

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEMAMPUAN GERAK UMUM SISWA PUTRA
KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS
(Studi pada SMA Negeri 11 Surabaya Tahun Ajaran 2012-2013)**

Rindra Putra Prasetya

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, thra.zetya@gmail.com

Faridha Nurhayati

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

Abstrak

Masa remaja sebagai salah satu tahap pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui manusia, juga makna pertumbuhan dan perkembangan menunjuk kepada proses perubahan secara fisik dan psikis (jiwa) yang dialami oleh remaja yang bersekolah pada jenjang pendidikan lanjutan (SLTA/SMA). Apabila dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tersebut, tidak dibarengi dengan makan makanan yang bergizi atau mengandung lima macam unsur zat-zat gizi maka akan menyebabkan dampak buruk, salah satunya berkenaan dengan aktivitas individu yaitu menurunnya kualitas aktifitas individu yang akan memengaruhi tingkat kemampuan gerak individu tersebut.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya hubungan antara status gizi dengan kemampuan gerak umum siswa (putra) Sekolah Menengah Atas kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya dan seberapa besar sumbangan antara status gizi terhadap kemampuan gerak umum siswa (putra) sekolah menengah atas kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif, sedangkan desain penelitian ini korelasional. Dengan uji statistik menggunakan koefisien kontingensi.

Dari hasil analisa data statistik dalam penelitian ini melalui uji korelasi koefisien kontigensi dengan jumlah sampel 32 didapat hasil bahwa status gizi tidak memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan gerak umum siswa putra tingkat Sekolah Menengah Atas. Tetapi ada salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak umum siswa adalah sebagian besar siswa tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Kata Kunci: Status Gizi, Kemampuan Gerak Umum, siswa SMA

Abstract

Teen age as one of the growing and development stages that any human beings are going through, as well as the essence of growing and development refers to the process of physical and psychological changes which are experienced by teenagers at the high school stages (SLTA/SMA). If during those period of growing and development do not come along with nutritious food or having the five elements of the essential nutrients, thus it will cause bad impacts, one of them is related to the individual activities such as the decrease of the quality of individual activity which will affect the basic agility of the individual himself.

The aims of the research are to comprehend the correlation between nutrient statuses with general agility as well as how big the correlation of nutrient status with the general agility of second grade high school male students in SMAN XI Surabaya. The research uses quantitative method, whilst the design of the research uses correlational design.

From the statistic data analysis of the research through a contingency coefficient correlation test with the sample numbers of 32 individuals results that the nutrient status does not significantly contribute to the male students' general agility. And one factor that influences the general motor ability in the research is that most of the students did not attend extracurricular at school. The fact shows that *t hitung* (2,140) is bigger than *t tabel* (2,042). Particularly we can conclude that there are differences of student's general agility values between ones attending the extracurricular and ones which are not.

Keywords: Nutrient status, General Motor Ability, High School Student.

PENDAHULUAN

Seperti halnya pertumbuhan dan perkembangan anak sebagai peserta didik, pada remaja sebagai salah satu tahap pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui

manusia, juga makna pertumbuhan dan perkembangan menunjuk kepada proses perubahan secara fisik dan psikis (jiwa) yang dialami oleh remaja yang bersekolah pada jenjang pendidikan lanjutan (SLTA/SMA).

Dan apabila dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tersebut, tidak dibarengi dengan makan atau mengonsumsi makanan yang bergizi atau yang mengandung lima macam unsur zat-zat gizi maka akan menyebabkan dampak buruk, salah satunya berkenaan dengan aktivitas individu yaitu menurunnya kualitas aktifitas individu yang akan mempengaruhi tingkat kemampuan gerak individu tersebut.

Kemampuan gerak individu dipengaruhi oleh status gizi individu itu sendiri. Dimana jika pertumbuhan dan perkembangan itu tidak dibarengi oleh asupan gizi yang cukup, maka akan berpengaruh juga kepada kemampuan gerak individu. Oleh karena itu manusia mutlak memerlukan makanan. Karena dengan makan selain untuk proses perkembangan dan pertumbuhan, zat yang diperoleh dari makanan tersebut diproses untuk dijadikan energi. Dan energi tersebut digunakan untuk bergerak oleh manusia.

Karena apabila individu dengan status gizi kurang atau buruk salah satunya akan mengalami hambatan pertumbuhan fisik yang secara langsung mempengaruhi tingkat kemampuan gerak (umum) individu tersebut. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian sehubungan dengan hal itu agar dapat diperoleh gambaran yang jelas dan objektif terhadap pembahasan tersebut.

Tujuan penelitian yang ingin diketahui dalam penelitian ini ialah (1) untuk mengetahui adanya hubungan antara status gizi dengan kemampuan gerak siswa (putra) sekolah menengah atas kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya dan (2) untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara status gizi dengan kemampuan gerak siswa (putra) sekolah menengah atas kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya.

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi: (1) Siswa. Agar siswa mengetahui perkembangan dan pertumbuhan melalui pengukuran status gizi sekaligus memberikan peranan atau pencerahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan menjaga kondisi fisik dengan baik sehingga dapat melakukan aktifitas dengan baik pula. (2) Guru Pendidikan Jasmani. Hasil yang diperoleh nanti dapat digunakan sebagai upaya memantau kondisi peserta didik di sekolah, khususnya mengenai hal status gizi siswa sekaligus untuk mengetahui bagaimana status gizi siswa mereka. Dan juga untuk mendiagnosa terhadap kekurangan-kekurangan mengenai kemampuan gerak siswa.

Pengertian Kemampuan Gerak

Kemampuan dalam kamus bahasa Indonesia, kemampuan berasal dari kata "mampu" yang berarti kuasa (bisa, sanggup, melakukan sesuatu, dapat, berada,

kaya, mempunyai harta berlebihan). Secara harfiah kemampuan adalah suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu. Menurut Kiram (1992:11) kemampuan (*ability*) merupakan suatu kapasitas umum yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan.

Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia, jadi gerak (*motor*) ruang lingkungannya lebih luas dari pada psikomotorik. Gerak sangat penting dalam kehidupan sehari-hari manusia karena manusia pasti bergerak yang salah satunya adalah untuk memenuhi kebutuhan atau keinginannya seperti makan.

Gerak memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia. Sejak bayi, kanak-kanak, hingga dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional. (Nurhasan dkk, 2005:1).

Menurut Ateng (1992: 127) yang membagi perilaku gerak menjadi tiga kategori yang luas dan seringkali saling melingkupi yaitu (a) Kemampuan stabilisasi adalah pengembangan pola gerak yang memungkinkan anak-anak memperoleh serta mempertahankan titik pangkal eksplorasi yang mereka buat dalam ruang gerak. (b) "Lokomosi" mencakup proyeksi tubuh terhadap ruang eksternal dengan perubahan lokasi, baik vertikal maupun horizontal. (c) "Manipulasi" motorik besar adalah pengalihan kekuatan terhadap obyek-obyek seperti melempar, memukul, mendorong dan menarik benda dan menerima kekuatan dari obyek-obyek seperti menangkap, menahan dan memegang benda.

Kemampuan gerak sering disebut kemampuan gerak umum (*General Motor Ability*). Kemampuan gerak umum adalah kemampuan yang umum seseorang untuk bergerak (Nurhasan, 2003:213). Secara lebih spesifik pengertiannya adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga. Jadi kemampuan gerak umum adalah kemampuan seseorang yang tidak hanya bisa melakukan gerakan-gerakan dasar saja tetapi harus bisa melakukan gerakan kombinasi atau gabungan dari beberapa gerakan.

Kemampuan gerak merupakan gerakan yang biasa siswa lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dapat dikatakan juga bahwa kemampuan gerak adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik. Kemampuan gerak pada siswa mempunyai arti penting sebab kemampuan tersebut akan menjadi landasan untuk

belajar berbagai aktivitas baik dalam olahraga maupun kegiatan lain.

Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kemampuan Gerak Umum

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak umum yaitu (a) Unsur kemampuan fisik. Fisik merupakan sarana untuk melakukan gerakan, agar bisa melakukan kemampuan gerak kondisi fisiknya harus baik. (b) Unsur kemampuan mental. Mental adalah pikiran, jadi kemampuan mental adalah kemampuan untuk berfikir. kemampuan mental yang baik bisa mendukung terciptanya gerakan. Dan (c) Unsur kemampuan emosional. Seperti halnya unsur fisik dan mental, unsur emosional juga merupakan faktor penentu berkemampuan gerak adalah sebagai berikut: (1). Kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan. (2). Tidak ada gangguan emosional. (3). Merasa perlu dan ingin mempelajari atau melakukan gerakan. (4). Memiliki sikap yang positif terhadap prestasi gerak.

Pengukuran Kemampuan Gerak Umum

Pengukuran gerak dalam penelitian ini dengan menggunakan tes *Barrow Motor Ability*. Tes ini merupakan jenis tes dari *General Motor Ability* untuk mengetahui kemampuan seseorang untuk bergerak. Adapun kegunaan dari *Barrow Motor Ability Test* ini menurut Nurhasan (2003:215) adalah dapat membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi peserta didik.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan seluruh butir tes yang terdapat pada *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri atas enam butir tes. Adapun penjelasan tiap-tiap butir tes sebagai berikut (a). *Standing Board Jump*. Tes *Standing Board Jump* ini bertujuan untuk mengukur komponen power otot tungkai individu. (b). *Softball Throw*. Tes *Softball Throw* ini bertujuan untuk mengukur *power* lengan peserta didik. (c). *Zig-Zag Run*. Tes *Zig-Zag Run* ini bertujuan untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang atau individu. (d). *Wall Pass*. Tes *Wall Pass* ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan individu. (e). *Medicine Ball Put*. Tes *Medicine Ball Put* ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan individu. (f). *60 yard Dash*. Tes *60 yard Dash* ini bertujuan untuk mengukur kecepatan individu.

Pengertian Status Gizi

Setiap manusia pasti memerlukan zat- zat gizi yang terkandung di dalam makanan. Oleh karena itu manusia mutlak memerlukan makanan. Karena dengan makan selain untuk proses perkembangan dan pertumbuhan, zat yang diperoleh dari makanan tersebut diproses untuk dijadikan energi. Dan energi tersebut digunakan untuk bergerak oleh manusia. Apabila kebutuhan gizi dalam

tubuh dapat terpenuhi maka status gizi yang baik akan dapat tercapai atau terpenuhi.

Pengertian status gizi sendiri adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih (Almatsier, 2005:3). Sedangkan menurut Supariasa dkk (2002:18), status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu.

Yang dimaksud dengan status gizi adalah ekspresi dalam keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto dalam Abidin, 2004:9).

Sedangkan keadaan gizi sendiri adalah “Keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut,

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Anak Usia 5-18 Tahun	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD Sampai <-2 SD
	Normal	-2 SD Sampai 1 SD
	Gemuk	>1 SD Sampai 2 SD
	Obesitas	>2 SD

atau keadaan fisiologis akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh” (Supariasa dkk, 2002:18).

Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu pengukuran secara langsung dan secara tidak langsung. “Pengukuran status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu: anthropometri, biokimia, klinis dan biofisik” (Supariasa dkk, 2002:18). Sedangkan, “pengukuran secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi” (Supariasa dkk, 2002:20).

Indeks Anthropometri

Pengukuran status gizi dalam hal ini menggunakan pengukuran langsung yaitu Anthropometri. Adapun keunggulan Anthropometri yaitu (1) Prosedurnya sederhana, aman dan dapat dilakukan dalam jumlah sampel yang besar. (2) Relatif tidak membutuhkan tenaga ahli. (3) Alatnya murah, mudah dibawa, tahan lama, dapat dipesan dan dibuat di daerah setempat. (4) Metode ini tepat dan akurat. (5) Dapat mendeteksi atau menggambarkan riwayat gizi masa lalu. (6) Umumnya

dapat mengidentifikasi status gizi seseorang. (7) Metode ini dapat mengevaluasi perubahan status gizi pada periode tertentu. (8) Dapat digunakan untuk penapisan kelompok rawan gizi.

Kelemahan Anthropometri antara lain: (1) Tidak sensitif, tidak dapat mendeteksi status gizi dalam waktu singkat. (2) Faktor di luar gizi (penyakit, genetik, dan penurunan penggunaan energi) dapat menurunkan spesifikasi dan sensitivitas pengukuran. (3) Kesalahan yang terjadi pada saat pengukuran dapat mempengaruhi presisi, akurasi, dan validitas pengukuran. (4) Kesalahan terjadi karena: pengukuran, perubahan hasil pengukuran baik fisik maupun komposisi jaringan, analisis dan asumsi yang keliru.

Ada beberapa indeks anthropometri yang sering digunakan yaitu Berat Badan menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan menurut Umur (TB/U), Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) dan IMT (BB/TB²). Dan dalam penelitian ini menggunakan variabel atau indeks Anthropometri IMT (Indeks Massa Tubuh) menurut Umur/Usia.

Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menetapkan pelaksanaan perbaikan gizi dengan menentukan atau melihat ukuran fisik seseorang sangat erat hubungannya dengan status gizi.

Untuk menentukan kategori dan ambang batas status gizi seseorang berdasarkan IMT/U dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *non-eksperimen* dimana peneliti sama sekali tidak memberikan perlakuan. Dan pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif

Dan desain dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. Karena tujuannya adalah menghubungkan dua variabel atau lebih. Sedangkan untuk hubungan variabelnya adalah hubungan simetris karena dua variabel berhubungan tetapi bukan dalam bentuk sebab akibat maupun timbal balik. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah status gizi siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya, sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah kemampuan gerak umum siswa putra kelas XI SMA Negeri Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya yang menjadi tempat dalam penelitian ini. Dan jumlah populasi (siswa putra) di sekolah tersebut adalah 112 siswa yang tersebar dalam 9 kelas.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Karena dalam penelitian ini peneliti mengambil atau memilih kelompok yang sudah terbentuk dalam populasi. Kelompok yang dimaksud dalam hal ini adalah siswa putra kelas XI. Sampel penelitian ini berasal dari 2 kelompok (kelas) dengan jumlah sampel sebanyak 32 siswa.

Untuk mendapatkan data yang relevan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu berupa tes. Adapun bentuk-bentuk tes yang dilakukan adalah sebagai berikut:

(1) Tes Penilaian Status Gizi.

Tes penilaian status gizi ini dilakukan dengan cara penilaian secara langsung yaitu dengan tes antropometri. Dan menggunakan variabel atau indeks Anthropometri, IMT menurut Usia. IMT dengan rumus Berat Badan (kg) menurut Tinggi Badan (m) kuadrat (BB/TB²). Karena untuk usia 16-18 tahun ke atas. Dan usia ditentukan berdasarkan tahun dan bulan siswa saat dilaksanakan penelitian ini.

$$\text{Anthropometri : } \frac{\text{IMT}}{\text{U}}$$

(2) Tes Penilaian Kemampuan Gerak Umum

Tes yang dilakukan untuk menilai kemampuan gerak siswa adalah *Barrow Motor Ability Test*. Adapun butir-butir tes yang ada dalam *Barrow Motor Ability Test* adalah : *Standing Broad Jump, Soft Ball Throw, Zig Zag Run, Wall Pass, Medicine Ball Put, 60 yard Dash*.

Tes ini berguna untuk mengukur aspek kekuatan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan para siswa yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

Lalu setelah semua butir tes dilaksanakan dan diketahui hasilnya, maka butir-butir tes tersebut diskor secara keseluruhan. Adapun cara memberi skor keseluruhan (*batre*) menurut Nurhasan (2003) menggunakan rumus *General Motor Ability Scoring* yaitu sebagai berikut : Skor keseluruhan : 2,2 (standing broad jump) + 1,6 (soft (G.M.A.S) ball throw) + 1,6 (zig zag run) + 1,3 (wall pass) + 1,2 (medicine ball put) + 60 yard dash.

Untuk menganalisis data yang terkumpul setelah proses pengambilan data telah selesai, maka dilakukan pengolahan / penghitungan data dengan beberapa rumus. Untuk menghitung data dalam penelitian ini, digunakan rumus-rumus sebagai berikut :

(1) Rata-rata Hitung (*Mean*)

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

Dimana : M : Rata-rata hitung
 $\sum x$: jumlah nilai total dalam distribusi
 n : jumlah sampe

(2) Simpang Baku (*Standart Deviasi*)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum f(x_1 - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$

Keterangan : SD : Standart Deviasi
 \sum : Jumlah Nilai
 n : Jumlah Individu

(3) Uji Korelasi

Setelah menghitung status gizi dan kemampuan gerak, selanjutnya untuk menentukan apakah ada hubungan antara status gizi dengan kemampuan gerak siswa SMA, yaitu dengan menggunakan rumus uji korelasi.

Dalam penelitian ini, data dihitung menggunakan rumus kosfisien kontingensi.

$$KK = \sqrt{\frac{x^2}{x^2 + N}}$$

Dimana, N = Jumlah Sampel
 x^2 = Jumlah Variabel X dikuadratkan

(4) Koefisien Determinasi

Menghitung koefisien determinasi yaitu untuk memberikan gambaran besarnya kontribusi suatu variabel terhadap variabel yang lain dalam hubungan yang linear. Untuk menghitung signifikan atau tidak hasil penelitian tersebut.

$$K = r^2 \times 100\%$$

Keterangan : K : Koefisien Determinasi
 r : Koefisien Korelasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Dalam penelitian ini pembuktian penerimaan hipotesis ditunjukkan oleh taraf signifikan hasil uji statistik yaitu 5% atau yang dalam penelitian ini dilambangkan dengan *Alpha* (α) dengan nilai 0,05.

Jika hasil penghitungan > dari 0,05 maka berarti H_1 atau H_a akan di tolak yang berarti hasilnya adalah tidak ada hubungan antara status gizi dengan kemampuan gerak umum siswa. Dan jika hasil penghitungan < dari 0,05 maka H_1 atau H_a akan diterima yang berarti hasilnya adalah ada hubungan antara status gizi dengan kemampuan gerak umum siswa.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi koefisien kontingensi dengan penghitungan menggunakan progran SPSS 20.0 akan dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 2. Data Hasil Korelasi Koefisien Kontingensi.

Variabel	Value	Approx. Sig.
Status Gizi dan Kemampuan Gerak	,547	,324
Jumlah (n)	32	

Dengan penghitungan menggunakan program SPSS 20.0 menunjukkan hasil *Value* sebesar 0,547 dan *Sig.* 0,324. Hal ini menunjukkan bahwa *Sig.* (0,324) > alpha 0,05, yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak. Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan gerak umum siswa.

Setelah hasil penghitungan korelasi antara status gizi dengan kemampuan gerak umum dengan cara koefisien kontingensi didapat hasil *value* atau r sebesar 0,547. Maka selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar persentase hubungan status gizi dengan kemampuan gerak umum siswa, hasil *value* tersebut dimasukkan ke dalam rumus Koefisien Determinasi.

Dari hasil penghitungan didapat bahwa persentase hubungan antara status gizi dengan kemampuan gerak umum siswa sebesar 29,9%. Hal ini yang memperkuat pernyataan bahwa status gizi tidak memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan gerak umum siswa putra tingkat Sekolah Menengah Atas.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisa data statistik di atas, melalui uji korelasi koefisien kontingensi dengan jumlah sampel 32 didapat hasil *Value* sebesar 0,547 dan *Sig.* 0,324. Dimana *Sig.* (0,324) > alpha 0,05, yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak sehingga dinyatakan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kemampuan gerak umum siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas (studi pada SMA Negeri 11 Surabaya). Atau dengan kata lain, dalam penelitian ini status gizi tidak memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan gerak umum siswa putra tingkat Sekolah Menengah Atas. Hal ini ditunjukkan oleh besarnya persentase hubungan antara status gizi dengan kemampuan gerak umum hanya sebesar 29,9%.

Karena hasil dari penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan gerak umum siswa, maka ditelisik lagi faktor yang menjadi penyebabnya, maka dipilihlah salah satu faktor yaitu tentang keikutsertaan siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Hasil survei terhadap kegiatan ekstrakurikuler siswa seperti yang ditunjukkan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 3. Tabel Perhitungan t-test.

	<i>Mengikuti Ekstra</i> (x_1)	<i>Tidak Ikut Ekstra</i> (x_2)
<i>Jumlah Siswa</i> (n)	11	21
<i>Mean</i>	717,39	665,30
<i>Stardar Deviasi</i> (SD)	64,25	67,54

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 11 siswa atau 34,375 %. Sedangkan yang tidak mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 65,625 % atau 21 siswa.

Berdasarkan hasil nilai dari uji *t-test* (*t hitung*) yakni 2,14009 atau 2,140 (hasil penghitungan di lampiran 8). Selanjutnya *t hitung* dikonsultasikan dengan *t tabel* (Lampiran 9). Dengan *df* (n_1+n_2)-2, maka didapat *df* sebesar 30. Dalam tabel, *df* 30 pada taraf signifikansi 5% adalah 2,042. Ternyata *t hitung* (2,140) lebih besar dari pada *t tabel* (2,042). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan hasil kemampuan gerak umum siswa antara yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan yang tidak mengikuti.

Dan dapat disimpulkan bahwa rendahnya kemampuan gerak umum siswa salah satunya dikarenakan oleh banyaknya siswa (65,625 %) yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga pengalaman gerak siswa belum optimal hal ini diperkuat oleh hasil perhitungan menggunakan *t-test*.

Kemampuan gerak umum bukan hanya dipengaruhi oleh gizi saja tetapi oleh banyak hal, yakni faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang sudah bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Dan faktor eksternal diantaranya aktifitas fisik, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan hidup seperti pola makan, kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol atau merokok. Terdapat juga faktor lain yang mempengaruhi kemampuan gerak umum siswa seperti beberapa kebiasaan ini yakni kebiasaan merokok, makan makanan yang mengandung kadar lemak tinggi (seperti *junk food*) dan jarang melakukan olahraga.

PENUTUP

Simpulan

- (1) Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan gerak umum siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya.
- (2) Sumbangan status gizi terhadap kemampuan gerak umum siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya yakni sebesar 29,9%.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan simpulan diatas, maka saran-saran dari penulis adalah sebagai berikut (1) Guru pendidikan jasmani lebih memperhatikan lagi tentang keadaan siswanya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak umum siswa seperti kebiasaan merokok atau negatif lainnya, memberikan materi tentang kesehatan tubuh, memberikan tugas gerak agar proses tumbuh kembangnya dapat berjalan secara optimal. (2) Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi dengan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi dan mungkin variabel

yang lebih banyak pula sehingga hasil yang diperoleh akan lebih signifikan dan dapat dipertanggungjawabkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Zainal. 2004. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: JPO FIK Unesa.
- Almatsier, Sunita. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Kemenkes. 2011. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta.
- Kiram, Phil. Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Maksum, Ali. 2007. *Buku Ajar: Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya.
- Maksum, Ali. 2008. *Buku Ajar: Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya.
- Meineni, Andary Tri. 2012. Pengaruh Pemberian Glukosa Terhadap Kemampuan Gerak (Motorik Ability) Siswa SMP Negeri 28 Surabaya. (*Online*), <http://andary23.blogspot.com/2012/12/v-behaviorurldefaultvmlo/2.html>, diakses tanggal 16 Desember 2013 pukul 08.52.
- Nurhasan. 2003. *Tes Dan Pengukuran: Pengantar, Kegunaan Tes dan Pengukuran, Kriteria Tes*. Surabaya.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani: Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani*. Surabaya: UNESA University Press.
- Nurhayati, Faridha. 2009. *Buku Ajar Materi Kuliah: Ilmu Gizi Olahraga*. Surabaya.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.