



## Hubungan Status Gizi Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor di Sekolah Dasar

Rahmat Antoni<sup>1</sup>, Syahril Bakhtiar<sup>2</sup>

*Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*

[Rahmatantoni58@gmail.com](mailto:Rahmatantoni58@gmail.com)

**Kata Kunci:** Status Gizi, Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini kurang aktifnya siswa dalam pembelajaran penjas sehingga diduga keterampilan gerak dasar lokomotor kurang mendapatkan rangsangan yang maksimal. Jenis penelitian ini adalah korelasi yang menghubungkan 1 variabel bebas dan variabel terikat. Subjek penelitian ini adalah siswa putra kelas 2 sampai kelas 4 yang masih berusia 7 sampai 10 tahun dan terkumpul sebanyak 30 sampel, penelitian ini menggunakan 2 jenis tes yaitu yang pertama tes IMT dengan cara mencari data tentang berat badan dan tinggi badan siswa dan yang kedua menggunakan tes TGMD 2 yaitu tes untuk menguji keterampilan gerak dasar lokomotor siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka didapat hasil analisis  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  dengan nilai  $t$  hitung  $2.398 > t$  tabel  $2.048$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara status gizi terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor.

**Keyword:** *Nutritional Status, Locomotor Basic Motion Skills*

**Abstract :** *The problem in this study is the lack of active students in physical education learning so that it is suspected that locomotor basic motion skills lack maximum stimulation. This type of research is a correlation that connects 1 independent variable and the dependent variable. The subjects of this study were male students from grade 2 to grade 4 who were aged 7 to 10 years and collected as many as 30 samples, this study used 2 types of tests which were the first IMT test by finding data about student body weight and height and the second using TGMD 2 test is a test to test students' locomotive movement skills. Based on the results of the research conducted, it is obtained the results of the analysis of  $H_0$  rejected, and  $H_a$  with a value of  $t$  arithmetic  $2.398 > t$  table  $2.048$ , thus it can be concluded that there is a significant relationship between the independent variable and the dependent variable. In other words there is a significant relationship between nutritional status and locomotor basic motion skills.*

### PENDAHULUAN

Struktur dan Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar yang ada sekarang memiliki ciri-ciri yang terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga. Keterampilan teknik dasar olahraga ini, akan dapat dikuasai bila sebelumnya menguasai keterampilan gerak dasar. Keterampilan

gerak dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non-lokomotor, dan manipulasi.

Gerak lokomotor mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Para

siswa sekolah dasar seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang menuntut kemampuan gerak lokomotor.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan yang telah dilakukan oleh peneliti didapati bahwa proses pembelajaran di Sekolah Dasar Negeri 12 Kecamatan Kotobaru, Kabupaten Dharmasraya, dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran tersebut, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi kurang merangsang keterampilan gerak dasar lokomotor, hal ini kurang mendukung untuk perkembangan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa.

Dari penjelasan diatas maka dapat ditarik permasalahan, yang faktor permasalahan dari guru pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi yang di duga guru pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi kurang memberikan pembelajaran yang bervariasi sehingga pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi terkesan monoton dan tidak menarik bagi siswa.

Faktor permasalahan yang kedua timbul dari siswa itu sendiri, ada beberapa penyebab yang membuat siswa kurang antusias dalam pembelajaran. Penyebab pertama adalah kebugaran jasmani siswa apabila kebugaran jasmani kurang baik tentu akan menyebabkan siswa mudah kelelahan sehingga siswa akan malas untuk mengikuti pembelajaran yang menyebabkan siswa kurang belajar tentang keterampilan gerak dasar lokomotor.

Penyebab kedua berkaitan dengan status gizi siswa menurut Arnando, dkk (2018) “gizi yang tidak seimbang akan menghambat pertumbuhan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan, reproduksi dan merekonstruksikan informasi”, Dari penjelasan ahli tersebut maka bisa ditarik kesimpulan dengan status gizi yang baik maka siswa akan lebih mudah untuk

merekonstruksikan gerakan yang diajarkan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi sehingga siswa akan lebih banyak belajar keterampilan gerak dasar lokomotor.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui status gizi siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 12 Kecamatan Kotobaru, Kabupaten Dharmasraya. Untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar lokomotor siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 12 Kecamatan Kotobaru, Kabupaten Dharmasraya. Untuk mengetahui adakah hubungan antara status gizi dengan keterampilan gerak dasar lokomotor.

Menurut Syafrizar dan Wellis (2009: 05) definisi status gizi adalah “suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang”. Bahwa status gizi adalah suatu keadaan yang menjelaskan atau menyatakan suatu tingkat ataupun angka kecukupan gizi seseorang, yang berarti bisa disebut dengan gizi normal dan malnutrisi (kekurangan dan kelebihan gizi).

Dari pernyataan di atas dapat dijelaskan bahwa status gizi seseorang terdiri dari status gizi normal dan malnutrisi. Status gizi normal adalah apabila terjadi keseimbangan antara asupan gizi dengan penggunaan zat gizi oleh tubuh, sehingga seseorang yang memiliki status gizi normal maka akan dapat melakukan aktivitas secara optimal, sedangkan malnutrisi dapat dikatakan seseorang yang kekurangan konsumsi pangan maupun kekurangan zat gizi tertentu, malnutrisi juga dapat dikatakan seseorang yang kelebihan konsumsi pangan atau zat gizi tertentu, Cornia dan Andriani(2018) menyatakan “semakin beragam pola makanan yang dikonsumsi maka akan semakin terpenuhi kebutuhan zat – zat gizi”,

Menurut Soekirman dalam Gusril (2016:7), Faktor yang mempengaruhi status gizi adalah “penyebab tidak langsung terdiri dari; tidak cukup persediaan pangan, pola asuh tidak memadai, persediaan air bersih, faktor langsung; makanan tidak seimbang,

penyakit infeksi, ketersediaan pangan, pengetahuan status gizi, kebiasaan makan dan tingkat pendapatan” sedangkan menurut Syampurma, H (2017) menjelaskan “ada 2 faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu Pemilihan makanan dan pengetahuan gizi”

Gerak dasar (*fundamental motor skill*) yang diupayakan pembelajarannya melalui pendidikan jasmani menurut Pangrazi dalam Bakhtiar. S (2015 : 4) adalah “keterampilan yang membentuk dasar dari gerakan manusia”. Berdasarkan pengertian ahli di atas maka dapat disimpulkan gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup. Selama awal tahun sekolah dasar, kemampuan gerak dasar seorang anak memainkan peranan penting dalam mempengaruhi bagaimana teman-teman melihatnya. Seorang anak yang kurang terampil daripada kebanyakan rekan-rekannya umumnya akan dipilih terakhir untuk berpartisipasi dalam kelompok permainan selama istirahat dan setelah kegiatan sekolah. Konsekuensi secara terus menerus menjadi orang yang dipilih terakhir atau tidak terpilih sama sekali pasti memiliki dampak negatif, pada konsep diri tentang fisik anak dan motivasi untuk menjadi aktif, Pernyataan diatas sejalan dengan pendapat asnaldi. A, dkk (2018) yang menyatakan bahwa “dengan sanggungnya anak-anak melakukan keterampilan, tentu akan memotivasi anak untuk bergerak”.

Menurut Syahara. S (2011: 241) “keterampilan gerak lokomotor merupakan gerakan yang penting dalam transportasi manusia”. Keterampilan ini diidentifikasi sebagai keterampilan yang menggerakkan individu dalam suatu ruang atau dari tempat ketempat lainnya, sedangkan menurut bakhtiar. S (2014) “keterampilan lokomotor adalah keterampilan seperti lari, lompat *hopping, leaping, sliding, galloping, dan*

*skipping* dengan kata lain anak menggerakkan tubuh dari satu titik ke titik lain”.

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasional, yaitu merupakan penelitian untuk mengetahui korelasi variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi, untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun variabel bebasnya adalah status gizi (X1) dan variabel terikatnya adalah keterampilan gerak dasar lokomotor (Y). Dengan demikian penelitian ini hanya mengungkapkan ataupun menggambarkan mengenai: “hubungan antara status gizi terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor”.

Sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” Sugiyono, (2012: 118). Berpedoman pada jumlah populasi di atas maka pengambilan sampel di tetapkan menggunakan teknik *purposive sampling*. Disini peneliti mengambil sampel peserta didik laki-laki yang usia 7-10 tahun, maka sampel penelitian ini berjumlah 30 orang

Untuk status gizi menggunakan test Indek Massa Tubuh (IMT), sedangkan tata cara melakukannya dengan mengukur tinggi dan berat badan siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 12 Kecamatan Kotobaru, Kabupaten Dharmasraya yang menjadi sampel, setelah didapat data tersebut selanjutnya dicari indeks massa tubuh per masing masing siswa. Sedangkan untuk keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan tes TGMD 2 yang meliputi item tes sebagai berikut *run, gallop, hop, leap, horizontal jump, dan slide*

teknik analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah product moment. bertujuan untuk melihat bentuk hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat (Y). Secara

matematik model ini menurut Sugiyono (2013) dan dilanjutkan dengan uji signifikansi dengan menggunakan uji t.

## HASIL

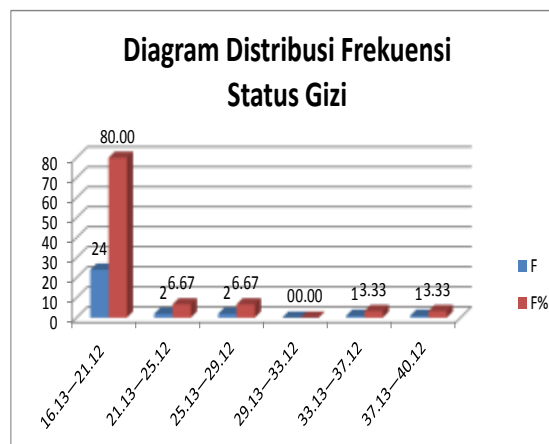
### 1. Status Gizi

Dari 30 siswa yang menjadi sampel yang mendapatkan nilai indeks massa tubuh 16.11 sampai 21.22 sebanyak 24 siswa (80%), 21.13 sampai 25.12 sebanyak 2 siswa (6.67%), 25.13 sampai 29.12 sebanyak 2 siswa (6.67%) dan mendapat nilai 37.13 sampai 40.12 ada 1 siswa (3.33%). Sedangkan nilai rata-rata 20.1, standar deviasi 5.13, median 18.36 dan modus 17.5 untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari table berikut

**Tabel 1. Tabel distribusi frekuensi status gizi**

Kelas Interval	F	F%
16.13-21.12	24	80
21.13-25.12	2	6.67
25.13-29.12	2	6.67
29.13-33.12	0	0
33.13-37.12	1	3.33
37.13-40.12	1	3.33
Jumlah	30	100

Status gizi siswa sekolah dasar negeri 12 koto baru kabupaten dharma raya jika disajikan dalam bentuk diagram batang maka bias dilihat pada gambar diagram dibawah ini.



**Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Status Gizi**

### 2. Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor

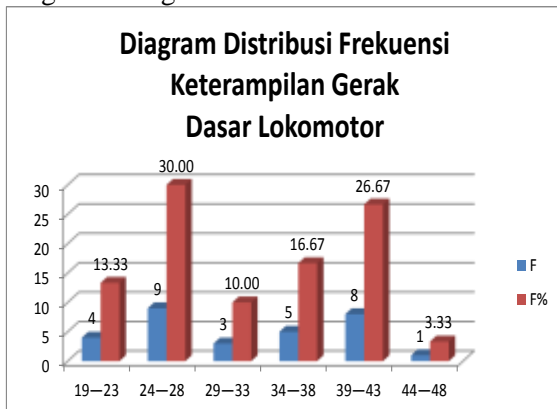
Gerak dasar lokomotor dalam penelitian ini merupakan variabel terikat yang dilambangkan dengan Y, diperoleh data yang mendapatkan nilai 19 sampai 24 sebanyak 4 siswa (13.33%), 24 sampai dengan 28 sebanyak 9 siswa (30%), 29 sampai 33 sebanyak 3 siswa (10%), 34 sampai 38 sebanyak 5 siswa (16.67%), 39 sampai 43 sebanyak 8 siswa (26.67%), 44 sampai 48 ada 1 siswa (3.33%), dengan nilai rata-rata 32.07, standar deviasi 7.59, median 31 dan modus 27.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi keterampilan gerak dasar lokomotor**

Kelas Interval	F	F%
19-23	4	13.33
24-28	9	30
29-33	3	10
34-38	5	16.67
39-43	8	26.67
44-48	1	3.33
Jumlah	30	100

Keterampilan gerak lokomotor siswa sekolah dasar negeri 12 koto baru kabupaten

dharmasraya jika disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut



**Gambar 2. Diagram distribusi frekuensi keterampilan gerak dasar lokomotor**

### 3. Hasil Uji Persyaratan

#### a. Uji Normalitas

Uji variabel dilakukan Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah  $L_0 > 0.05$  sebaran dinyatakan normal, begitu sebaliknya jika  $L_0 < 0.05$  maka sebaran di nyatakan tidak normal.dengan nilai.

**Tabel 3. Hasil uji normalitas data**

Variabel	N	$L_0$	$L_{tabel}$	Kriteria
Status Gizi	30	0.187267	0.161	Normal
Gerak dasar Lokomotor	30	0.165	0.161	Normal

Dari tabel tersebut, menunjukkan bahwa nilai *signifikansi* adalah lebih besar dari 0.05, jadi data tersebut berdistribusi normal.

#### b. Uji lineatlitas

Pengujian ini dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linear apabila nilai F hitung < F tabel dengan taraf signifikansi 5% .Hasil uji linearlitas dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. Hasil uji homogenitas data**

Hubungan Fungsional	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
X Y	1.64	1.85	Linear

Dari tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linear yang memiliki varian yang homogen, dengan nilai f hitung sebesar 1.64.

### 4. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana dan ganda. Untuk memperjelas hubungan variabel bebas dan variabel terikat maka dilakukan analisis dan hasilnya sebaai berikut

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap gerak dasar lokomotor di sekolah dasar negeri 12 kotobaru kabupaten dharmasraya” hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 5. Hasil uji hipotesis data**

Variabel	N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$
Status Gizi	30	0.4125	0.361	2.398	2.048
Keterampilan Gerak Lokomotor					

Berdasarkan hasil analisis diatas maka maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara status gizi terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor.

## PEMBAHASAN

Dari penelitian yang telah dilakukan didapat data status gizi dengan nilai rata-rata 20.1 , nilai tertinggi 37.7 dan nilai terendah 16.1dari data tersebut ada beberapa hal yang harus

dilakukan agar status gizi tersebut bisa lebih baik lagi kedepannya maka orang tua wali murid harus lebih memahami tentang zat gizi, sehingga hasil status gizi yang telah didapat bisa lebih baik di kemudian hari, karena dengan status gizi yang baik siswa akan lebih mudah mempraktekan gerak dasar lokomotor,

Untuk keterampilan gerak dasar lokomotor di sekolah dasar 12 kotobaru didapatkan hasil dengan nilai rata-rata 32.7, nilai tertinggi 44 dan nilai terendah 19. Permasalahan yang sering timbul pada saat melakukan keterampilan gerak dasar lokomotor adalah ketika gerakan menggunakan kaki dominan dan kaki non dominan, contoh saat melakukan gerakan *leap* banyak siswa yang melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki yang seharusnya siswa lakukan adalah melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki lainnya, selanjutnya gerakan melompat satu kaki dominan dan non dominan masalah yang muncul adalah saat siswa melompat dengan kaki non dominan banyak siswa yang kehilangan keseimbangan tubuh mereka, sedangkan untuk keterampilan *gallop*, gerakan siswa terkesan kaku dan tidak terdapat periode singkat kedua kaki melayang di udara, dan keterampilan lari ketika kaki mendarat tidak menggunakan tumit melainkan menggunakan telapak kaki.

Berdasarkan tabel 9 di dapat diambil keputusan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2.389 > 2.048$ ) bisa disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor di sekolah dasar negeri 12 kotobaru kabupaten dharmasraya

Berpedoman hasil pengujian hipotesis dan analisisnya, maka untuk peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor, harus dilakukan peningkatan status gizi para siswa. sedangkan menurut Arnando, dkk (2018) “gizi yang tidak seimbang akan menghambat pertumbuhan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan,

reproduksi dan merekonstruksikan informasi Denganstatusgiziyangbaik”,maka siswa bisa melakukan aktivitas gerak tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yang artinya siswa bisa melakukan aktivitas gerak dengan baik sehingga secara tidak langsung bisa meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisisdata, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwaterdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi denganketerampilan gerak dasar lokomotor di Sekolah dasar Negeri Kotobaru Kabupaten Dharmasraya

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, dkk.2018. *Hubungan Motivasi Olahraga dan Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintango Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal Mensana: Volume 3 No2, Hal 16 - 27 (Online), (<http://menssana.ppi.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/75>), diakses pada 3 agustus 2019).
- Arnando,dkk.. 2018. *Pengetahuan Gizi Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang*. Jurnal Mensana: Volume 3 No.2, Hal 1–6, (Online), (<http://menssana.ppi.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/73>), diakses pada 3 agustus 2019).
- Cornia dan Andriani. 2018. *Hubungan antara Asupan zat gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 4 No 2, Hal 91 - 96 (Online),

- (Google scholar, diakses pada 2 agustus 2019)
- Bakhtiar, Syahrial.2014.*Fundamental Motor Skill Among 6-year-Old in Padang West Sumatera*:Canadian. Center of Science and Education: Volume 10 No.5,155 - 158 (Online), (Google scholar, diakses pada 3 agustus 2019)
- \_\_\_\_\_. 2015. *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press.
- Gusril. 2015. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Padang: UNP Press.
- Syafrizal dan Welis. 2009. *Gizi Olahragara*.Padang: Wineka Media
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertmbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syampurma, Hilmainur. 2018. Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siawa-siswi SMP Negeri 32 Padang: Volume 3 No. 1 Hal 89-99, (Online), (<http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/69> diakses pada 16 agustus 2019).