

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada penelitian ini peneliti mengkaji 10 penelitian tentang hubungan konsumsi ikan dan kebugaran jasmani dengan indeks prestasi pada siswa sekolah dasar. Peneliti melakukan analisis secara deskriptif sesuai dengan tujuan khusus penelitian. Kemudian dilakukan pemetaan terkait fokus studi yang diperlukan dalam penelitian ini dalam bentuk tabel yang terdapat pada lampiran.

1. Gambaran indeks prestasi

Indeks prestasi adalah hasil atau taraf kemampuan yang telah dicapai siswa sekolah dasar setelah mengikuti proses belajar mengajar dalam waktu tertentu baik berupa perubahan tingkah laku, keterampilan dan pengetahuan. Prestasi belajar dapat dikelompokkan kedalam tiga aspek prestasi yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotorik (Syafi'i, dkk., 2018). Berdasarkan hasil kajian literatur dari 10 penelitian yang dianalisis hanya 5 jurnal yang menampilkan rata-rata prestasi belajar pada siswa.

Hasil penelitian Mentari, dkk. (2014) rata-rata indeks prestasi pada siswa sekolah dasar yaitu sebesar 82,67%, penelitian lain yang dilakukan oleh Frengki, dkk., (2015) menyatakan indeks prestasi pada sampel sebesar 76,3%. Nilai rata-rata prestasi sampel pada penelitian Anggita (2019) sebesar 78,5%, sedangkan pada penelitian Susanto (2013) sebesar 77,33% dan penelitian yang dilakukan oleh Irwan Ritonga (2019) sebesar 71,16%. Dari hasil kajian pustaka tersebut

kisaran nilai indeks prestasi pada siswa yaitu 71,16% - 82,67% dengan rata-rata sebesar 77,19%.

2. Gambaran konsumsi Ikan

Ikan merupakan pangan sumber protein hewani, karena kandungan proteinnya sangat tinggi. Ikan menurut perairan tempat hidupnya terdiri dari ikan air tawar dan ikan air laut. Jika ingin anak cerdas, mengonsumsi ikan merupakan salah satu hal yang dianjurkan. Sebab, ikan memiliki banyak kandungan yang sangat berperan untuk pembentukan otak. Baik ikan air laut maupun ikan air tawar, keduanya memiliki kandungan protein yang sangat dibutuhkan untuk mendukung masa pertumbuhan. Hewan jenis ini memiliki kandungan omega 3 yang dapat mempengaruhi pembentukan serta perkembangan sel otak pada anak. Kandungan pada ikan ini tentu sangat bermanfaat untuk mendukung kecerdasan anak. Sumbangan protein yang bersumber dari ikan saja diharapkan dapat memenuhi 60% dari angka kecukupan protein.

Hasil penelitian Mentari (2014) menyatakan bahwa sebanyak 69,1% siswa memiliki tingkat konsumsi ikan yang baik, sedangkan sebanyak 30,9% siswa memiliki tingkat konsumsi ikan yang kurang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Frengki (2015) menyatakan bahwa tingkat konsumsi ikan siswa dengan kategori baik sebesar 69,4%, sedangkan dengan kategori kurang sebesar 30,6%.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggita (2019) menyatakan sebanyak 55,7% siswa memiliki tingkat konsumsi ikan yang baik dan sebesar 44,3% siswa tingkat konsumsi ikannya tergolong kurang.

Dengan demikian, dari pustaka yang dikaji diketahui bahwa remaja yang memiliki tingkat konsumsi ikan yang baik pada kisaran 55,7% - 69,4% dengan rata-rata sebesar 64,7%. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat konsumsi ikan yang kurang pada kisaran 30,6% - 44,3% dengan rata-rata sebesar 35,26%.

3. Gambaran kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan siswa untuk melakukan aktifitas belajar mengajar dikelas maupun diluar kelas. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang, maka semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Dalam mengukur kebugaran jasmani seseorang terdapat berbagai macam test yang dapat dilakukan, diantaranya tes jalan - lari 15 menit (tes balke), Multistage Fitness Test (MFT), Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes lari 2,4 km (cooper), tes lari 12 menit (cooper), naik turun bangku (casch).

Dari 5 penelitian yang dikaji, 4 penelitian mengukur kebugaran jasmani dengan metode TKJI, sedangkan penelitian lainnya menggunakan metode Bleep Test.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2013) menyatakan bahwa sebanyak 4,3% siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik sekali, sebanyak 30,5% siswa memiliki kategori yang baik, kategori sedang sebanyak 56,5%, dan kategori kurang sebesar 8,7%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Endang Sri Wahyuni (2016), siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik sebesar 5,3%, kategori baik sebesar 7,9%, kategori sedang sebesar 42,1%, kategori kurang sebesar 28,9%, sedangkan kategori kurang sekali sebesar 15,8%.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Muhammad Danny Bahtiar Madjid, dkk. (2016) menyatakan bahwa sebanyak 26% siswa memiliki kebugaran jasmani dengan kategori sedang, kategori kurang sebanyak 51%, sedangkan kategori kurang sekali sebesar 23%.

Dari hasil kajian pustaka jumlah sampel paling banyak berada di kategori sedang pada kisaran 26% - 56,5% dengan rata-rata 41,5%.

4. Hubungan konsumsi ikan dengan indeks prestasi

Ikan merupakan bahan pangan yang mengandung omega-3 yang sangat baik untuk meningkatkan kecerdasan. Frekuensi makan ikan yang baik atau tinggi diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar seseorang. Dari kelima jurnal yang dianalisis, didapatkan hasil mengenai hubungan konsumsi ikan dengan indeks prestasi sebagai berikut:

a. Wiwiet Mutiah (2012)

Judul penelitian yang dilakukan oleh Wiwiet Mutiah (2012) yaitu “Konsumsi Ikan, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa sekolah Dasar Kelas IV di Daerah Pantai Dan Daerah Non Pantai”. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa tingkat konsumsi ikan di daerah pantai dan non pantai (pegunungan) sebesar 57,4 gram per hari dan 32,6 gram per hari. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji beda t, diketahui terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai siswa di daerah pantai dan daerah non pantai dari kelas I – III. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan kolerasi *chi-square* menunjukkan bahwa konsumsi ikan berhubungan nyata dengan prestasi belajar siswa di daerah pantai dan non pantai dimana $p < 0,05$. Data konsumsi ikan diperoleh dengan cara pengisian *food frequency quetioners*, sedangkan data prestasi belajar diperoleh

dari nilai rapor kelas I sampai kelas III. Jumlah sampel terdiri dari 60 anak yang terdiri dari 30 anak SDN Ciriung III (daerah pegunungan/non pantai) dan 30 anak SDN Tanjung Pasir (daerah pantai). Data konsumsi ikan diperoleh melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner dan recall konsumsi siswa 2x24 jam. Hasil uji statistik menunjukkan $p < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi ikan dengan prestasi belajar siswa.

b. Nurmildawati (2013)

Penelitian ini berjudul “Konsumsi ikan dan kaitanya dengan status gizi, tingkat kecerdasan, dan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Karawang”. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 148 siswa dengan desain penelitian *cross-sectional*. Hasil uji statistik dengan menggunakan Korelasi Spearman didapatkan hasil $p > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi ikan dengan prestasi belajar.

c. Mentari Christ Riyandini, Etti Sudaryati & Albiner Siagian (2014)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mentari Christ Riyandini, dkk. (2014) yang berjudul “Hubungan Konsumsi Ikan Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Swasta Brigjend Katamso II Kecamatan Medan Marelan Kota Medan”. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan design *Cross-sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 68 orang. Data konsumsi ikan diperoleh dengan menggunakan formulir Food Recall 24 jam (selama dua hari tidak berurutan) dan FFQ. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square mengenai hubungan jumlah konsumsi protein ikan dengan prestasi belajar diperoleh hasil $p = 0,036 < 0,05$, hasil uji statistik hubungan frekuensi konsumsi ikan dengan prestasi belajar diperoleh $p = 0,012 < 0,05$. Sedangkan hasil uji

statistik hubungan jenis ikan dengan prestasi belajar didapatkan hasil $p = 0,243$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah dan frekuensi konsumsi ikan dengan prestasi belajar, namun tidak ada hubungan jenis ikan dengan prestasi belajar.

d. Frengki Umbu Pati, Herwanti Bahar & Lilik Sri Hartati, 2015 (P2)

Penelitian yang dilakukan oleh Frengki Umbu Pati. Dkk. (2015) yang berjudul “Hubungan Konsumsi Ikan Laut Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Inpres Pantai Rua Di Waikabubak Sumba Barat Nusa Tenggara Timur”. Penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah dasar dengan jumlah sampel 49 orang. Design penelitian menggunakan pendekatan *Cross-sectional* dengan menggunakan uji statistik *Chi-square*. Data konsumsi ikan diperoleh dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire*, sedangkan data prestasi belajar didapatkan dari nilai rapor selama dua semester T.A 2014/2015. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,025 < 0,05$. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi ikan dengan prestasi belajar.

e. Anggita Paulina Ina Munde, 2019 (P5)

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Anggita Paulina Ina Munde (2019) yang berjudul “Hubungan Tingkat Konsumsi Ikan dengan Prestasi Belajar Anak Di SD Negeri 8 Padang Sambian Kaja Denpasar” menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi ikan dan prestasi belajar. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* yang telah dilakukan didapatkan hasil $p = 0,37$ atau $p > 0,05$. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 siswa. Data tingkat konsumsi ikan dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan form SQ-FFQ, sedangkan data prestasi belajar dilakukan metode pencatatan nilai raport.

Berdasarkan uraian di atas, dari 5 penelitian yang dikaji ternyata 3 penelitian menyatakan hubungan antara Konsumsi Ikan dengan Indeks Prestasi dan 2 penelitian menyatakan tidak ada hubungan. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada kecenderungan hubungan antara Konsumsi Ikan dengan Indeks Prestasi.

5. Hubungan kebugaran jasmani dengan indeks prestasi

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan diharapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat cara berfikir siswa, peningkatan pengetahuan dan pengembangan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk indeks prestasi. Dari sepuluh penelitian yang dianalisis, didapatkan hasil mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan indeks prestasi sebagai berikut:

a. Elyas Susanto (2013)

Penelitian ini berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul”. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 23 siswa. Metode yang digunakan dalam pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan TKJI. Hasil uji statistik dengan menggunakan Korelasi Product Moment Karl Pearson didapatkan $r_{hit} (0,647) > r_{tab} (0,001)$ artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar.

b. Endang Sri Wahyuni (2016)

Penelitian yang dilakukan oleh Endang Sri Wahyuni berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan”. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 38 siswa.

Metode yang digunakan dalam pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan TKJI. Hasil uji statistik dengan menggunakan korelasi product moment karl pearson didapatkan $r_{hit} > r_{tab}$ ($0,459 > 0,320$) artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar.

- c. Muhammad Danny Bahtiar Madjid, Wawang S Sukarya & Siti Annisa Devi Trusda (2016)

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Danny Bahtiar Madjid, dkk. berjudul “Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar”. Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 siswa. Data kebugaran jasmani didapatkan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pengolahan data dilakukan menggunakan uji *Chi-square* dan didapatkan hasil nilai $p = 0,43$ atau $p > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar.

- d. Adhiningsih Yulianti, Ratih Putri Damayati, Nita Maria Rosiana (2017)

Penelitian ini berjudul “Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar” dengan jumlah sampel sebesar 74 orang. Desain *penelitian cross-sectional* dengan uji statistik *chi-square*. Metode yang digunakan dalam pengukuran kebugaran jasmani dengan metode *Bleep Test*. Hasil uji statistic menunjukkan nilai $p = 0,43$ atau $p > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa

- e. Irwan Ritonga & Nevi Yarni (2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Irwan Ritonga & Nevi Yarni berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa

Kelas V SDN 12 Pulau Punjung”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 149 orang dengan jumlah sampel 25 orang siswa putra. Teknik analisa data menggunakan rumus *korelasi product moment*. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kesegaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar siswa Putra SDN 12 Pulau Punjung dimana $r_{hitung} > r_{tabel} : 0,654 > 0,396$.

Berdasarkan uraian di atas, dari 5 penelitian yang dikaji ternyata 3 penelitian menyatakan hubungan dan 2 penelitian menyatakan tidak ada hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Indeks Prestasi. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada kecenderungan hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Indeks Prestasi.

B. Pembahasan

Tingkat keberhasilan proses pendidikan di Indonesia dapat diukur dengan indeks prestasi. Berhasil tidaknya proses pendidikan dapat diamati berdasarkan tinggi rendahnya indeks prestasi siswa. Indeks prestasi adalah hasil maksimum yang didapat oleh seseorang setelah melakukan usaha-usaha belajar untuk memperoleh berbagai pengetahuan, pemahaman, perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan dalam interaksi dengan lingkungannya (Hidayat, 2015). Berdasarkan hasil kajian penelitian didapatkan kisaran nilai indeks prestasi pada siswa yaitu 71,16% - 82,67% dengan rata-rata sebesar 77,19%. Dalam mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan asupan makanan yang optimal juga. Salah satu bahan makanan yang dapat meningkatkan kecerdasan pada anak adalah ikan.

Ikan merupakan bahan pangan sumber protein hewani tinggi yang mengandung asam lemak tak jenuh berupa omega-3, EPA, dan DHA yang dapat meningkatkan kecerdasan anak dan meningkatkan kemampuan akademik (Pandit,

2009). Mengonsumsi ikan tiga kali dalam seminggu atau lebih dari lima kali dalam seminggu, dapat meningkatkan kecerdasan anak, meningkatkan daya ingat, serta anak akan memiliki kemampuan belajar yang tinggi (Pati, 2015).

Kajian terhadap penelitian konsumsi ikan menunjukkan bahwa tingkat konsumsi ikan dengan kategori baik pada kisaran 55,7% - 69,4% dengan rata-rata sebesar 64,7%. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat konsumsi ikan yang kurang pada kisaran 30,6% - 44,3% dengan rata-rata sebesar 35,26%.

Selain tingkat konsumsi ikan, kondisi fisik atau kebugaran jasmani seseorang juga dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara maksimal, bahkan masih dapat melakukan kegiatan tambahan lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang, maka semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan indeks prestasi pada siswa.

Hasil kajian penelitian mengenai kebugaran jasmani diperoleh hasil bahwa jumlah sampel paling banyak berada di kategori sedang pada kisaran 26% - 56,5% dengan rata-rata 41,5%. Rendahnya sebagian besar kebugaran jasmani sampel disamping kurangnya konsumsi protein juga karena kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan seperti olahraga. Hasil ini sejalan dengan hasil Survey Kesehatan Dasar tahun 2018 yang menyatakan hampir sebagian besar penduduk umur >10 tahun di Provinsi Bali memiliki aktifitas fisik yang kurang sebesar 26,5% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil kajian terhadap 5 penelitian ternyata 3 penelitian menyatakan hubungan antara konsumsi ikan dengan indeks prestasi dan 2 penelitian lainnya menyatakan tidak ada hubungan. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada kecenderungan hubungan antara Konsumsi Ikan dengan Indeks Prestasi. Hal ini terjadi bisa disebabkan lokasi penelitian di daerah pesisir atau sampel penelitian dari kelompok ekonomi menengah ke atas karena tingkat konsumsi ikan pada individu tergantung dari ketersediaan dan daya beli masyarakat. Kondisi geografis yang dekat dengan laut menyebabkan ketersediaan ikan laut masyarakat pantai lebih besar dibanding masyarakat yang bukan pantai. Aksesnya untuk memperoleh ikan laut lebih mudah, sehingga kebiasaan konsumsi pangan masyarakat pantai lebih didominasi oleh pangan berasal dari laut (Oktari, 2008). Sebaliknya, mereka yang tinggal jauh dari pantai lebih sering mengonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan atau pangan hewani yang bukan dari laut, misalnya telur, daging, dan ikan dari jenis ikan air tawar atau tambak.

Berdasarkan kajian terhadap 5 penelitian mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan indeks prestasi ternyata 3 penelitian diantaranya menyatakan adanya hubungan. Hal ini bisa terjadi mengingat kebugaran jasmani yang baik merupakan hal paling utama harus dimiliki oleh seseorang peserta didik sebab kebugaran jasmani tersebut akan mampu mendorong siswa untuk mengikuti sebuah proses pembelajaran dengan baik karena memiliki tubuh yang sehat.

Hasil penelitian lainnya didapatkan bahwa 2 penelitian yang menyatakan tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani dan indeks prestasi. Hal ini bisa saja terjadi karena indeks prestasi pada siswa tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi ikan dan kebugaran jasmani saja, tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi

indeks prestasi yaitu faktor dari dalam diri (faktor internal) maupun dari luar diri (faktor eksternal) individu. Dalam studi analisis yang dilakukan oleh Ahmad Syafi'I, dkk. (2015) menyatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi indeks prestasi pada siswa adalah faktor jasmaniah dan faktor psikologis. Faktor jasmaniah meliputi kesehatan dan cacat tubuh sedangkan faktor psikologis meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kesiapan, emosi, motivasi, dan kematangan. Faktor eksternal yang mempengaruhi indeks prestasi pada siswa adalah keluarga, sekolah dan masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuzarion (2017) mengenai faktor yang mempengaruhi prestasi belajar peserta didik menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap orangtua terhadap anak, sikap guru terhadap peserta didik, dan *self-regulated learning* dengan prestasi belajar peserta didik. Sikap orangtua terhadap anak, sikap guru terhadap peserta didik, berpengaruh langsung terhadap *self-regulated learning* dan berpengaruh tidak langsung terhadap prestasi belajar peserta didik melalui *self-regulated learning*.