

PENGARUH STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DALAM MASA PANDEMI COVID-19

Suci Restu Ilahi ^{1*}, Bafirman ²

¹² Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

* Coressponding Author. Bafirman Email; sucirestuilahi98@gmail.com¹, bafirman@yahoo.unp.ac.id²

Received: 2 Maret artikel dikirim; Revised: 15 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

Abstrak: Artikel ini diangkat dengan alasan bahwasannya masalah yang di temukan karena banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi status gizi dan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar peserta didik dalam masa pandemi Covid -19. Artikel ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh status gizi dan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar peserta didik dalam masa pandemi Covid-19. Metode dalam penelitian ini yaitu penelitian studi literature, jurnal yang diambil dari goegle schooler dan didapatkan hasil dari analis berbagai jurnal yaitu terdapat pengaruh status gizi dan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar peserta didik dalam masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh antara status gizi terhadap motivasi belajar siswa pada masa pandemi covid-19, (2) terdapat pengaruh antara kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa pada masa pandemi covid-19, (3) terdapat pengaruh antara status gizi dan kebugaran jasmani secara bersamaan terhadap motivasi belajar siswa pada masa pandemi covid-19 .

Kata Kunci: Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar.

Abstract: *The article is based on the reason that the problems found are due to the many factors that can affect nutritional status and physical fitness on the learning motivation of students during the Covid -19 pandemic. This scientific article aims to determine the effect of nutritional status and physical fitness on students' learning motivation during the Covid-19 pandemic. The method in this research is literature study research, journals taken from goegle schooler and the results obtained from various journal analysts, namely that there is an effect of nutritional status and physical fitness on student learning motivation during the Covid-19 pandemic. The results of this study indicate that (1) there is influence between nutritional status on student learning motivation during the Covid-19 pandemic; (2) there is influence between physical fitness on student learning motivation during the Covid-19 pandemic; (3) There is influence between nutritional status and physical fitness simultaneously on student learning motivation during the Covid-19 pandemic*

Keywords: *Nutritional Status, Physical Fitness, Learning Motivation.*

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kondisi internal, dimana kondisi internal tersebut turut berperan dalam aktifitas dirinya sehari hari. Salah satu dari kondisi internal tersebut adalah “motivasi”. Menurut Uno (2008), motivasi belajar adalah dorongan dan kekuatan dalam diri seseorang untuk melakukan tujuan tertentu yang ingin dicapainya, adapun menurut Sardiman (2003), motivasi belajar merupakan factor yang bersifat nonintelektual dan berperan dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar, sedangkan menurut Dimiyati (2003), banyak menunjukkan bahwa pemberian motivasi merupakan salah satu faktor seperti halnya inteligensi dan hasil belajar yang dapat menentukan keberhasilan belajar siswa dalam bidang pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi belajar adalah daya penggerak yang ada dalam diri seseorang baik bersifat intrinsik maupun ekstrinsik yang dapat menimbulkan kegiatan belajar, memberikan arahan dan menjamin kelangsungan belajar serta berperan dalam hal penumbuhan beberapa sikap positif, seperti kegairahan, rasa senang belajar sehingga menambah pengetahuan dan keterampilan.

Pengalaman belajar di perlukan dorongan untuk belajar, dorongan ini disebut dengan motivasi. Dorongan untuk belajar bisa berasal dari dalam diri pelajar sendiri. Namun, terkadang dorongan itu tidak muncul sehingga memerlukan penciptaan kondisi oleh pihak lain untuk memunculkan atau dorongan yang berasal dari luar.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa dalam masa pandemi covid-19 yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal, dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Cahyan, Listiana, Larasati, dalam jurnal Pendidikan Islam, bahwa faktor eksternal seperti kondisi lingkungan belajar memberikan pengaruh terhadap menurunnya motivasi belajar siswa. Dengan kondisi belajar yang kondusif dan mendukung, siswa akan semangat dalam belajar sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dan tercapai secara efektif dan efisien.

Status gizi adalah keadaan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dan pangan dan makanan. Menurut Adriani (2012:242), status gizi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan oleh tubuh. Sedangkan menurut Ningsih (2011:3), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Menurut Irianto (2006:71), status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu dan dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makan sehari-hari. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah keadaan ataupun kondisi tubuh manusia yang diperoleh dari penyerapan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi tubuh.

Karbohidrat memegang peranan penting dalam tubuh karena merupakan sumber utama bagi manusia yang harganya relatif murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Nilai energi karbohidrat adalah 4 kkal per gram. Fungsi karbohidrat adalah (1) sumber energi; (2) pemberi rasa manis pada makanan; (3) penghemat protein; (4) pengatur metabolisme tubuh; (5) membantu pengeluaran feses (Almatsier, 2003:28). Makanan yang mengandung karbohidrat banyak terdapat pada jenis: (a) padi-padian, yaitu: beras, jagung, gandum dan hasil olahannya seperti mi dan roti; (b) umbi-umbian, yaitu: singkong, kentang, ketela rambat, geplek; (c) sagu. Jadi karbohidrat merupakan sumber energi terbesar bagi tubuh manusia. Karbohidrat memiliki peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan energi tubuh.

Lemak mempunyai beberapa fungsinya: (1) sumber energi; (2) sumber asam lemak esensial; (3) alat angkut vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K); (4) menghemat protein; (5) memberi rasa kenyang dan lezat; (6) sebagai pelumas; (7) memelihara suhu tubuh; (8) melindungi organ tubuh (Almatsier, 2003:60). Lemak sebagai sumber energi tinggi berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, K dan melindungi alat-alat tubuh halus. Lemak terdapat pada daging, sapi, mentega, ayam, keju, dan lemak nabati yang berasal dari kelapa, kacang-kacangan, kemiri. Protein adalah molekul makro yang mempunyai berat molekul antara lain lima ribu hingga beberapa juta. Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino, yang terkait antara satu sama lain dalam ikatan peptide (Khairuddin, 2016:37). Fungsi protein adalah: (1) pertumbuhan dan pemeliharaan; (2) pembentukan esensial-esensial tubuh; (3) mengatur keseimbangan air; (4) memelihara netralitas tubuh; (5) pembentukan antibodi; (6) mengangkut zat-zat gizi; (7) sumber energi (Almatsier, 2003:77). Makanan yang banyak mengandung protein: dari hewani terdapat pada daging, ikan dan olahannya, susu, telur, udang, hati, dan dari nabati sumbernya tempe, tahu, kacang tanah.

Vitamin merupakan senyawa kompleks yang berperan sebagai koenzim, dan sering kali berfungsi sebagai koenzim atau berperan bersama enzim lainnya untuk proses reaksi dalam tubuh (Khairuddin, 2016:37). Fungsi vitamin adalah untuk pembentukan sel-sel baru dan mempertahankan fungsi sebagai jaringan tubuh serta proses metabolisme. Vitamin A berfungsi untuk penglihatan, vitamin D berfungsi membantu penyimpanan kalsium dan fosfor dalam tulang dan gigi agar lebih kuat dan sehat. Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan alami yang mengandung radikal bebas molekul oksigen. Vitamin K berfungsi dalam pembentukan darah, selain itu vitamin K juga berperan dalam pembentukan tulang. Vitamin B1 membentuk energi dari karbohidrat. Vitamin B2 berfungsi sebagai koenzim karena kemampuannya untuk melangsungkan reaksi-reaksi. Vitamin C berperan dalam penyembuhan luka, patah tulang, pendarahan di bawah kulit, dan pendarahan gigi. 4) Mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit tetapi harus selalu ada dalam susunan makanan kita. Fungsinya sebagai zat pembangun dalam membentuk jaringan tubuh dan zat pengatur yang berperan dalam proses

pembentukan darah. Menurut Khairuddin (2016:81) tubuh manusia memerlukan mineral, karena mineral sangat dibutuhkan tubuh dalam pertumbuhan. Pangan merupakan sumber mineral esensial yang dibutuhkan tubuh manusia. Mineral esensial terbagi dalam dua kelompok yaitu mineral makro dan mineral mikro (*trace element*).

Fungsi mineral esensial adalah menjadi bagian dari enzim enzim atau hormone yang berperan dalam sebagianmetabolisme tubuh atau menjadi bagian structural molekul seluler. Air dalam tubuh dapat bertahan selama berminggu minggu tanpa makanan, tetapi hanya beberapa hari dapat bertahan tanpa air. Air merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-60% dari berat badan orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak. (Khairuddin, 2016: 89). Berdasarkan kutipan di atas air memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh manusia diantaranya air berperan sebagai zat pelarut, katalisator, pelumas sendi, fasilitator pertumbuhan pengatur suhu tubuh dan peredam benturan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. Kebugaran jasmani dapat diukur dengan melaksanakan berbagai macam tes kesegaran jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat peserta usia didik. Hariyono (2013) siswa yang bersekolah di dataran tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa yang bersekolah di dataran rendah. Siswa yang bersekolah di dataran tinggi lebih banyak melakukan aktivitas fisik daripada siswa di daerah dataran rendah. Hal ini dikarenakan daerah dataran tinggi memiliki akses jalan yang sulit dan bersifat naik turun. Akses jalan yang sulit menyebabkan sarana transportasi sangat minim sehingga menuntut mereka untuk berjalan kaki. Di samping itu tekanan udara di dataran tinggi dan dataran rendah sangat berbeda sehingga 72 kemampuan paru-paru untuk menghirup oksigen yang dimiliki siswa juga berbeda. Komponen kebugaran jasmani

Pada dasarnya kesegaran jasmani terdiri dari dua komponen yaitu yang berhubungan dengan kesehatan dan berhubungan dengan keterampilan, menurut Gusril (2004: 119) mengemukakan pendapat sebagai berikut:

1. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
2. Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi kecepatan, tenaga yaitu daya waktu reaksi.

Menurut Agus (2012:45) menyebutkan “Komponen kebugaran jasmani atau unsur – unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai – nilai kesehatan dan kemampuan motorik”. Komponen – komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) Kecepatan Menurut Syafrudin (2012:87) mengatakan bila ditinjau secara biologis kecepatan diartikan “kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”. (2) Dan Daya ledak Menurut Wahjoedi (2001:61) mengemukakan “daya ledak (power) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok untuk bekerja secara eksplosif”. Sedangkan menurut Agus (2012:47) menyebutkan bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat – singkatnya”.

Daya tahan kardiovaskuler Menurut Agus (2012:45) mengatakan bahwa “daya tahan kardiovaskuler adalah kesegaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan sebagian yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan suatu kemampuan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk mampu bekerja sesuai dengan fungsinya dalam keadaan istirahat maupun aktif, daya tahan jantung sangat penting untuk menunjang kerja otot, gunanya untuk mengambil oksigen yang akan disalurkan keseluruhan jaringan otot yang aktif sehingga dapat dipergunakan untuk proses metabolisme tubuh. Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Kesegaran jasmani adalah suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari – hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Dalam motivasi belajar pemberian penguatan dirasa penting agar siswa memiliki konsep diri positif sehingga motivasi siswa menjadi tinggi untuk mengikuti pembelajaran. Motivasi dapat dikatakan sebagai salah satu hal penting saat pembelajaran berlangsung, karena saat siswa mengikuti proses belajar

mengajar diharapkan siswa mengikuti dengan antusias dan semangat terhadap materi pembelajaran. Menurut Maksam (2011:71) dilihat dari sumbernya, motivasi seseorang bisa intrinsik dan ekstrinsik, yang dimaksud motivasi intrinsik yaitu motivasi yang timbul dari dalam diri sendiri tanpa ada pengaruh dari luar, seperti saat siswa memotivasi dirinya sendiri untuk bisa melakukan suatu tugas gerak.

Sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang berasal dari luar, seperti saat siswa berhasil melakukan tugas gerak dengan baik, maka akan ada kepuasan dalam diri sendiri. Maka dari itu dalam suatu pembelajaran dibutuhkan suatu metode yang baik agar dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Selain itu dalam lampiran permendikbud nomor 22 tahun 2016 tentang standart proses pendidikan dasar dan menengah bab 1 menyebutkan juga bahwa “proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.”

Manfaat dari penelitian ini adalah: (1) Bagi Penulis, pembuatan review artikel ini merupakan syarat yang diberikan oleh Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga, (2) Sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual bagi mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, (3) Guru, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan tugas secara efektif dan efisien dalam meningkatkan motivasi belajar yang setinggi-tingginya, (4) Untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep serta teori tentang pengaruh status gizi dan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar peserta didik dalam masa pandemi Covid-19, (5) Hasil review artikel ini diharapkan dapat memacu semangat peneliti lain untuk melakukan penelitian serupa dengan skala yang lebih besar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian sekunder yang termasuk jenis *literatur review* atau tinjauan literatur. *Literatur review* adalah jenis tinjauan literatur yang mengumpulkan dan menganalisis secara kritis berbagai penelitian atau makalah melalui proses sistematis. Tujuan *literature review* adalah untuk menyediakan ringkasan dari literatur yang tersedia yang relevan dengan pertanyaan penelitian (Cruz-Benito, 2016). Penelitian dilaksanakan dengan melakukan pencarian jurnal-jurnal penelitian pada database online yaitu Google Scholar. Kriteria jurnal yang digunakan adalah jurnal atau artikel ilmiah yang telah dipublikasikan di internet pada rentang tahun 2010 – 2020. Jurnal atau artikel ilmiah tersebut memiliki relevansi yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengaruh Status Gizi Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik

Motivasi belajar adalah dorongan atau kekuatan dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan serta arah belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Status gizi adalah keadaan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dan pangan dan makanan, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Delma dan Dahrial (2019:117), dengan judul Pengaruh Status Gizi dan Disiplin Hidup sehat terhadap motivasi berolahraga Dosen Dilingkungan Universitas Islam Indragiri, didapatkan bahwa Variabel status gizi berpengaruh terhadap motivasi berolahraga pada dosen di Lingkungan Universitas Islam Indragiri dengan nilai statistik 10.213 lebih besar dari nilai t tabel yakni 1.983). Sebagai ikatan kimia yang diperlukan tubuh atau zat makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan dan zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan serta perkembangan fisik seseorang.

Faktor gizi sangat menentukan motivasi seseorang untuk berolahraga. Kekurangan atau kelebihan gizi yang diterima tubuh seseorang akan mempunyai dampak yang negatif, untuk itu diperlukan perbaikan konsumsi pangan dan peningkatan status gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia, sehat, kreatif, dan produktif. Sebaliknya, kelebihan zat-zat gizi akan mengakibatkan kegemukan dan pergerakan menjadi lamban.

Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber utama bagi manusia yang harganya relative murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Nilai energi karbohidrat adalah 4 kkal per gram. Fungsi karbohidrat adalah (1) Sumber energi; (2) pemberi rasa manis pada makanan; (3) penghemat protein (4) pengatur metabolisme tubuh; (5) membantu pengeluaran feses (Almatsier, 2003:28). Makanan yang mengandung karbohidrat banyak terdapat pada jenis: (a) padi-padian, yaitu: beras, jagung, cantel, gandum dan hasil olahannya seperti mi dan roti; (b) umbi-umbian, yaitu: singkong, kentang, ketela rambat, geplek; (c) sagu. Jadi karbohidrat merupakan sumber energi terbesar bagi tubuh manusia. Karbohidrat memiliki peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan energi tubuh. b) Lemak merupakan bahan yang dapat larut dalam ether, chloroform atau bensin, tetapi tidak larut dalam air, serta dapat digunakan sebagai makanan bagi makhluk hidup.

Lemak mempunyai beberapa fungsi, diantaranya: (1) sumber energi; (2) sumber asam lemak esensial; (3) alat angkut vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K); (4) menghemat protein; (5) member rasa kenyang dan lezat; (6) sebagai pelumas; (7) memelihara suhu tubuh; (8) pelindung organ tubuh (Almatsier, 2003: 60). Lemak sebagai sumber energi tinggi berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, K dan melindungi alat-alat tubuh halus. Lemak terdapat pada daging, sapi, mentega, ayam, keju, dan lemak nabati yang berasal dari kelapa, kacang-kacangan, kemiri. Protein adalah molekul makro yang mempunyai berat molekul antara lain lima ribu hingga beberapa juta. Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino, yang terkait satu sama lain dalam ikatan peptide (Khairuddin, 2016:37). Fungsi protein adalah: (1) pertumbuhan dan pemeliharaan; (2) pembentukan esensial tubuh; (3) mengatur keseimbangan air; (4) memelihara netralitas tubuh; (5) pembentukan antibody; (6) mengangkut zat-zat gizi; (7) sumber energi (Almatsier, 2003:77).

Makanan yang banyak mengandung protein: dari hewani terdapat pada daging, ikan dan olahannya, susu, telur, udang, hati, dan dari nabati sumbernya tempe, tahu, kacang tanah. d) Vitamin merupakan senyawa kompleks yang berperan sebagai regular, dan sering kali berfungsi sebagai koenzim atau berperan bersama enzim lainnya untuk proses reaksi dalam tubuh (Khairuddin, 2016:37). Fungsi vitamin adalah untuk pembentukan sel-sel baru dan mempertahankan fungsi sebagai jaringan tubuh serta proses metabolisme. Vitamin A berfungsi untuk penglihatan, vitamin D berfungsi membantu penyimpanan kalsium dan fosfor dalam tulang dan gigi agar lebih kuat dan sehat. Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan alami yang mengandung radikal bebas molekul oksigen. Vitamin K berfungsi dalam pembentukan darah, selain itu vitamin K juga berperan dalam pembentukan tulang. Vitamin B1 membentuk tubuh membentuk energi dari karbohidrat. Vitamin B2 berfungsi sebagai koenzim karena kemampuannya untuk melangsungkan reaksi-reaksi. Vitamin C berperan dalam penyembuhan luka, patah tulang, pendarahan dibawah kulit, dan pendarahan gigi. e) Mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit tetapi harus selalu ada dalam susunan makanan kita. Fungsinya sebagai zat pembangun dalam membentuk jaringan tubuh dan zat pengatur yang berperan dalam proses pembentukan darah. Menurut Khairuddin (2016:81) tubuh manusia memerlukan mineral, karena mineral sangat dibutuhkan tubuh dalam pertumbuhan. Pangan merupakan sumber mineral esensial yang dibutuhkan tubuh manusia. Mineral esensial terbagi dalam dua kelompok yaitu mineral makro dan mineral mikro (*trace element*).

Mineral makro yang terdapat dalam tubuh dalam jumlah yang cukup besar yang terdiri dari: klor, natrium, kalsium, fosfor, magnesium, dan belerang. Sedangkan mineral makro adalah Besi (Fe), Cu, Co, Se, Zn. Fungsi mineral esensial adalah menjadi bagian dari enzim-enzim atau hormon yang berperan dalam sebagian metabolisme tubuh atau menjadi bagian struktural molekul seluler. f) Tubuh dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, tetapi hanya beberapa hari dapat bertahan tanpa air.

Air merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-60% dari berat badan orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak. (Khairuddin, 2016: 89). Berdasarkan kutipan di atas air memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh manusia diantaranya air berperan sebagai pelarut, katalisator, pelumas sendi, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu tubuh dan peredam benturan.

Karena salah satu yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah status gizi. Selain status gizi, adanya aktivitas olahraga yang teratur juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

2. Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. Kebugaran jasmani dapat diukur dengan melaksanakan berbagai macam tes kesegaran jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat peserta usia didik, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ali (2011:125), dengan judul Kontibusi Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Kesegaran jasmani, didapatkan bahwa adanya Hubungan antara motivasi belajardankesegaran jasmani mempunyai hubungan yang positif serta memberikan sumbangan terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi sebesar 9,61%. Untuk melakukan aktifitas fisik secara kontinyu, sangat perlu motivasi tinggi yang datang dari diri seseorang. Sebab apabila motivasi kurang untuk melakukan aktifitas fisik, maka pelaksanaan aktifitas fisik tersebut tidak dapat dilakukan.

Dikarenakan dalam kegiatan olahraga, motivasi mempunyai peranan dalam terpeliharanya suatu bentuk kegiatan baik itu dalam periode latihan maupun dalam pertandingan lainnya. Motivasi dalam berolahraga akan sangat menentukan seseorang untuk mencapai kebugaran jasmani. Karena dari motivasi itu akan timbul disiplin berolahraga. Motivasi dalam berolahraga juga merupakan aspek psikologis yang banyak dibicarakan dan sangat menarik perhatian para ahli psikologi.

Kebutuhan psikologis seseorang menimbulkan dorongan intrinsik dan ekstrinsik untuk bertingkah laku dalam mencapai tujuan tersebut. Komponen kebugaran jasmani. Menurut Agus (2012:45) menyebutkan “Komponen kebugaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motorik.

Oleh sebab itu penting untuk meningkatkan atau setidaknya menjaga kebugaran jasmani agar dapat selalu terkonsentrasi dan fokus dalam mengikuti proses pembelajaran agar mencapai hasil belajar yang maksimal.

Komponen – komponen kebugaran jasmani meliputi: a) Kecepatan menurut Syafrudin (2012:87) Merupakan bila ditinjau secara biologis kecepatan diartikan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot. b) Daya ledak menurut Wahjoedi (2001:61) Mengemukakan “daya ledak (power) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif”. Sedangkan menurut Agus (2012:47) Merupakan bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat-singkatnya”. c) Daya tahan kardiovaskuler Menurut Agus (2012:45) Merupakan bahwa “daya tahan kardiovaskuler adalah kebugaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan sebagian yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan suatu kemampuan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk mampu bekerja sesuai dengan fungsinya dalam keadaan istirahat maupun aktif, daya tahan jantung sangat penting untuk menunjang kerja otot, gunanya untuk mengambil oksigen yang akan disalurkan keseluruhan jaringan otot yang aktif sehingga dapat dipergunakan untuk proses metabolisme tubuh.

3. Pengaruh Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar

Berdasarkan pembahasan di atas maka status gizi dan kebugaran jasmani merupakan faktor yang ikut berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik pada masa pandemi covid-19, oleh sebab itu diperlukan tingkatan status gizi dan kebugaran jasmani pada peserta didik. Motivasi dapat dikatakan sebagai salah satu hal penting saat pembelajaran berlangsung, karena saat siswa mengikuti proses belajar mengajar diharapkan siswa mengikuti dengan antusias dan semangat terhadap materi pembelajaran.

Menurut Maksam (2011:71) dilihat dari sumbernya, motivasi seseorang bisa intrinsik dan ekstrinsik, yang dimaksud motivasi intrinsik yaitu motivasi yang timbul dari dalam diri sendiri tanpa ada pengaruh dari luar, seperti saat siswa memotivasi dirinya sendiri untuk bisa melakukan suatu tugas gerak.

Sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang berasal dari luar, seperti saat siswa berhasil melakukan tugas gerak dengan baik, maka akan ada kepuasan dalam diri sendiri. Maka dari itu dalam suatu pembelajaran dibutuhkan suatu metode yang baik agar dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Selain itu dalam lampiran permendikbud nomor 22 tahun 2016 tentang standar proses pendidikan dasar dan menengah bab 1 menyebutkan juga bahwa “proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa penulis, dapat disimpulkan bahwa status gizi dan kebugaran jasmani yang diterapkan kepada peserta didik dalam masa pandemi covid-19 memberikan pengaruh pada motivasi belajar peserta didik pada masa pandemi covid-19. *Status gizi* merupakan keadaan individu atau kelompok

yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan, sehingga perlu ditingkatkan kebugaran jasmani yang akan mempengaruhi motivasi belajar peserta didik pada masa pandemi covid-19. Dalam hal ini, persentase motivasi belajar peserta didik cenderung meningkat setelah memperbaiki status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik.

Untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada masa pandemi covid-19 maka upaya yang bisa dilakukan adalah dengan memperbaiki status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik. Status gizi dan kebugaran jasmani sangat mempengaruhi motivasi belajar peserta didik dalam masa pandemi covid-19, hal ini dapat dikatakan bahwa ditengah pandemi covid-19 yang melanda dunia, hal tersebut tidak menjadi alasan peserta didik untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi, walaupun dalam pelaksanaannya terdapat kekurangan yang ditemukan, akan tetapi tidak ada pilihan lain selain mengoptimalkan pembelajaran daring, karena dalam kondisi darurat seperti ini, hanya teknologi yang menjadi jembatan dalam mentransfer pengetahuan dari guru kepada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- A. (2014). E-learning and Students' Motivation: A Research Study on the Effect of E- learning on Higher Education. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 9(4), 20–26. <https://doi.org/10.3991/ijet.v9i4.3465>.
- Agus dan Bouchard.(2012) *Komponen Kebugaran Jasmani*. UNY.
- Ali Muhammad.(2011). Kontribusi Status Gizi Dan Motivasi Belajar Terhadap Kesehatan Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi.Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. *Vol 8, 1, 2011*.
- Almatsier,s. (2003). *Prinsip dasar Ilmu gizi*.Jakarta. Gramedia
- Agus, Apri.(2012). *Olahraga kebugaran jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Adriani Merryana (2012). *Ilmu Gizi dan Diet*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Augste Claudia & Kunzell Stefan (2014).Seasonal variations in physical fitness among elementary school children.Journal of Sports Sciences. *Vol. 32,5, 415–423*
- Beck Mary E. (2011). *Ilmu Gizi dan Diet*.Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Beauty Citra Tara Rhiskita.(2020).Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK.Jurnal Ilmiah Mandala Education. *Vol 6, 2, 2020, 449-507*.
- Berg VL Van den & Abera M BMM. (2014). Nutritional Status Of Undergraduate Healthcare Students At The University Of The Free State. *South African Family Practice*. *Vol 55, 5, 445-452*
- Cahyani¹Adhetya,²Listiana² Iin Diah,³Larasati³ Sari Puteri Deta IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam *Volume 3 No. 01 2020, p. 123-140*
- Cruz-Benito,J.(2016).systematic Literature Review & Mapping.62. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.165773>.
- Chang Yu-Jhen., Wei Lin, Dan, Wong Yueching.(2011). Survey On Eating Disorder-Related Thoughts,Behaviors, And Nutritional Status In Female High School Students In Taiwan. *Journal of the American College of Nutrition*. *Vol 30, 1, 39–48 (2011)*
- Djalal Djen.(2019).*Pengaruh motivasi, Status Sosial Ekonomi dan Kebugaran jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa*.Prosiding Seminar Nasional LP2M.ISBN: 978-623-7496-14-4.

- Djoko Pekik Irianto.(2006). *Panduan latihan kebugaran yang efektif dan aman*.Yogyakarta:Lukman offset.
- Delma Denny, Dahrial.(2019). Pengaruh Status Gizi dan Disiplin Hidup Sehat Terhadap Motivasi Berolahraga Dosen Dilingkungan Universitas Islam Indragiri.Jurnal Olahraga Indragiri.Vol 5,2, 107-122.
- Fitriyani Yani & Fauzi Irfan & Sari Mia Zultrianti .(2020).Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19.Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Dibidang Kependidikan.Vol 6,2, 165-175.
- Gusril.2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak – Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Hariyono (2013).*Tingkat Kebugaran Jasmani*. Sport Fitness UNY.
- Holil Muhammad. 2014. *Penilaian Status Gizi*.Jakarta: Buku Kedokteran
- Khairudin.(2016). *Penerapan Ilmu Gizi dalam Aktifitas Olahraga*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Maulana Ridwan & OpdenakkeMarie-Christine r & Brok Perry den & Bosker Roel. (2011). Teacher–student interpersonal relationships in Indonesia: profiles and importance to student motivation. Asia Pacific Journal of Education.Vol. 31, 1, 2011, 33–49.
- Maksum (2011).*Psikologi olahraga teori dan aplikasi*.Surabaya.Unesa Universitas Press.
- Nurzia.Nia (2016). Pengaruh Status Gizi,Motivasi Belajar,Dan Lingkungan Kampus Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Semester III Akademi Keperawatan Prima Jambi Tahun 2016.scientia journal,Vol. 7 no.13 2018.
- Nurmala Desy Ayu& Tripalupi Lulup Endah & Suharsono Naswan. (2014). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Aktivitas Belajar Terhadap Hasil Belajar Akuntansi. Scientia journal, Vol 4, 1,(1-10)
- ParrishAbigail&LanversUrsula .(2018).Studentmotivation,schoolpolicy choicesand modern language study inEngland.The Language Learning Journal.ISSN: 0957-1736 (1-18)
- Prastyo Gery Mega &Kurniawan Febi &Resita Citra. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Ma Nurul Huda. Jurnal Literasi Olahraga.Vol 1,1, 60-65
- Robinson dan weighley. Adriana Merryana.(2012). *Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Ramadhana, M. Miftahul, Laili.(2016).Hubungan Antara Status Gizi Dengan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Vol 04, 02, 2016.
- Silisty Ningsih,Hariyani. (2011).*Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Safaringga Ellen. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur.Sportif (jurnal Penelitian Pembelajaran).Vol 4, 2, 2018 .236-247.
- Syafrudin, (2012).*Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: FIK UNP Padang. UU. 2013. Undang – undang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.
- Setyorini (2016).*Motivasi Belajar*. PT. Erlangga: Jakarta.