

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEMAMPUAN GERAK DASAR SISWA DI SDN KALIASIN III SURABAYA

(Studi Pada Siswa Kelas III Semester Genap Tahun 2014/2015)

Indra Rubiarko

Mahasiswa S-1 Pendidikan jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, inkobox@gmail.com

Faridha Nurhayati

Dosen S-1 Pendidikan jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Gizi merupakan faktor vital dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, terutama anak sekolah. Gizi dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi, berpikir, beraktivitas fisik dan daya tahan tubuh. Asupan gizi yang berkualitas merupakan hal terpenting bagi sumber tenaga. Terutama bagi siswa yang sering atau suka melakukan olahraga, karena dalam olahraga terdapat banyak unsur-unsur kemampuan fisik yang diperlukan untuk mencapai hasil yang efisien dalam belajar gerak. Seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan dan kelincahan. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Pola gerak dasar dibagi menjadi tiga bentuk gerak sebagai berikut, gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, gerak manipulatif. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas III di SDN Kaliasin III Surabaya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian korelasional (non-eksperimen). Populasi dalam penelitian ini sebesar 120 siswa. Dengan menggunakan *cluster random sampling*, maka yang terpilih menjadi sampel penelitian ini adalah siswa kelas III A dengan jumlah siswa sebanyak 39 siswa. Data dalam penelitian ini diambil melalui status gizi dan gerak dasar. Analisis data menggunakan *koefisien kontingensi*. Berdasarkan hasil penelitian dari sampel yang berjumlah 39 siswa, sebanyak 14 siswa tergolong dalam kategori obesitas dengan persentase sebesar 35,89%, dengan rincian 3 siswa kategori gerak dasar kurang, 8 siswa kategori gerak dasar cukup, 3 siswa kategori gerak dasar baik, siswa yang tergolong normal sejumlah 12 siswa, dengan rincian 10 siswa kategori gerak dasar cukup, 2 siswa kategori gerak dasar baik, siswa yang tergolong gemuk sejumlah 10 siswa, dengan rincian 1 siswa kategori gerak dasar kurang, 7 siswa kategori gerak dasar cukup, 2 siswa kategori gerak dasar baik dan siswa tergolong dalam status gizi kurang dengan jumlah sebesar 3 siswa dengan rincian 1 siswa dengan jumlah sebesar 1 siswa kategori gerak dasar kurang, 1 siswa kategori gerak dasar cukup, 1 siswa kategori gerak dasar baik. Kemudian dari analisis *koefisien kontingensi* didapatkan hasil sig sebesar 0,552. Jadi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas III SDN Kaliasin III Surabaya dengan sumbangan sebesar 11,2% dan sisanya 88,8% dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Kata Kunci: status gizi, kemampuan gerak dasar

Abstract

Nutrition is a vital factor in human growth and development, especially school children. Nutritional needs of school children for growth and development, energy, thinking, physical activity and endurance. Quality nutrition is the cornerstone for a power source. Especially for students who often or like to do sports, because in sports there are many elements of the physical abilities necessary to achieve efficient results in the study of motion. Such as endurance, strength, flexibility and agility. Basic motor skills is the ability of normal students do in order to improve the quality of life. Basic motion patterns are divided into the following three forms of motion, motion locomotor, non-locomotor movement, motion manipulative. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and basic motor skills in the third grade students of SDN Kaliasin III Surabaya. In this study, researchers used a quantitative descriptive research with correlational research design (non-experimental). The population of 120 students. By using cluster random sampling, then selected a sample of this research is class III A with enrollment of 39 students. The data in this study were taken through nutritional status and basic motion.

Data analysis using contingency coefficient. Based on the results from the sample of 39 students, 14 students classified as obese category with a percentage of 35.89%, with details of 3 students lacking basic motion category, 8 students fairly basic categories of motion, 3 students good basic motion category, students were classified as normal number of 12 students, with details of 10 students pretty basic motion category, 2 students good basic motion category, students were classified as obese number of 10 students, with details 1 students lacking basic motion category, 7 students pretty basic motion category, two students both basic categories of motion and students belonging to poor nutrition status in the amount of 3 students with details of one student in the amount of 1 students lacking basic motion category, one student category of the basic motion enough, one student category of good basic motion . Later analysis showed sig contingency coefficient of 0.552. So there is no significant relationship between nutritional status and basic motor skills third grade students of SDN Kaliasin III Surabaya with a contribution of 11.2% and the remaining 88.8% influenced by other factors.

Keywords: nutrition status, basic motion ability

PENDAHULUAN

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Idrus dan Kunanto 1990, dalam Supriasa, 2000:17).

Asupan gizi yang berkualitas merupakan hal terpenting bagi sumber tenaga. Terutama bagi siswa yang sering atau suka melakukan olahraga, karena dalam olahraga terdapat banyak unsur-unsur kemampuan fisik yang diperlukan untuk mencapai hasil yang efisien dalam belajar gerak. Seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan dan kelincahan. Dilihat dari banyaknya unsur-unsur tersebut maka asupan gizi bagi siswa sangat penting agar dalam melakukan aktivitas gerak mereka tidak akan merasakan kelelahan yang berarti sehingga dalam proses pembelajaran siswa mampu melakukan gerakan dengan baik dan benar. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Pola gerak dasar dibagi menjadi tiga bentuk gerak sebagai berikut, gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, gerak manipulatif. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar (Syarifudin dan Muhadi, 1992: 24). Bentuk gerakan dasar tersebut telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar. Gerak dasar jalan, lari dan lompat merupakan gerak dasar yang perlu dikembangkan di sekolah dasar (SD) disamping gerak dasar lainnya, Gerak dasar merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif, gerak dasar lokomotor yang merupakan pokok bahasan yang diajarkan di sekolah dasar (SD).

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. Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk sekolah dasar didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya atau menggunakan peralatan sebenarnya. Dari pembelajaran keterampilan tersebut, ternyata siswa sekolah dasar mengalami kendala atau kesulitan, karena pada masa kanak-kanak kemampuan gerak lokomotor baru berkembang, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat dilaksanakan secara maksimal.

Gerak dasar merupakan dasar dari seluruh kegiatan manusia, di mana gerak merupakan dasar dari cabang olahraga atletik, senam, dan permainan. Menurut Ma'mum (2000: 20), kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu :

a. Kemampuan Locomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop)

b. Kemampuan Non-lokomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

c. Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika siswa tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga

digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item berjalan (gerakan langkah) dalam ruang.

Mengenai berbagai unsur kemampuan atau kondisi yang diperlukan untuk mendukung gerakan yang efisien, yang ada dalam fungsi fisik, mental, dan emosional bisa dijelaskan sebagai berikut:

a. Unsur kemampuan fisik

Fisik merupakan sarana utama untuk melakukan gerakan. Agar gerakan yang dilakukan bisa efisien, kemampuan dan kondisi fisiknya harus baik.

b. Unsur kemampuan mental

Mental adalah pikiran, jadi kemampuan mental adalah kemampuan kemampuan untuk berpikir. Kemampuan mental yang baik bisa mendukung terciptanya gerakan yang efisien.

c. Unsur kemampuan emosional, seperti halnya unsure fisik dan mental, unsure emosional juga merupakan faktor penentu penampilan gerakan yang efisien.

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Idrus dan Kunanto 1990, dalam Supriasa, 2000:17). Gizi merupakan faktor vital dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, terutama anak sekolah. Gizi dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi, berpikir, beraktivitas fisik dan daya tahan tubuh (Devi, 2012:47).

Menurut beberapa ahli gizi, “status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu” (Supriasa, 2002:18). Sedangkan menurut (Almatsier 2003:34) “status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi”. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat penyerapan, pemakaian dan penggunaan makanan. Makanan yang memenuhi kebutuhan zat-zat gizi akan menghasilkan status gizi yang memuaskan. Namun jika terjadi kekurangan atau kelebihan zat gizi esensial dalam makanan untuk waktu yang lama akan menyebabkan gizi salah

(<http://cmsfkm.unimus.ac.id/mod/wiki/view.php?id=2&page=status+gizi&MoodleSession=18453f80ad59af25fcec67ac6247080d>, diakses 13 Agustus 2013 Pukul:21.40 WIB)

Jadi dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah ukuran keadaan gizi seseorang dan juga kelompok

masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari.

Beberapa yang perlu dipertimbangkan dalam memilih dan menggunakan metode penilaian status gizi menurut Supriasa (2002:22) adalah sebagai berikut:

a. Tujuan

Tujuan pengukuran sangat perlu diperhatikan dalam memilih metode, seperti tujuan ingin melihat fisik seseorang, maka metode yang digunakan adalah antropometri. Sedangkan untuk melihat status vitamin dan mineral dalam tubuh sebaiknya menggunakan metode biokimia.

b. Unit sampel yang akan diukur

Unit sampel yang akan diukur yaitu kelompok yang rawan gizi, maka metode antropometri yang paling tepat untuk digunakan karena murah dan secara ilmiah dapat dipertanggung jawabkan.

c. Tingkat reliabilitas dan akurasi yang dibutuhkan

Penilaian secara biokimia mempunyai reliabilitas dan akurasi yang sangat tinggi. Oleh sebab itu, apabila ada biaya dan dukungan sesama, metode biokimia dapat dianjurkan. Perkembangan kognitif meliputi perkembangan bicara, bahasa dan kecerdasan, dimana perkembangan ini meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, keinginan dan pendapat melalui pengucapan kata-kata serta kemampuan mengerti dan memahami perkataan orang lain, dan kemampuan menerima, mengubah dan menggunakan semua informasi yang diterimanya dari lingkungan. Misalnya mengenali suara, berbicara, membaca, mengenal warna, menghitung.

d. Tersedianya fasilitas dan peralatan

e. Penilaian antropometri relatif lebih murah dan mudah jika dibanding dengan metode lainnya

f. Tenaga

Penilaian status gizi secara biokimia memerlukan tenaga ahli kimia. Sedangkan penilaian status gizi secara antropometri cukup menggunakan tenaga ahli yang sudah terlatih sebelumnya.

g. Waktu

Untuk meneliti status gizi masyarakat dalam waktu singkat, metode antropometri yang paling sering digunakan.

h. Dana

Penggunaan metode biokimia lebih mahal jika dibandingkan dengan metode metode gizi yang lainnya.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2009:51).

Sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional tunggal. Desain korelasional tunggal adalah suatu analisis korelasi yang menghubungkan antara satu variabel bebas (x) dan satu variabel terikat (y) (Maksum, 2009 : 38). Jika dalam penelitian tersebut korelasinya signifikan maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas mempengaruhi variabel terikat.

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Maksum, 2009 : 28). Dalam penelitian ini variabel digolongkan menjadi 2 macam yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi yang dalam penelitian ini yaitu status gizi, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi dan dalam penelitian ini yaitu kemampuan gerak dasar siswa.

Menurut Sugiyono (2012:117) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa Kelas III SDN Kaliasin III yang berjumlah 120.

Menurut Kerlinger bahwa semakin banyak jumlah sampel maka semakin kecil tingkat kesalahannya, akan tetapi ia juga merekomendasikan jumlah minimal sampel sebanyak 30 subyek. Apabila kurang dari jumlah tersebut, maka peluang terjadinya kesalahan dianggap cukup besar (Kerlinger, 1986 dalam Maksum, 2009:46).

Sugiyono (2011 : 62) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Lebih lanjut Maksum (2008 : 39) mengatakan “sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil penelitian disebut sampel”.

Pada pengambilan sampel, teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Dalam cluster random sampling yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut cluster. Dengan jumlah 120 siswa yang dibagi menjadi 3 rombel (rombongan belajar), sementara yang ingin diambil sampel 1 rombel (rombongan belajar), maka dilakukan dengan *cluster random sampling*. Maka terpilihlah kelas III A dengan jumlah siswa 39 siswa.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan peneliti untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang sedang diteliti (Sugiyono, 2012:148).

Dalam penelitian ada dua alat pengumpulan data yaitu tes dan non-tes. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah:

1. Pengukuran status gizi: Indeks Antropometri Masaa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).

Alat yang digunakan: Mikrotoa (Alat Ukur Tinggi Badan), timbangan berat badan, untuk melihat umur dilakukan dengan melihat akte kelahiran.

2. Pengukuran kemampuan gerak dasar: Carpenter Motor Ability Tes

Alat yang digunakan: Matras, pita, pengukur, peluru yang beratnya 4 lbs dan formulir tes.

Butir-Butir tes: Standing Board Jump, Shot-put, berat badan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah status gizi dan variabel terikatnya adalah kemampuan gerak dasar. Pengelolaan data dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 20.0, dalam hal ini dimaksudkan agar hasil perhitungan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Tabel 1. Data Status Gizi

No	Kategori Status gizi							
	Kurus		normal		gemuk		Obesitas	
	jm	%	jm	%	jm	%	jm	%
1	3	7,69	12	30,76	10	25,64	14	35,89

Dari Tabel 1. di atas dapat dilihat bahwa sampel berjumlah 39 siswa, yang mempunyai kriteria nilai persentase tertinggi adalah kategori obesitas yaitu sebesar 35,89%, dan status gizi kurus yaitu sebesar 7,69%. Sehingga dapat disimpulkan status gizi yang dominan pada siswa adalah kategori obesitas.

Tabel 2. Data Kemampuan Gerak Dasar

Variabel	Kategori					
	Kurang		Cukup		Baik	
	Jml	%	Jml	%	Jml	%
Gerak Dasar	5	12,82%	26	66,66%	8	20,51%

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa kategori kemampuan gerak dasar cukup mempunyai persentase tertinggi yaitu 66,66%, sedangkan untuk gerak dasar kurang yaitu 12,82% yang mempunyai presentase paling rendah.

Hasil Perhitungan menggunakan program SPSS (Statistical Package for the Social Science) 20.0 dan penggolongan kategori serta jumlahnya dijelaskan pada Tabel 3 berikut ini :

Tabel 3. Penggolongan Gerak Dasar

Status Gizi	Kemampuan Gerak Dasar			
	Kurang	Cukup	Baik	Total
Kurus	1	1	1	3
Normal	0	10	2	12
Gemuk	1	7	2	10
Obesitas	3	8	3	14
Total	5	26	8	39

Tabel di atas menunjukkan bahwa status gizi berdampak pada kemampuan gerak dasar,

Tabel 4. Data Korelasi Koefisien Kontingensi Status Gizi Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas III SDN Kaliasin III Surabaya

Variabel	Value	Approx. Sign
Hubungan Status gizi terhadap kemampuan gerak dasar	0,335	0,552

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20.0 menunjukkan Approx. Sign sebesar $0,552 > 0,05$ artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan gerak dasar.

Berdasarkan pada value 0,335, maka koefisien determinasinya sebesar $0,335^2 = 0,112$ yang berarti kontribusi status gizi terhadap kemampuan gerak dasar sebesar 11,2%. Sedangkan sisanya sebesar 88,8% dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis koefisien kontingensi, membuktikan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas III SDN Kaliasin sebesar 11,2 %, hal ini dikarenakan dari 39 siswa yang menjadi subjek penelitian 14 siswa tergolong obesitas, 12 siswa yang tergolong normal, sedangkan 10 siswa tergolong gemuk dan 3 siswa tergolong kurus. Sehingga status gizi akan berdampak secara tidak langsung terhadap kemampuan gerak dasar. Sumbangan status gizi dalam penelitian ini sangat kecil, yaitu 11,2% dan sisanya 88,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Sebagian besar kemampuan gerak dasar dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sehingga faktor lingkungan mempunyai andil yang cukup besar dalam perkembangan kemampuan gerak dasar. aktivitas penduduk dalam memenuhi kebutuhan hidupnya cenderung dipengaruhi oleh lingkungan fisiknya.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang diuraikan dalam bab sebelumnya, maka pada akhir penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas III SDN Kaliasin III Surabaya.
2. Sumbangan status gizi dalam penelitian ini sangat kecil, yaitu 11,2% dan sisanya 88,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

Adapun saran-saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Walaupun status gizi tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan gerak dasar siswa, asupan gizi harus tetap diberikan yang terbaik untuk perkembangan gerak dasar anak secara maksimal.
2. Dikarenakan penelitian ini bukan merupakan penelitian akhir, maka penelitian ini perlu dikembangkan dengan mengambil sampel dari beberapa sekolah dasar yang ada di Kota Surabaya khususnya di Kecamatan Genteng sehingga dapat mengetahui secara menyeluruh status gizi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, Nirmala. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- <http://cmsfkm.unimus.ac.id/mod/wiki/view.php?id=2&page=status+gizi&MoodleSession=18453f80ad59af25fcec67ac6247080d>, diakses 13 Agustus 2013 Pukul:21.40 WIB.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: FIK UNESA
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: FIK UNESA.
- Ma'mun. A & Saputra, M.Y. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta: Dekdikbud.
- Sugiyanto, 2005 *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Supriasa dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.