

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA DI  
MADRASAH TSANAWIYAH SE KECAMATAN REJOTANGAN****Nanda Iswahyudi, S. Pd., M.Pd<sup>1</sup>, Muhammad Kharis Fajar, S. Pd., M.Pd<sup>2</sup>**

Universitas Kahuripan Kediri

[Nandaiswahyudi22@gmail.com](mailto:Nandaiswahyudi22@gmail.com), [charisfajar@gmail.com](mailto:charisfajar@gmail.com)**Abstrak**

Status gizi dan keterampilan motorik siswa perlu dipertimbangkan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang baik agar dapat mendukung keterampilan motorik siswa yang akan memengaruhi kehidupan masa depan mereka. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas 7 di MTS Se Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung sejumlah 100 anak. Untuk variabel status gizi, pengukuran menggunakan uji berat / tinggi badan (BB / TB), dan untuk keterampilan motorik variabel dengan instrumen berikut: Standing Broad Jump, Wall pass, Teknik analisis data menggunakan uji t. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi terhadap motorik siswa MTS se Kecamatan Rejotangan. Hasil perhitungan diperoleh hubungan antara status gizi dengan kemampuan motorik sebesar 0,557. hasil pengujian hipotesis hubungan tersebut dinyatakan positif dan signifikan karena nilai t hitung lebih besar dari t hitung sebesar 21,232 lebih besar dari t tabel sebesar 1,553 hasil korelasi antara status gizi dengan kemampuan motorik bernilai positif artinya status gizi dengan kemampuan motorik bernilai positif artinya status gizi memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan gerak motorik, dengan adanya pernyataan tersebut rata rata status gizi pada MTS se kecamatan Rejotangan dapat diterima. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan status gizi dengan mototrik siswa terdapat hubungan yang signifikan dimana dapat dilihat dari hasil uji korelasi antara status gizi dengan motorik siswa.

**Kata Kunci:** *Status Gizi, Motorik*

## CORELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS WITH MOTOR STUDENTS 'ABILITY IN MADRASAH TSANAWIYAH OF REJOTANGAN DISTRICT

### ABSTRACT

The nutritional status and motor skills of students need to be considered. Meeting the needs of good nutrition can support students' motor skills that will affect their future lives. This research is a correlational study using survey methods and data collection techniques using tests and measurements. The subjects in this study were all 7th grade students in MTS in Rejotangan District Tulungagung Regency with 100 students. For nutritional status variables measurements using weight / height (BB / TB) test, and for variable motor skills are used the following instruments: Standing Broad Jump, Wall Pass, data analysis techniques using t test. This study aims to determine the relationship between nutritional status and motor skills of MTS students in Rejotangan Subdistrict. This research type is a correlation study to determine the relationship between nutritional status and motor ability, the calculation results obtained by the relationship between nutritional status and 0.557 motor skills. the results of testing the hypothesis of the relationship are stated positive and significant because the value of t arithmetic greater than t arithmetic of 21.232 is greater than t table of 1.553 the results of the correlation between nutritional status with motoric positive value means that nutritional status with positive motor ability means that nutritional status influences positive for motor ability, with the statement the average nutritional status in MTS in Rejotangan sub-district is acceptable. Based on the above data it can be concluded that the nutritional status mountains with the student's mototrics have a significant relationship which can be seen from the results of the correlation test between the nutritional status and students' motor skills.

**Keywords:** *Nutritional Status, Motoric status*

### A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang meliputi jasmani yang dapat diartikan sebagai bagian yang terintegral dari suatu proses pendidikan yang dilakukan secara keseluruhan dengan melalui pendidikan secara keseluruhan, melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan kemampuan yang meliputi organik, neuramuskuler, interperatif, sosial dan emosional, melalui kegiatan jasmani yang yang intensif guna untuk mendapatkan kesenangan, kemenangan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang berkualitas. Pada masa pertumbuhan anak. perkembangan gerak atau perkembangan motoric sangatlah penting dan mendasar bagi kelanjutan perkembangan anak tersebut ke tahap berikutnya. Perkembangan gerak atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan diikti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak

Motorik sendiri adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan ini melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki dan seluruh tubuh. Motorik kasar merupakan gerakan yang melibatkan otot-otot besar pada masa pertumbuhan, gerkan tersebut diantaranya seperti tengkurap merangkak, duduk berdiri serta berjalan. Hal ini sangatlah dipengaruhi oleh saraf dan otot. Pada dasarnya perkembangan motorik kasar berhubungan dengan pekembangan

motorik pada anak usia sekolah menengah, diketahui anak yang memiliki kemampuan motorik yang baik akan mudah dalam melakukan berbagai aktifitas

Sehingga motorik siswa dapat berkembang dan tumbuh dengan baik apabila siswa mempunyai pengalaman gerak yang bervariasi, apabila kebutuhan gizi terenuhi, maka anak dengan gizi terbaik akan terlihat gesit dan aktif serta semangat yang tinggi dan bersemangat dalam melakukan berbagai aktivitas sehingga mempengaruhi aktivitas motorik siswa. Begitu pula buruknya status gizi pada anak dapat mengakibatkan perkembangan motorik anak yang tidak optimal.

Masa anak-anak merupakan masa yang dialami oleh setiap manusia yang beranjak remaja. Pada masa anak-anak adalah masa dimana anak akan lebih banyak menghabiskan waktu kesehariannya dengan bermain. Hal ini sering kita jumpai sehabis pulang sekolah, anak-anak lebih sering menghabiskan waktunya dengan bermain-main ke ladang maupun persawahan dengan berjalan kaki, bermain sepakbola atau berlari-larian di lapangan. Secara tidak sadar aktifitas tersebut akan berpengaruh terhadap kemampuan motoriknya. Namun seiring dengan perkembangan zaman dan IPTEK menyebabkan gerak pada anak menjadi terbatas dengan berbagai kemudahan yang diberikan. Dampak langsung yang dirasakan oleh akibat pola hidup yang demikian adalah menurunnya kemampuan motorik anak, selain itu juga dapat mempengaruhi pola makan anak menjadi kurang teratur yang juga dapat berdampak pada status gizi pada anak itu sendiri.

Siswa MTS Se Kecamatan Rejotangan merupakan sekolah yang berlatar belakang ekonomi menengah kebawah. Sebagian siswa memiliki pola makan yang tidak lengkap dan cenderung ala kadarnya saja. Pemenuhan protein dan lemak melalui daging atau susu masih dianggap sebagai makanan yang mewah. Hal tersebut dikarenakan penghasilan orang tua yang minim

Karena memasuki bangku sekolah yang baru penyesuaian di lingkungannya yang baru tersebut besar pengaruhnya terhadap pola makan yang dimiliki sehingga mengakibatkan status gizi mereka kurang baik. Selain itu kemampuan motorik yang dimiliki siswa usia kelas bawah dilihat dari pelaksanaan gerakan baru dapat dilaksanakan dalam bentuk kasar atau tidak sempurna. Berdasarkan uraian di atas peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang **“Hubungan status gizi dengan kemampuan motorik siswa kelas bawah di MTS Se Kecamatan Rejotangan”**

### **1. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

- a. Dampak perkembangan IPTEK mempunyai pengaruh negatif terhadap kemampuan motorik anak dan juga mempengaruhi pola makan anak menjadi kurang teratur sehingga dapat berdampak pada status gizi anak.
- b. Pemenuhan kebutuhan zat gizi siswa MTS Se Kecamatan Rejotangan cenderung

kurangseimbang.

- c. Belum diketahuinya status gizi dan kemampuan motorik siswa kelas bawah di MTS Se Kecamatan Rejotangan
- d. Belum diketahuinya hubungan status gizi dengan kemampuan motorik siswa kelas bawah di MTS Se Kecamatan Rejotangan

## 2. RumusanMasalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas, maka dapat ditarik rumusan masalahnya yaitu, “Adakah hubungan status gizi dengan kemampuan motorik siswa kelas bawah di MTS Se Kecamatan Rejotangan?”

## 3. TujuanPenelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kemampuan motorik siswa kelas bawah di MTS Se Kecamatan Rejotangan.

## B. TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Pengertian Kemampuan Motorik

Stimulasi perkembangan motorik adalah kegiatan yang dilakukan untuk merangsang keterampilan dasar anak-anak sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Anak-anak yang mendapatkan stimulus langsung akan tumbuh lebih cepat daripada yang mendapat stimulus lebih sedikit. Perilaku stimulasi ibu sangat penting bagi anak-anak, itu mempertimbangkan sebagai kebutuhan dasar anak-anak dan itu harus dipenuhi. Memberikan stimulasi yang baik dapat mengoptimalkan perkembangan motorik halus pada anak-anak (Mira Triharini 2009)

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*.Gerak merupakan suatu aktivitas yang sangat utama dalam pertumbuhan dan perkembangan bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Rusli Lutan (1988: 96) kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang dipelajari, sehingga akan memberi dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Kemampuan motorik lebih tepat merupakan kapasitas yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan keterampilan yang relatif melekat pada anak.Faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap motorik dasar seseorang.Kemampuan motorik dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan.Menurut Yanuar Kiram (1992: 1-4) gerak adalah sesuatu yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati. Melalui gerak manusia dapat memindahkan tubuhnya dari tempat tertentu ketempat yang lain untuk mencapai tujuan tertentu. Lebih lanjut dikatakan bahwa gerak ibarat pupuk makanan bagi pertumbuhan dan perkembangan. Kemampuan.

Motorik penting untuk dipelajari dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotor, dan dalam perkembangannya dapat berbentuk penguasaan keterampilan gerak sehingga prestasinya meningkat. Dalam kaitan ini pendidikan jasmani merupakan suatu wadah pembinaan yang sangat tepat.

Perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi (Elizabeth B. Hurlock, 1978: 150). Menurut Sukintaka (1992: 15-16) bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak untuk keperluan sehari-hari maupun gerak yang mendasari gerak olahraga. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi, dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai keberhasilan di dalam melakukan tugas keterampilan gerak. Demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari ketrampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, ketrampilan gerak. Siswa yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi kemampuan untuk melakukan ketrampilan gerak yang lebih baik.

## **2. Pengertian Gizi**

Zat gizi yaitu zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi yang mempunyai nilai sangat penting tergantung dari macam-macam bahan makanannya yang berguna untuk proses pemeliharaan, proses pertumbuhan dan perkembangan maupun untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari (Marsetyo dan Kartasapoetra, 1995: 1).

Makanan yang dikonsumsi manusia harus memiliki kualitas gizi yang baik agar dapat bermanfaat maksimal bagi tubuh. Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 5) berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh tersebut dapat digolongkan menjadi enam macam yaitu: Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin, Mineral, dan air.

Marsetyo dan Kartasapoetra (1995: 3) menyatakan bahwa kadar zat gizi pada setiap bahan makanan tidak sama, ada yang tinggi ada juga yang rendah. Selanjutnya diantara beragam jenis bahan makanan yang tersedia di alam ada yang kaya dengan satu jenis zat gizi, ada pula yang lebih dari satu jenis zat gizi. Kemajuan ilmu dan teknologi dalam bidang kimia, telah berhasil mengungkapkan kandungan zat gizi di dalam berbagai jenis bahan makanan. Dengan memperhatikan pola makan empat sehat lima sempurna, setiap bahan makanan akan saling melengkapi dalam hal kandungan zat gizinya yang sangat diperlukan oleh tubuh manusia, sehingga mampu menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisiknya, termasuk kebutuhan energi guna melaksanakan kegiatan sehari-hari.

### **3. Fungsi Zat Gizi**

Manfaat masing-masing zat gizi bagi tubuh menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 6-22) secara garis besar adalah sebagai berikut:

Pertama, Karbohidrat. Dalam tubuh manusia karbohidrat yang jenisnya terdiri dari monosakarida (gula sederhana), disakarida (gula ganda) dan polisakarida (karbohidrat kompleks) bermanfaat sebagai sumber energi utama yang diperlukan untuk gerak. Satu gram karbohidrat menghasilkan energi 4 kalori. Kemudian juga sebagai pembentuk cadangan sumber energi, kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan. Serta memberi rasa kenyang karena karbohidrat mempunyai volume yang besar. Dengan adanya selulosa akan memberikan perasaan kenyang.

Kedua, Lemak. Dalam tubuh manusia, lemak terdiri atas simple fat (lemak sederhana/lemak bebas), lemak ganda dan lemak turunan pada dasarnya bermanfaat sebagai sumber energi (1 gram lemak menghasilkan energi 9 kalori), melarutkan vitamin sehingga dapat diserap oleh usus dan memperlama rasa kenyang. Simpanan lemak dalam tubuh bermanfaat untuk cadangan energi, sebagai bantalan alat-alat tubuh (seperti ginjal, biji mata), isolasi tubuh, mempertahankan tubuh dari gangguan luar seperti pukulan atau zat kimia yang berbahaya yang dapat merusak jaringan otot serta memberikan garis-garis tubuh.

Ketiga, Protein. Protein yang terdiri atas protein sederhana, protein bersenyawa dan protein turunan diperlukan tubuh manusia antara lain untuk membangun sel tubuh, mengganti sel tubuh atau jaringan tubuh manusia yang mengalami kerusakan akibat cedera, serta untuk membuat air susu, enzim dan hormon. Seperti kita ketahui air susu ibu tersusun atas protein, demikian juga untuk membentuk enzim maupun hormon diperlukan protein. Protein juga diperlukan untuk membuat protein darah guna mempertahankan stabilitas tekanan osmose struktur darah, disamping bermanfaat untuk menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh. Akhirnya, protein juga bermanfaat sebagai pemberi kalori, karena protein dapat menyediakan energi yang diperlukan untuk aktivitas terutama dalam keadaan memaksa. Satu gram protein menghasilkan energi 4 kalori.

Keempat, Vitamin. Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, namun vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari bahan makanan. Setiap vitamin mempunyai fungsi khusus, walaupun beberapa vitamin dapat berperan secara bersama-sama dalam mengatur fungsi tubuh, misalnya memacu dan memelihara pertumbuhan, reproduksi, kesehatan dan kekuatan tubuh, stabilitas sistem syaraf, selera makan, pencernaan dan penggunaan zat-zat makanan.

Kelima, Mineral. Secara umum fungsi mineral dalam tubuh antara lain untuk menyediakan bahan sebagai komponen penyusun tulang dan gigi. Kemudian membantu fungsional organ memelihara irama jantung, kontraksi otot konduksi syaraf dan keseimbangan asam basa. Serta memelihara keteraturan metabolisme seluler.

Selain kelima zat gizi tersebut, tubuh manusia juga memerlukan air dan serat makanan. Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia. Kurang lebih 60-70% berat badan orang dewasa berupa air, sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh. Dalam tubuh air berfungsi sebagai transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon dan sebagainya ke jaringan sasaran (target organ), kemudian mengatur temperatur tubuh terutama selama melakukan aktivitas jasmani, serta untuk mempertahankan keseimbangan volume darah. Sementara itu serat makanan bermanfaat untuk memelihara fungsi normal saluran cerna. Serat makanan merupakan karbohidrat kompleks yang tidak dapat dicerna.

Dari berbagai unsur gizi tersebut di atas, tubuh akan memperoleh sumber energi untuk bermain, belajar, bekerja, serta sumber pembangun untuk pertumbuhan yang normal, juga

zat pengatur demi kelancaran proses-proses di dalam tubuh dan kesehatan yang baik. Menurut Marsetyo dan Kartasapoetra (1995: 1), zat gizi yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang sangat penting yaitu:

- a. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam masa pertumbuhan.
- b. Memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Asmira Sutarto (1980: 12) menyatakan zat gizi akan memberikan pengaruh pada daya kerja dan daya tahan. Berpengaruh pada daya kerja, karena seseorang yang kekurangan gizi akan merasa kurang bergairah, pada tahap ini si penderita sering tidak menyadarinya. Selanjutnya berpengaruh pada daya tahan, karena tubuh yang kekurangan gizi akan berkurang pula kemampuannya untuk membentuk zat-zat pelindung terhadap penyakit.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa gizi merupakan zat penting yang diperlukan tubuh. Zat gizi selain untuk pertumbuhan/pembentukan sel baru, penyediaan energi, juga digunakan untuk mengganti jaringan yang rusak agar sel-sel tetap dapat berfungsi dengan baik.

Anak usia sekolah dasar adalah dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktifitas fisik dalam mengisi waktu luangnya. Mereka tidak bisa tinggal diam dan selalu bergerak setiap ada stimulus atau rangsangan yang datang dari sekelilingnya. Mereka selalu ingin mengetahui dan mencoba sesuatu yang dilihatnya. Dengan demikian anak usia sekolah dasar memerlukan gizi yang cukup. Anak yang cukup gizinya akan memiliki daya tahan yang baik terhadap penyakit, sehingga proses-proses yang terjadi dalam tubuh dapat berfungsi secara normal.

Soekirman (2000: 66) menyatakan bahwa status gizi adalah cukupnya zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Beliau menambahkan bahwa status gizi berhubungan dengan sel-sel tubuh dengan penggantian zat-zat makanan. Atau bisa dikatakan bahwa status gizi merupakan keadaan kesehatan seseorang sebagai gambaran konsumsi zat makanan yang dimasukkan dalam tubuh dan penggunaannya oleh tubuh.

Djoko Pekik Irianto (2007: 65) menambahkan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu. Atau dapat dikatakan

bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Hal ini senada dengan pendapat Suhardjo (2008: 15) yang menyatakan bahwa status gizi sebagai suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh penyerapan dan penggunaan makanan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang sebagai pencerminan konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh serta kesesuaian gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Jika seorang anak memiliki status gizi yang baik memungkinkan anak akan selalu bersemangat dalam mengikuti berbagai aktifitas sehari-hari. Dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya, anak usia sekolah dasar merupakan masa bagi seorang anak yang sangat aktif untuk melakukan aktifitas fisik khususnya dalam aktifitas bermain. Mereka tidak bisa tinggal diam dan selalu bergerak setiap ada rangsangan dari sekelilingnya.

Anak selalu ingin mengetahui dan mencoba sesuatu yang dilihatnya. Dengan demikian anak usia sekolah dasar memerlukan gizi yang cukup agar memiliki tingkat status gizi yang baik. Anak yang status gizinya baik memiliki daya tahan yang baik pula, sehingga memungkinkan anak untuk selalu aktif dalam melaksanakan tugas gerakannya. Hal tersebut menjadikan anak memiliki pengalaman gerak yang luas yang akan mempengaruhi perkembangan motoriknya. Begitu pula buruknya status gizi pada anak dapat mengakibatkan perkembangan motorik anak yang tidak optimal.

#### **4. Pengukuran Status Gizi**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 65), pemeriksaan status gizi secara langsung dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain:

- a. Pemeriksaan klinis; untuk mengetahui keadaan kekurangan zat gizi tertentu.
- b. Pengukuran antropometri; pengukuran tinggi badan, berat badan, tebal lemak tubuh (*triceps, biceps, subscapular, suprailiaca*)
- c. Pemeriksaan laboratorium (biokimia), terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa, kolesterol.
- d. Penilaian konsumsi makanan; dilakukan dengan wawancara kebiasaan makan dan penghitungan konsumsi makanan sehari-hari.

Dari keempat cara tersebut, yang paling sering dilakukan oleh khalayak umum adalah pengukuran antropometri, karena dengan pengukuran antropometri pelaksanaannya lebih mudah dan dengan cepat dapat memberikan informasi keadaan gizi seseorang disbanding dengan cara lainnya. Sehingga pengukuran dengan cara antropometri ini dinyatakan lebih efektif dan efisien.

Pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi dapat dilakukan dengan beberapa cara yang dapat digunakan. Djoko Pekik Irianto (2007:80) menyatakan bahwa indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) dapat digunakan untuk mengetahui status gizi anak usia 6-17 tahun, dibedakan antara anak laki-laki dan perempuan dengan cara memasukkan hasil pengukuran yang diperoleh kedalam kriteria penilaian status gizi.

## C.METODE PENELITIAN

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian korelasi untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu status gizi dan kemampuan motorik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kemampuan motorik siswa MTS Se Kecamatan Rejotangan

a. Status gizi (X) adalah keadaan gizi seseorang atau siswa pada saat dilakukan pengukuran antropometri apakah dalam keadaan baik, kurang atau buruk. Pengukuran ini menggunakan tabel penilaian status gizi berdasarkan BB/TB melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa.

Kemampuan motorik (Y) merupakan kapasitas yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan keterampilan yang relatif melekat pada anak. Dalam penelitian ini untuk mengukur kemampuan motorik siswa menggunakan *Carpenter Motor Ability Tes* (Nurhasan, 2008: 64-65), yang butir tesnya meliputi: (1)standing broad jump, (2) wall Pass/Lempar tangkap bola kasti

### 2. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VII MTs SeKecamatan Rejotangan keseluruhan populasi ada 6 sekolah dimana setiap sekolah diambil VII secara random clas sampling setiap satu sekolah diambil sekitar 10-20 anak. Total sampel keseluruhan 100 anak.

### 3. Instrumen Penelitian

Untuk mengungkap data mengenai hubungan status gizi dengan kemampuan motorik siswa diperlukan instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 136).

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan metode survei, yang terdiri dari:

#### a. Pengukuran Status Gizi

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrument indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) yang dapat digunakan untuk mengetahui status gizi anak usia 6-17 tahun, dibedakan antara anak laki-laki dengan perempuan (Djoko Pekik Irianto, 2007:83).

Adapun cara penilaiannya adalah dengan menghitung prosentase capaian BB standart berdasarkan tinggi badan.

**Tabel 1.** Penilaian Status Gizi Berdasar BB/TB (Djoko Pekik Irianto, 2007:83)

Standart	Status Gizi
> 90	B a i k
81% - 90%	K u r a n g
≤ 80%	B u r u k

Petunjuk pengambilan data status gizi, adalah sebagai berikut :

#### a. Pengukuran Tinggi Badan

- 1) Tujuan tes ini adalah untuk mengukur tinggi badan siswa.
- 2) Alat dan fasilitas yang digunakan adalah alat tulis dan stadiometer untuk pengukuran tinggi badan dengan satuan pengukuran cm, dan telah diujikan di Dinas Metrologi.
- 3) Petugas sebagai pengukur dan pencatat tinggi badan subjek.
- 4) Pelaksanaan : subjek membelakangi alat ukur (stadiometer) tanpa alas kaki, posisi badan tegak lurus, dan pandangan lurus ke depan. Subjek diukur ketika mengambil nafas dalam-dalam agar posisi benar-benar tegak lurus.
- 5) Pencatatan : hasil pengukuran tinggi badan dicatat dengan satuan centimeter (cm) dengan ketelitian pengukuran satu angka dibelakangkoma.

#### b. Pengukuran Berat Badan

- 1) Tujuan tes ini untuk mengukur berat badan siswa.
- 2) Alat dan fasilitas yang digunakan adalah timbangan badan dengan satuan pengukuran kg dan telah diujikan di Dinas Metrologi.
- 3) Petugas sebagai pengukur dan pencatat berat badan subjek.
- 4) Pelaksanaan : subjek naik ke atas timbangan berat badan tanpa memakai alas kaki.
- 5) Pencatatan : hasil pengukuran berat badan dicatat dengan satuan kilogram (kg) dengan ketelitian pengukuran satu angka dibelakang koma.
- 6) Dari hasil pengukuran tersebut kemudian dimasukkan dalam kriteria penilaian status gizi.

## 2. Tes Kemampuan Motorik

Untuk mengungkap kemampuan motorik siswa, digunakan instrumen yang dapat mengukur kemampuan gerak secara umum siswa. Dalam penelitian ini untuk mengukur kemampuan motorik siswa kelas bawah (kelas 1, 2 dan 3) menggunakan: (a) *Standing Broad Jump*, (b) *Wall Pass*/ lemar tangkap bola kasti.

Petunjuk pengambilan data kemampuan motorik, adalah sebagai berikut :

a. *Standing broad jump*

- 1) Tujuan tes ini adalah untuk mengukur komponen otot tungkai.
- 2) Alat/fasilitas : pita ukur, bak pasir/matras, bendera juri.
- 3) Pelaksanaan :  
Subjek berdiri pada papan tolak dengan sudut  $\pm 45^{\circ}$  kedua lengan lurus ke belakang. Subjek, menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Subjek diberi kesempatan melakukan sebanyak 3 kali.
- 4) Skor :  
Jarak terbaik dari 3 kali kesempatan yang diukur mulai dari dalam papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat pada papan tolak, dari 3 kali percobaan.

b. *Wall Pass/ Lempar tangkap Bola*

- 1) Tujuan tes ini adalah untuk mengukur koordinasi mata dan tangan.
- 2) Alat/fasilitas : bola tenis dan tembok sasaran segi empat dengan tinggi 2,15 m dan jarak lempar 1,5 m
- 3) Pelaksanaan :
  - Dilempar dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan lain
  - Diperbolehkan melakukan uji coba
- 4) Skor/ Penilaian :  
(setiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh nilai satu, ketentuan)
  - Bola harus dilempar dari arah bawah
  - Bola harus mengenai sasaran
  - Bola harus segera ditangkap dengan tangan tanpa ada halangan sebelumnya
  - Jumlah nilai hasil 10 lemparan pertama dan sepuluh lemparan kedua. Nilai maksimum 20

Cara menentukan skor secara keseluruhan dilakukan Hasil *standing broad jump* + 2,5 (*shot-put*) + 0,05 (berat badan). untuk anak perempuan Hasil *standing broad jump* + 1,5 (*shot-put*) + 0,05 (berat badan).

Untuk mengkategorikan tingkat kemampuan motorik siswa, penilaiannya adalah sebagai berikut sebagai berikut:

**Tabel 2:** Kategori Kemampuan Motorik Berdasarkan Rentang Norma Skor Baku

No	Rentang Normal	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ MTS}$	Baik sekali
2	$M + 0,5 \text{ MTS} \leq X < M + 1,5 \text{ MTS}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ MTS} \leq X < M + 0,5 \text{ MTS}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ MTS} \leq X < M - 0,5 \text{ MTS}$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 \text{ MTS}$	Kurang sekali

Sumber : (Syarifudin, 2010: 113)

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

MTS : Standar Deviasi

M : Mean

## D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yang terdiri dari satu variabel bebas yaitu status gizi dan variabel terikatnya merupakan motorik siswa. Dari kedua variabel tersebut dapat dilambangkan dalam X untuk status gizi dan Y untuk motorik. Berikut ini disajikan rata data status gizi dan kemampuan motorik siswa sebagai berikut:

		Gizi Siswa	Motorik Siswa
Gizi Siswa	Pearson Correlation	1	.557
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	20	20
Motorik Siswa	Pearson Correlation	.557	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 2. Analisis Data dan Uji Hipotesis

### a. analisis Korelasi

Analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat menggunakan korelasi sederhana. Korelasi sederhana adalah hubungan antara satu variabel bebas terhadap variabel terikat secara apa adanya, tanpa mempertimbangkan keberadaan variabel bebas yang lainnya hasil dari perhitungan korelasi sederhana diperoleh koefisien korelasi sederhana pada tabel dibawah ini

**Tabel 4.3** Koefisien korelasi

Hubungan antar variabel	Koefisien Korelasi	Kesimpulan
X . Y	0 , 5 5 7	Signifikan

Dari tabel diatas dapat diperoleh koefisien korelasi sederhana antara status gizi (X) dengan kemampuan motorik (Y) sebesar 0,409.

### b. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan terikat digunakan uji t. Untuk menguji hipotesis ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan terikat. Untuk mengetahui diterima atau ditolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung ( $t_o$ ) dengan t tabel ( $t_r$ ) kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga  $t_o$  lebih besar dari ( $t_r$ ).

## E. PEMBAHASAN

Hasil perhitungan diperoleh hubungan antara status gizi dengan kemampuan motorik sebesar 0,040. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis hubungan tersebut dinyatakan positif dan signifikan karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel hasil korelasi antara status gizi dengan kemampuan motorik bernilai positif artinya status gizi dengan kemampuan motorik bernilai positif artinya status gizi memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan gerak motorik, dengan adanya pernyataan tersebut rata rata status gizi pada MTS se kecamatan Rejotangan dapat diterima.

Menurut Rindu Dwi Malateki Solihin,dkk,(2013) Kegagalan pertumbuhan (*stunting*) pada anak usia di bawah lima tahun (balita) dapat menyebabkan berbagai gangguan perkembangan, termasuk perkembangan kognitif dan motorik. Sehingga kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak untuk keperluan sehari-hari maupun gerak yang mendasari gerak pada olahraga. Kemampuan motorik anak dalam masa pertumbuhannya akan selalu berhubungan dengan kemampuan motorik akan lebih tangkas untuk melakukan berbagai tugas ketrampilan gerak dibandingkan dengan yang memiliki kemampuan motorik rendah karena didalam nya terdapat status gizi.

Dengan status gizi yang baik, diharapkan kemampuan motorik akan baik, sehingga dapat melakukan aktifitas tanpa kelelahan yang berlebih untuk mendapatkan berbagai pengalaman gerak. Jadi berdasarkan hasil penelitian ini telah membuktikan teori bahwa status gizi mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan motorik.

## **F. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan dari data hasil analisis pada pengujian hipotesis dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara signifikan antara status gizi dengan kemampuan motorik siswa di Kecamatan Rejotangan, Tulungagung.

### **2. Saran**

Berasal dari kesimpulan maka disarankan kepada para guru penjas, supaya mengontrol siswanya baik dari sisi status gizi dan motoric siswa, sehingga akan selalu terpantau keadaan status gizi dan kemampuan siswa. Bagi peneliti diharapkan agar dapat mengadakan penelitian ini dengan hubungan status gizi dengan variabel bebas lainnya yang memiliki banyak kontribusi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Asmira Sutarto. 1980. Ilmu Gizi (untuk SGO). Jakarta: Depdikbud.

Djoko Pekik Irianto. 2002. Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta: FIK UNY.

Djoko Pekik Irianto. 2007. Penilaian Status Gizi. Yogyakarta: FIK UNY

Hurlock, Elizabeth. 1978. Perkembangan Anak Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.

Mira Trihartini dkk 2009. Motoric Stimulation Related To Fine Motoric Development On Child. [Vol 4, No 1](http://dx.doi.org/10.20473/jn.v4i1.5014). <http://dx.doi.org/10.20473/jn.v4i1.5014>

Nurhasan. 2008. Penilaian Pembelajaran Penjaskes. Jakarta: Universitas Terbuka.

Phil Yanuar Kiram. 1992. Belajar Motorik. Jakarta: Depdiknas.

- Rindu Dwi Malateki Solihin,dkk.2013, Kaitan Antara Status Gizi, Perkembangan Kognitif, Dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Prasekolah (Relationship Between Nutritional Status, Cognitive Development, And Motor Development In Preschool Children), [Vol 36, No 1](#), [P-ISSN: 0125-9717. e-ISSN: 2338-8358](#)
- Rusli Lutan. 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode.Jakarta: Depdikbud.
- Soekirman.2000. Ilmu Gizi dan Aplikasinya.Depdiknas.
- Suhardjo.2008. Perencanaan Pangan dan Gizi.Jakarta : Bumi Aksara.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka.1992. Teori Bermain, Untuk D-II PGMTS PENJASKES. Jakarta
- Wiratna Sujarweni. 2008. Belajar Mudah SPSS untuk Penelitian. Yogyakarta:Global Media Informasi.