari SD Negeri 1 Ubud yaitu 54%, hal tersebut dikarenakan jumlah populasi lebih banyak. Sedangkan sampel dari SD Negeri 2 Ubud lebih sedikit yaitu 13% dari SD Negeri 3 Ubud yaitu 33%.

3. Hasil Pengamatan Subyek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari 3 variabel yakni indeks prestasi, status gizi dan kebugaran fisik. Secara rinci data variabel penelitian disajikan sebagai berikut.

a. Indeks Prestasi

Berdasarkan hasil pengumpulan data maka dapat dijabarkan indeks prestasi siswa yang dikumpulkan dengan mengamati nilai rapot siswa selama satu semester dengan 10 mata pelajaran sebagai tolak ukur untuk mengetahui prestasi siswa setelah mengikuti proses pembelajaran, adapun data indeks prestasi disajikan sebagai berikut.

Tabel 6
Sebaran Sampel Menurut Indeks Prestasi

No	Indeks Prestasi	Hasil Pengamatan	
		f	%
1	Cukup	19	19.8
2	Baik	59	61.5
3	Sangat Baik	18	18.8
Total		96	100.0

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 96 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini siswa yang memiliki indeks prestasi dengan kategori cukup sebanyak 19 siswa atau sebesar 19,8%. Siswa yang memiliki indeks prestasi dengan kategori baik sebanyak 59 siswa atau sebesar 61,5% dan siswa yang memiliki indeks prestasi dengan kategori sangat baik sebanyak 18 siswa atau sebesar 18,8%. Hal ini menunjukkan sampel didominasi oleh siswa dengan indeks prestasi yang baik.

b. Status Gizi

Berdasarkan hasil pengumpulan data maka dapat dijabarkan status gizi siswa yang dikumpulkan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan siswa

dengan menggunakan timbangan dan Microtoa, adapun data status gizi siswa disajikan sebagai berikut.

Tabel 7
Sebaran Sampel Menurut Status Gizi

No	Status Gizi	Hasil Pengamatan	
		f	%
1	Obesitas	27	28.1
2	Lebih	27	28.1
3	Normal	42	43.8
Total		96	100.0

Berdasarkan Tabel 7 dapat dilihat bahwa dari 96 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini siswa yang memiliki status gizi dengan kategori obesitas sebanyak 27 siswa atau sebesar 28,1%. Siswa yang memiliki status gizi dengan kategori lebih sebanyak 27 siswa atau sebesar 28,1% dan siswa yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 42 siswa atau sebesar 43,8%. Hal ini menunjukkan sampel didominasi oleh siswa dengan status gizi yang normal.

c. Kebugaran Fisik

Berdasarkan hasil pengumpulan data maka dapat dijabarkan kebugaran fisik siswa yang dikumpulkan dengan melakukan test kebugaran menggunakan metode *single test* 1000 m. Siswa diberikan informasi agar tidak melakukan kegiatan yang terlalu berlebihan dan bergadang sehari sebelum pelaksanaan *single test* 1000 meter agar tidak mempengaruhi kebugaran fisik siswa, adapun data kebugaran fisik disajikan sebagai berikut.

Tabel 8
Sebaran Sampel Menurut Kebugaran Fisik

No	Kebugaran Fisik	Hasil Pengamatan	
		f	%
1	Kurang Sekali	18	18.8
2	Kurang	18	18.8
3	Cukup	35	36.5
4	Baik	18	18.8
5	Baik Sekali	7	7.3
Total		96	100.0

Berdasarkan Tabel 8 dapat dilihat bahwa dari 96 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini siswa yang memiliki kebugaran fisik dengan kategori kurang sekali sebanyak 18 siswa atau sebesar 18,8%. Siswa yang memiliki kebugaran fisik dengan kategori kurang sebanyak 18 siswa atau sebesar 18,8%. Siswa yang memiliki kebugaran fisik dengan kategori cukup sebanyak 35 siswa atau sebesar 36,5%. Siswa yang memiliki kebugaran fisik dengan kategori baik sebanyak 18 siswa atau sebesar 18,8% dan siswa yang memiliki kebugaran fisik dengan kategori baik sekali sebanyak 7 siswa atau sebesar 7,8%. Hal ini menunjukkan sampel didominasi oleh siswa dengan kebugaran fisik yang cukup.

4. Hasil Analisis Data

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan indeks prestasi dengan status gizi dan kebugaran fisik yaitu dengan uji statistic menggunakan uji statistic korelasi pearson (*Product Moment*) menggunakan program SPSS.

Tabel 9
Hubungan Status Gizi dan Indeks Prestasi

Status Gizi	Indeks Prestasi						Koefisien Korelasi (r)	Nilai P*
	Cukup	%	Baik	%	Sangat Baik	%		
Obesitas	19	100	8	14	0	0	0,748	0,000
Lebih	0	0	27	45	0	0		
Normal	0	0	24	41	18	100		
Total	19	100	59	100	18	100		

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan bahwa dari 19 sampel memiliki indeks prestasi yang cukup, sebanyak 100% memiliki status gizi obesitas. Sedangkan dari 59 sampel yang memiliki indeks prestasi yang baik, sebanyak 14% memiliki status gizi obesitas, sebanyak 45% memiliki status gizi lebih dan sebanyak 41% memiliki status gizi normal dan dari 18 sampel memiliki indeks prestasi yang sangat baik, sebanyak 100% memiliki status gizi normal. Jadi berdasarkan tabel di atas dapat dilihat ada kecenderungan keterkaitan status gizi dengan indeks prestasi. Setelah dianalisis menggunakan uji korelasi pearson, didapatkan nilai $p = 0,000$ dengan koefisien korelasi $(r) = 0,748$ yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara status gizi dengan indeks prestasi.

Tabel 10
Hubungan Kebugaran Fisik dan Indeks Prestasi

Kebugaran Fisik	Indeks Prestasi						Koefisien Korelasi (r)	Nilai P*
	Cukup	%	Baik	%	Sangat Baik	%		
Kurang Sekali	13	68	5	8,4	0	0	0,816	0,000
Kurang	6	32	12	20,3	0	0		
Cukup	0	0	35	59,3	0	0		
Baik	0	0	7	12	11	61		
Baik Sekali	0	0	0	0	7	39		
Total	19	100	59	100	18	100		

Berdasarkan Tabel 10 menunjukkan bahwa dari 19 sampel memiliki indeks prestasi yang cukup dan sebanyak 68% memiliki kebugaran fisik dengan kategori

kurang sekali dan sebanyak 32% memiliki kebugaran fisik dengan kategori kurang. Sedangkan dari 59 sampel yang memiliki indeks prestasi yang baik, sebanyak 8,4% memiliki kebugaran fisik dengan kategori kurang sekali, sebanyak 20,3% memiliki kebugaran fisik dengan kategori kurang, sebanyak 59,3% memiliki kebugaran fisik dengan kategori cukup dan sebanyak 12% memiliki kebugaran fisik dengan kategori baik dan dari 18 sampel memiliki indeks prestasi yang sangat baik, sebanyak 61% memiliki kebugaran fisik dengan kategori baik dan sebanyak 39% kebugaran fisik dengan kategori sangat baik. Jadi berdasarkan tabel di atas dapat dilihat ada kecenderungan keterkaitan kebugaran fisik dengan indeks prestasi. Setelah dianalisis menggunakan uji korelasi pearson, didapatkan nilai $p = 0,000$ dengan koefisien korelasi $(r) = 0,816$ yang berarti terdapat hubungan sangat kuat antara kebugaran fisik dengan indeks prestasi.

B. Pembahasan

1. Hubungan Status Gizi dengan Indeks Prestasi dan Kebugaran Fisik

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson dapat dilihat bahwa nilai *p-value* hubungan status gizi dengan indeks prestasi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan positif antara status gizi dengan indeks prestasi. Korelasi antar kedua variabel sebesar 0,748. Nilai 0,748 termasuk dalam kategori kuat. Hal ini mengindikasikan jika status gizi semakin baik maka indeks prestasi akan semakin meningkat. Status gizi adalah keadaan seseorang yang berkaitan dengan gizi kurang maupun gizi lebih, status gizi mencerminkan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu. Keberhasilan pencapaian hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keadaan gizi. Karena adanya hubungan antara gizi dan seberapa fokus anak belajar, status gizi dapat

mempengaruhi keberhasilan akademik. Malnutrisi pada usia muda dapat mengganggu perkembangan mental sehingga dapat melemahkan kemampuan berpikir. Status gizi berkaitan erat dengan kecerdasan kognitif seseorang dan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya kemampuan intelektual yang akan berdampak pada prestasi belajar di sekolah. Dari 96 siswa rata-rata membawa uang saku (bekal) berkisar antara Rp. 10.000 sampai Rp. 15.000, uang saku ini digunakan untuk membeli minuman maupun makanan di area sekolah. Pihak sekolah maupun orang tua harus aktif memantau minuman maupun makanan yang dikonsumsi oleh siswa karena akan mempengaruhi status gizi siswa yang nantinya juga akan mempengaruhi indeks prestasi siswa dan dari 96 siswa sebanyak 56 siswa (58%) sebelum berangkat sekolah mereka sarapan di rumah. Sarapan bisa memenuhi hingga 30 persen kebutuhan nutrisi harian dan meningkatkan konsentrasi belajar sehingga indeks prestasi akademik dapat meningkat.. Penelitian yang dilakukan oleh (Alamin, 2014) menyebutkan bahwa ada hubungan antara sarapan pagi di rumah dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah, serta ada hubungan antara jumlah uang saku dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah. Sarapan secara teratur yang dilakukan oleh siswa di rumah menentukan makanan dan minuman yang di beli dan di konsumsi siswa di sekolah. Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang menyatakan keberhasilan siswa dan kebugaran jasmani berkorelasi positif. Penelitian yang dilakukan oleh (Hoata dkk, 2021) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar ($p=0,001$), hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar dapat menjadi indikator bagi siswa untuk melakukan sarapan

secara rutin karena dapat meningkatkan prestasi belajar. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Rahman, 2020) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa. Usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik merupakan unsur-unsur yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang (Depkes RI, 2005). Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Juliana, 2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan status gizi indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan indeks prestasi.

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson dapat dilihat bahwa *p-value* hubungan kebugaran fisik dengan indeks prestasi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan positif antara kebugaran fisik dengan indeks prestasi. Korelasi antar kedua variabel sebesar 0,816. Nilai 0,816 termasuk dalam kategori sangat kuat. Hal ini mengindikasikan jika kebugaran fisik semakin baik maka indeks prestasi akan semakin meningkat. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas rutin pada periode cukup lama tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi untuk melakukan tindakan mendadak (Nala, 2015). Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat menghasilkan peningkatan kemampuan dan tubuh. Siswa yang melakukan aktivitas fisik yang sehat juga akan sehat secara fisik, meningkatkan nilai rata-rata mereka dibandingkan dengan mereka yang kurang kebugaran fisik (Rismayanthi, 2012). Hal ini sesuai dengan konsep kebugaran jasmani yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat berpengaruh terhadap daya tahan tubuh dan kemampuan melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, ketika

siswa dalam kondisi fisik yang baik, mereka dapat bertahan lebih lama dengan belajar dan aktif dibandingkan dengan siswa yang kondisi fisiknya kurang baik. Sehingga, siswa yang kondisi fisiknya baik cenderung memiliki ketahanan yang lebih sehingga tidak mudah sakit dibandingkan dengan siswa yang kondisi fisiknya kurang baik. Dari 96 siswa sebanyak 58 siswa (60%) siswa mengikuti les privat di luar sekolah, dimana kegiatan ini juga akan mempengaruhi indeks prestasi siswa tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tarkuni & Kurniawati, 2022) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti antara bimbingan belajar dan prestasi belajar. Hal ini didukung oleh pendapat (Rismayanthi, 2012) yang menyatakan bahwa kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan kemampuan fisik seseorang. Siswa dengan aktivitas fisik yang baik juga memiliki kondisi fisik yang baik, sehingga nilainya lebih baik daripada siswa dengan kondisi fisik yang kurang. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Subarjah, 2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar.