HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 17 IV KOTO AUR MALINTANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Negeri Padang

Oleh :

HILDA OKTRI YENI
NIM. 94758

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 17 IV KOTO AUR MALINTANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama	:	Hilda Oktri Yeni
NIM	:	94758
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Dra. Darni, M. Pd	**Drs. Willadi Rasyid, M. Pd**
NIP. 19601225 19840 3 2001	**NIP. 19591121 19860 2 1006**

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO
NIP. 19620520 19870 3 1002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	:	**Hubungan Status Gizi Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman**
Nama	:	Hilda Oktri Yeni
NIM	:	94758
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Darni, M. Pd
2. Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M. Pd
3. Anggota I : Drs. Jonni, M. Pd
4. Anggota II : Drs. Edwarsyah, M. Kes
5. Anggota III : Drs. H. Ediswal, M. Pd

ABSTRAK

Hubungan Status gizi Terhadap kemampuan Motorik Di SD Negeri 17 Koto IV Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Hilda Oktri Yeni /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan motorik siswa SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman, dikarenakan banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi status gizi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa di SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. sebanyak 115 orang dan dengan sampel dalam penelitian ini diambil putra saja sebanyak 22 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data adalah menggunakan analisis korelasi product moment.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kemampuan motorik, dan ini dibuktikan dari $r_{hitung} = 0,748 > r_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05 = 0,423$. Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kemampuan motorik di SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Study tentang kemampuan Siswa SD Negeri 21 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman".

Dalam penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ibu Dra. Darni, M.Pd dan Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
2. Drs Jonni, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Ediswal, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih bagus lagi.

3. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pihak Sekolah Dasar Negeri 21 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
6. Keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Pembatasan Masalah 7

D. Rumusan Masalah 8

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat Penelitian 8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 10

1. Status Gizi 10

2. Kemampuan Motorik 17

B. Kerangka Konseptual 25

3. Hipotesis 26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat 27

B. Populasi dan Sampel..... 27

C. Jenis dan Sumber Data 29

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data..... 29

E. Teknik Analisis Data..... 37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif 39

B. Pengujian Hipotesis 42

C. Pembahasan..... 44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 46

B. Saran..... 46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian 28

2. Sampel Penelitian 29

3. Penilaian Status Gizi Berdasarkan BB/TB 30

4. Distribusi Frekuensi Status Gizi 39

5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Motorik 41

6. Rangkuman Uji Normalitas Data 42

7. Hasil Pengujian Hipotesis Korelasi 43

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Konseptual 26
2. Tes Koordinasi Mata Kaki 33
3. Lintasan Shuttle Run 35
4. Tes Kelentukan 37
5. Histogram Frekuensi Status Gizi 40
6. Histogram Frekuensi Kemampuan Motorik 41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Data Mentah Siswa dalam Status Gizi 50
2. Data Mentah Siswa dalam Kemampuan Motorik 51
3. Data Mentah Pengukuran Tes Status Gizi dengan Kemampuan Motorik 52
4. Uji Normalitas Variabel Status Gizi 53
5. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Motorik 54
6. Uji Analisis X dan Y 55
7. Uji Koefisien Korelasi 56
8. Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan(BB/TB) 58
9. Surat Keterangan Pemeriksaan UPTD Balai Metrologi 60
10. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan 61
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman 62
12. Dokumentasi Penelitian 63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan undang- undang No. 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan nasional :

> "Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".(sistem pendidikan nasional, 2003: 3)

Di antara pendidikan yang terdapat dalam kurikulum Sekolah Dasar (SD) adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mulai dari kelas 1 sampai kelas VI di Sekolah Dasar diberikan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut. Di dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun (2006 :195) dijelaskan bahwa:

> "Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional."

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sangat penting artinya pendidikan yang diajarkan di sekolah bagi peserta didik, terutama dalam pengembangan berbagai aspek kebugaran jasmani, keterampilan berpikir dan keterampilan gerak. Adapun tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kesegaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat.

Di samping itu pendidikan jasmani juga dapat mengembangkan aktivitas kesegaran jasmani yang mereka pilih dan mampu mengatasi emosional, tindakan moral serta menanamkan pola hidup sehat dan lingkungan bersih dalam kehidupannya, sehingga membantu pencapaian pendidikan secara nasional.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mempersiapkan dan mengembangkan keterampilan gerak (motorik) peserta didik atau siswa. Menurut Sukintaka (2004:78) perkembangan motorik adalah "perkembangan kontrol terhadap gerak jasmani (*bodily–movement*) lewat aktivitas yang dikoordinasi oleh pusat

syaraf, syaraf dan otot" sebagai contoh pengembangan kemampuan untuk melompat, karakteristik apa yang terlihat untuk mengidentifikasi khususnya tiap individu pada umur tertentu. Misalnya saja perkembangan kemampuan gerak atau motorik anak sekolah dasar yang mereka peroleh dari pembelajaran penjasorkes.

Menurut Mutohir (2004) mengatakan status gizi merupakan kondisi fisik dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan yang dikonsumsi anak mempunyai status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan seimbang dan sehat tentu dia akan dapat melaksanakan tugas-tugas sehari-hari dengan baik (belajar dan bermain). Ditambahkan status gizi yang baik merupakan salah satu syarat penting dalam pencapaian kesehatan yang optimal.

Dalam aktifitas fisik hendaknya disertai dengan asupan makanan yang bergizi yang dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan baik dalam, badan (fisik), mental, social dan emosional peserta didik. Anak yang mendapatkan asupan makanan yang baik diharapkan pertumbuhan dan perkembangan fisiknya akan berlangsung dengan baik dan sehat. Bila anak sehat maka mereka dapat melakukan kegiatan sehari-hari baik dalam pelajaran maupun bermain. Status gizi anak yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam pencapaian kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan secara fisik maupun non fisik.

Pemberian asupan makanan yang tidak terkontrol akan menimbulkan berat badan berlebih yang mengakibatkan anak malas melakukan gerak.

Sebaiknya pemberian asupan makanan yang tidak sesuai standar mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangannya akan menimbulkan masalah-masalah kesehatan yang dihadapi anak yaitu mudah terserang penyakit, memperlambat pertumbuhannya.

Dari uraian diatas juga dampak status gizi yang berlebih (over weight) juga menimbulkan masalah berat badan yang berlebihan. Akibatnya anak mempunyai beban yang berlebihan, tentu akan menganggu kemampuan motoriknya karena dalam melakukan gerakan tidak dapat keseimbangan antara tubuh dengan pusat gravitasi dan juga memerlukan energi yang banyak. Pada umumnya, siswa yang gizinya berlebih atau kurang cenderung malas bergerak. Konsekuensi malas bergerak tentu berdampak sangat tidak baik pada kemampuan motorik siswa tersebut

Sementara Baliwati (2004:70-72) mengatakan bahwa secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah faktor ekonomi dan harga serta faktor sosial budaya dan religi seperti yang akan dijelaskan berikut: ‘1) faktor ekonomi dan harga, 2) faktor sosial budaya dan religi’. Kemudian Moehji (2003: 58) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi anak adalah: “a) anak-anak dalam usia ini umumnya sudah bisa memilih dan menentukan makanan apa saja yang disukai dan yang tidak disukai, b) kebiasaan ingin jajan, c) sering setiba di rumah terlalu lelah bermain di sekolah anak-anak tak ingin makan lagi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka jelaskan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk status gizi seseorang anak, misalnya faktor sosial budaya, ekonomi orang tua kebiasaan dan sanitasi makanan, sikap atau pandangan terhadap suatu jenis makanan, dan pengetahuan tentang gizi serta religi yang dianut oleh seseorang juga dapat mempengaruhi gizi mereka. Hal seperti itu tentunya menjadi perhatian bagi semua orang tua, terutama tentang kebiasaan jajan atau makanan yang dikonsumsi di sekolah ataupun di rumah.

Dari pengamatan yang penulis lakukan di Sekolah dasar negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Faktor yang mempengaruhi motorik siswa diantaranya adalah kurangnya siswa beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kurangnya waktu yang tersedia bagi siswa dalam beraktivitas bermain, diduga pengetahuan orang tuanya kurang terhadap pentingnya gizi yang cukup untuk aktivitas sehari-hari dalam mencapai kemampuan motorik, sehingga proses pembelajaran tidak tercapai sebagaimana mestinya. Ekonomi keluarga juga sangat besar pengaruh nya terhadap kemampuan motorik siswa. dilihat dari sisi kehidupan ekonomi keluarga, mata pencaharian orang tua siswa banyak bertani. secara otomatis mereka kurang memperhatikan keseimbangan gizi siswa tersebut. adanya kemajuan teknologi, juga dapat mengakibatkan keterbatasan ruang gerak pada siswa. contohnya lebih banyak siswa main *games* dan komputer sehingga anak-anak kehilangan waktu bermain dan cenderung gemuk (obesitas), dikarenakan oleh kedua orang tua yang terlalu membatasi anaknya bermain

dapat mempengaruhi kemampuan motorik anak mereka sehingga tidak tercapainya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah tersebut. Les private juga berpengaruh terhadap kemampuan motorik siswa. Siswa yang mengikuti les private cenderung kurang aktif dalam bergerak, dikarenakan siswa lebih banyak diam menerima pelajaran dan kurang dalam bergerak.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa di SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman ternyata masih rendah. Berdasarkan gejala diatas didapatkan faktor penyebab timbulnya masalah adalah Status gizi, pola makan, kondisi lingkungan, pengetahuan orang tuanya, latar belakang ekonomi, kondisi fisik, aktivitas dan kebiasaan siswa tersebut.

Hal ini terlihat dari penampilan mereka pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Masih banyak siswa yang kurang terampil dalam bergerak, dapat dikatakan gerak mereka lamban atau terkesan kurang reaktif, kurang lincah serta kurang tanggap dalam lingkungannya, cepat lelah dan malas serta kurang mampu menyelesaikan tugas, gerakan yang diberikan guru. Karena kurangnya zat sumber energy protein (zat pembangun) dan vitamin.

Melihat kenyataan di atas, pada kesempatan ini penulis ingin mencari solusi, untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa dengan metode peningkatan status gizi terhadap perkembangan dalam keterampilan siswa dalam pembelajaran penjasorkes, sehingga siswa bersemangat, aktif bergerak dan senang dalam mengikuti permainan dalam berolahraga. Untuk melihat

data yang lebih akurat sehingga dapat di cari solusi dari penyelesaian permasalahan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik siswa di SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Pola makan
3. Kondisi lingkungan
4. Pengetahuan orang tua
5. Latar belakang ekonomi
6. Kondisi fisik
7. Aktivitas
8. Kebiasaan

C. Pembatasan masalah

Dari sekian banyak faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik siswa di SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman, maka penulis membatasi pada faktor yang paling erat kaitannya dengan masalah yang ada di objek penelitian yaitu Status gizi.

D. Perumusan masalah

Perumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Apakah status gizi siswa berhubungan dengan kemampuan motorik di SD N 17 IV Koto Aur Malintang di Kabupaten Padang Pariaman?
2. Kenapa kemampuan motorik siswa SD N 17 IV Koto Aur Malintang di Kabupaten Padang Pariaman?
3. Bagaimana hubungan antara status gizi terhadap kemampuan motorik siswa SD N 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang di kemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan.

1. Mengetahui status gizi siswa sekolah dasar Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.
2. Mengetahui kemampuan motorik siswa sekolah Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.
3. Mengetahui hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa dapat dijadikan sebagai pedoman bahkan pentingnya status gizi dengan kemampuan motorik.
3. Sekolah dapat di jadikan sebagai acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan gizi siswa melalui program peningkatan gizi yang sudah ada programnya
4. Orang tua/wali murid sebagai masukan tentang pengetahuan atau pengalaman sehingga lebih memahami dan mengerti akan pentingnya gizi terutama anak-anak.
5. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi dalam meningkatkan kemampuan motorik, sehingga siswa kaya atau terampil dalam gerak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Status Gizi

a. Pengertian Gizi

Menurut Irianto (2006:2) Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata ”gizi” berasal dari bahasa Arab ghidza, yang berarti “makanan”. Dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi sering diartinya sebagai ilmu gizi. Gizi di artikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

Dari kutipan di atas dapat di jelaskan bahwa zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Pada umumnya zat gizi dibagi dalam kelompok yaitu, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Tiga golongan zat gizi yang dapat diubah menjadi energi adalah karbohidrat, protein dan lemak, tetapi vitamin, mineral, air

diperlukan untuk membantu mengubah zat gizi tersebut menjadi energi.

b. Pengertian Status Gizi

Setiap manusia membutuhkan makanan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk kinerja fisik. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik tersebut diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Pengertian status gizi menurut Syahrizar (2009:4) adalah "keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh yang dari (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat di artikan bahwa untuk pertumbuhan dan perkembangan serta kerja fisik seseorang membutuhkan zat-zat gizi yang merupakan sumber energi bagi manusia. Dapat dikatakan seseorang yang memiliki status gizi yang baik, berarti konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan dalam tubuhnya terpenuhi dengan baik atau kebutuhan yang di perlukan tubuh akan bahan makan dikonsumsi dengan baik.

Pangan sebagai sumber zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air menjadi landasan utama manusia untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan. Bawali (2004:6) mengatakan bahwa" pangan merupakan

kebutuhan dasar yang paling esensial bagi tubuh untuk mempertahankan hidup dan kehidupan". Sementara Haryono (2002:10) secara umum menjelaskan tujuan makan dalam ilmu kesehatan adalah:

> "Untuk memperoleh energi yang berguna bagi pertumbuhan, mengganti sel-sel rusak, mengatur metabolisme tubuh, serta mencegah dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit. Setiap makanan mengandung komposisi-komposisi zat yang berbeda, baik mutu maupun jumlahnya, zat yang berasal dari makanan yang diperoleh oleh tubuh adalah gizi".

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa setiap makanan mengandung komposisi-komposisi zat yang berbeda, baik ditinjau dari segi jumlah maupun dari segi kualitasnya. Namun semua itu makanan yang dikonsumsi tersebut bertujuan untuk memperoleh energi dan berguna bagi pertumbuhan, pengaturan metabolisme tubuh dan pengganti sel-sel yang rusak serta maupun meningkatkan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.

c. Jenis-jenis dan Fungsi Zat Gizi

Zat-zat gizi bisa kita golongkan sesuai dengan fungsinya menjadi 3 bagian seperti yang dikemukakan oleh Djaeni (1996:22) yaitu: 1) sebagai zat tenaga, yang terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. 2) sebagai zat pembangun berupa protein, mineral dan air, zat-zat tersebut yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme.

Semua aktifitas seseorang anak sekolah dasar yang dalam kegiatan setiap harinya senang melakukan berbagi bentuk aktifitas fisik seperti bermain, lari, loncat-loncat membutuhkan sumber tenaga.

Dalam hal ini karbohidrat memegang peran penting yaitu sebagai penyedia sumber tenaga. Gusril (2003:37) menjelaskan karbohidrat adalah:

> "Senyawa yang terbentuk dari unsur-unsur karbon, hidrogen, dan oksigen. Karbohidrat dapat dikelompokkan ke dalam karbohidrat sederhana dan komplek. Karbohidrat sederhana umumnya manis seperti: terdapat dalam gula murni (gula pasir putih), buah- buahan dan susu. Karbohidrat komplek terdapat dalam serealiti seperti: beras, gandun dan makanan yang berserat seperti dalam kacang-kacangan dan serealiti. Kebutuhan makanan yang mengandung karbohidrat dibatasi 50-60% dari kebutuhan energi dan bila melebihi akan terjadi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan protein, vitamin dan mineral. Akibat kekurangan karbohidrat yang berlarut-larut akan mengakibatkan anak menderita marasmus. Sebagai diketahui fungsi utama karbohidrat sebagai penghasil panas dan tenaga"

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karbohidrat merupakan suatu zat makanan yang terdiri dari senyawa yang berbentuk unsur karbon, hidrogen dan oksigen. Karbohidrat ini banyak terdapat dalam beras, jagung, kacang-kacangan, gandum dan sebagainya. dalam kehidupan sehari-hari kita membutuhkan sekitar 50-60% energi. Menurut Djaeni (1996:45) di Indonesia 70-80 bahkan mungkin lebih dari seluruh energi untuk keperluan tubuh, dari karbohidrat.

Zat gizi seperti protein dalam tubuh berfungsi sangat erat hubungannya dengan hidup sel. Dapat dikatakan bahwa setiap gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsinya protein. Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Protein mempunyai fungsi penting dalam tubuh

yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu untuk membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Kebutuhan protein dapat ditentukan dengan cara menghitung jumlah nitrogen yang dikeluarkan melalui urine. Syafrizal (2009:17) mengatakan bahwa fungsi protein dalam tubuh adalah:

> "1) sebagai zat pembangun dimana protein berperan sebagai bagian utama sel dalam protoplasma, bagian alat jaringan tubuh, penunjang tulang, gigi, rambut dan kuku, bagian enzim dan hormon, bagian cair dari kelenjar serta merupakan bagian dari zat anti bodi, 2) sebagai pengatur kelangsungan proses dalam tubuh, 3) sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak."

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa protein dalam tubuh sangat penting artinya, terutama sebagai zat anti bodi dan pengatur kelangsungan proses tubuh serta menunjang tulang, gigi, kuku dan rambut. Di samping itu protein berfungsi sebagai pemberi tenaga apabila energi kurang terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak. Selanjutnya protein dalam tubuh mengatur berbagai proses antara lain: protein dalam tubuh mengatur berbagai proses antara lain: protein merupakan bagian dari hemoglobin (hb) yaitu bagian dari darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen ke jaringan-jaringan tubuh. Sebagai protein plasma berfungsi untuk mengatur tekanan osmosa dan mempertahankan keseimbangan asam dan basa dalam tubuh. Kekebalan tubuh terdapat penyakit disebabkan oleh adanya zat-zat anti yang terbuat dari protein.

Zat gizi lain yang dibutuhkan dalam tubuh adalah lemak, lemak dalam makanan tidak mengalami pencernaan di dalam rongga mulut karena adanya enzim yang dapat mencegahnya. Kebutuhan tubuh akan lemak ditinjau dari sudut fungsinya sebagai berikut: lemak sebagai sumber utama energi, lemak sebagai sumber PUFA (polyunsaturated fatticid), lemak sebagai pelarut vitamin yang larut lemak yaitu vitamin yaitu vitamin A, D, E, K.

Kemudian jenis zat gizi seperti mineral juga dibutuhkan tubuh, kira-kira 6% tubuh manusia dewasa terbuat dari mineral. Mineral merupakan anorganik dan bersifat esensial. Fungsinya mineral dalam tubuh sebagai berikut: memelihara keseimbangan asam tubuh dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (kapur, besi, magnesium, kalium, dan natrium), mengkatalisasi reaksi yang bertalian dengan pemecahan karbohidrat, lemak, dan protein serta pembentukan lemak dan protein serta pembentukan lemak dan protein tubuh.

Meskipun vitamin adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, tetapi penting untuk melakukan fungsi metabolisme dan harus didapat dari makanan. Vitamin terdiri dari dua bagian yaitu: vitamin yang larut dalam air seperti vitamin C, B kompleks yang terdiri dari B1, B2, B6, B12 dan vitamin yang tak larut dalam air seperti vitamin A, D, E dan K. Fungsi vitamin dalam tubuh adalah sebagai berikut: sebagai bahagian dari suatu enzim atau CO_2 enzim yang mengatur berbagai proses metabolisme, mempengaruhi

pertumbuhan dan pembentukan sel baru dan membantu pembuatan zat tertentu dalam tubuh.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas tentang diambil zat-zat gizi yang dibutuhkan dalam tubuh, maka dapat di ambil suatu kesimpulan bahwa keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsinya dalam jangka waktu yang cukup lama. Keadaan gizi juga merupakan keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut/ keadaan fisiologi akibat tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh. Status gizi berhubungan dengan sel-sel tubuh dan penggantian atas zat-zat makanan. Menurut Krisno (2004: 9-10) faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah:

> "Produk pangan, pembagian makanan atau pangan, akseptabilitas (daya terima), prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, pantangan pada makanan tertentu, kesukaan pada jenis makanan tertentu, keterbatasan ekonomi, kebiasaan makan, selera makan, sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan) dan pengetahuan gizi."

Sementara Baliwati (2004:70-72) mengatakan bahwa secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah faktor ekonomi dan harga serta faktor sosial budaya dan religi seperti yang akan dijelaskan berikut: '1) faktor ekonomi dan harga, 2) faktor sosial budaya dan religi'. Kemudian Moehji (2003: 58) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi anak adalah: "a) anak-anak dalam usia ini umumnya sudah bisa memilih dan menentukan makanan apa saja yang disukai dan yang

tidak disukai, b) kebiasaan ingin jajan, c) sering setiba di rumah terlalu lelah bermain di sekolah anak-anak tak ingin makan lagi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka jelaskan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk status gizi seseorang anak, misalnya faktor sosial budaya, ekonomi orang tua kebiasaan dan sanitasi makanan, sikap atau pandangan terhadap suatu jenis makanan, dan pengetahuan tentang gizi serta religi yang dianut oleh seseorang juga dapat mempengaruhi gizi mereka. Hal seperti itu tentunya menjadi perhatian bagi semua orang tua, terutama tentang kebiasaan jajan atau makanan yang dikonsumsi di sekolah ataupun di rumah.

Bagi orang tua memenuhi kebutuhan gizi anak mereka merupakan kewajiban yang tidak bisa diabaikan, terutama bagi anak-anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Pengetahuan orang tua tentang gizi juga merupakan suatu hal yang positif yang harus dilakukan, sehingga orang tua mengetahui pentingnya gizi bagi anak-anaknya.

2. Kemampuan Motorik

a. Pengertian kemampuan motorik

Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *motor ability*. Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk gerak manusia. Sedangkan psikomotorik khususnya digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Menurut

Nugroho (2005:9) bahwa kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah ke penguasaan keterampilan dasar aktivis kesegaran jasmani.

Sementara Sukintaka (2004:77) berpendapat bahwa motorik merupakan gerak dari dorongan dalam (internal) yang diarahkan kepada beberapa maksud lahiriah (external) dengan wujud mempunyai pengertian gerak lahiriah yang dapat diamati dan ia mengatakan ketepatan. Gusril (2005:10) juga mengatakan bahwa di dalam operasionalnya, motorik (gerak) di katakan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bahagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif. Misalnya suatu siswa SD melakukan lari, jalan, lompatan dan memanjat serta kejar-kejaran. Yang ada di SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang, Kabupaten Padang Pariaman, terlihat dari aktifitas motorik mereka pada saat ini bermain waktu lain diluar jam pelajaran wajib sekolah dan kemampuan motorik pada waktu proses pembelajaran penjasorkes.

Selanjutnya Kiram (2000:5) juga mengartikan bahwa motorik adalah ”Suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologi maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan“. Di sisi lain Burton (1998:213) yaitu: “Kemampuan motorik sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah

dalam melakukan keterampilan gerak" selain itu juga, kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan.

Berpedoman pada beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang (individu) dalam melakukan gerakan yang di pandang sebagai landasan keberhasilan untuk menyelesaikan keterampilan gerak. Dengan demikian dapat di katakan seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan motorik khusus hal ini di tentukan dapat di tingkatkan melalui latih-latihan dalam bermain.

Keterampilan motorik tidak akan berkembang melalui kematangan saja. Melainkan keterampilan motorik tersebut harus dipelajari. Sehingga keterampilan motorik anak yang di pelajari dapat meningkatkan kualitas keterampilan motorik. Masa kecil sering di katakan saat ideal untuk mempelajari keterampilan motorik, karena berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yaitu: pertumbuhan dan perkembangan. Dari kedua faktor ini masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik.

Menurut Sukinata (2004) ada beberapa alasan masa kecil dikatakan masa ideal untuk mempelajari motorik lain yakni:

> "a) karena tubuh anak lentur ketimbang tubuh remaja atau orang dewasa, sehingga anak- anak lebih mudah menerima pelajaran, b) anak belum banyak memiliki keterampilan yang akan berbenturan dengan keterampilan yang baru dipelajarinya, maka bagi anak mempelajari keterampilan baru lebih mudah, c) secara keseluruhan anak lebih berani pada waktu kecil ketimbang sudah besar"

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa cara yang tepat untuk belajar keterampilan motorik adalah pada masa anak- anak karena pada masa ini mereka akan lebih mudah mempelajari keterampilan motorik dan tubuhnya masih lentur di samping itu mereka belum begitu banyak memiliki keterampilan jika di bandingkan dengan anak remaja atau orang dewasa.

b. Unsur-unsur kemampuan motorik

Pengaruh faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Kemampuan motorik dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Waharsono dan Sajoto (2002:16) menyatakan pada masa anak besar perkembangan jaringan ototnya cepat. Pada anak perempuan peningkatan kekuatan tercepatnya dicapai pada usia 9 tahun sampai 10 tahun. Sedangkan pada anak laki-laki peningkatan tercepatnya pada usia antara 11 sampai 12 tahun. Ditambahkan bahwa anak laki-laki kekuatannya meningkat dua kali lipat selama usia 6 sampai 11 tahun dan meningkat 3,6 kali lipat usia 6 sampai 18 tahun.

Kemampuan motorik dipengaruhi oleh antara lain: (a) faktor keseimbangan yang terdiri dari: pusat gaya, garis gaya dan dasar penyokong badan: (b) faktor pemberdaya terdiri dari: gerak yang lamban, percepatan, aktivitas/reaksi: (c) faktor penerima daya yang terdiri dari: daerah permukaan dan jarak: (d) kemampuan manipulasi: (e) kemampuan yang stabil: (f) kesegaran jasmani.

c. Fungsi Kemampuan Motorik

Coretan (1975:17) menyatakan fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja: dengan mempunyai kemampuan motorik yang baik, tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus.

Semua unsur-unsur kemampuan motorik pada siswa SD dapat berkembang melalui kegiatan pendidikan jasmani dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak siswa melakukan gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih. Pengalaman ini disimpan dalam ingatan untuk dipergunakan pada kesempatan lain, jika melakukan gerak yang sama. Dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan oleh siswa SD tentu akan menambah kemampuannya dalam melakukan aktivitas motorik.

d. Tahap kemampuan motorik

Di dalam perkembangan belajar motorik terdiri dari dua tahap atau fase yaitu suatu fase yang menggambarkan keadaan penguasaan

keterampilan motorik seseorang dalam melaksanakan gerakan-gerakan olahraga dengan kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga yang berbeda-beda. Pada anak-anak usia sekolah dasar pada umumnya memiliki pengalaman- pengalaman gerakan.

Pengalaman gerakan yang dimiliki pada umumnya pengalaman gerakan yang mereka peroleh dari berbagai aksi motorik yang mereka lakukan dari kehidupan sehari-hari. Sehingga variasi pengalaman gerakan yang mereka miliki keterbatasan. Artinya gerakan-gerakan yang mereka lakukan belum lagi terarah pada suatu cabang olahraga tertentu, walaupun pengalaman gerakan yang mereka miliki tersebut akan membantu mempermudah penguasaan keterampilan motorik olahraga

Tahap-tahap kemampuan motorik siswa kelas V dan VI (umur 10-12 tahun) sekolah dasar menurut Sukintaka (2004 :80-90) yakni sebagai berikut: 1) aquatik, 3) permainan dan olahraga, 4) aktivitas ritmik, 5) aktifitas pengembangan, 6) tes terhadap diri sendiri.

Bagi seorang anak tahap atau fase belajar motorik adalah suatu fase yang menggambarkan keadaan penguasaan keterampilan motorik mereka dalam melaksanakan gerakan-gerakan olahraga. Kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga berbeda-beda.

Pada umumnya bagi anak usia sekolah dasar memiliki pengalaman gerakan yang mereka miliki secara umum mereka memperoleh dari berbagai aksi motorik yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berbagai variasi pengalaman gerakan yang mereka miliki terbatas pada variasi-variasi yang mereka lakukan sehari-hari. Misalnya saja pengalaman gerak cara berjalan, berlari, melempar, mengangkat, memanjat, berguling, dan lain-,lain. Namun semua itu belum lagi terarah pada suatu cabang olahraga tertentu, walaupun pengalaman gerakan yang mereka miliki tersebut akan mempermudah dan membantu mereka terhadap penguasaan keterampilan motorik olahraga yang diinginkan.

Menurut Kiram *(*2000:23) kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga berbeda-beda, perbedaan tersebut ditentukan oleh: ”kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, perbedaan usia, pengalaman gerakan, jenis kelamin, frekuensi latihan, perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu keterampilan motorik serta perbedaan suatu keterampilan motorik serta perbedaan suatu kemampuan kognitif”. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani sekolah dasar perlu memahami setiap ciri-ciri koordinasi gerakan yang merupakan faktor yang sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam penguasaan keterampilan motorik dalam olahraga baik dalam cabang-cabang olahraga prestasi.

e. Komponen Kemampuan Motorik

Menurut Barrow (1976:120) komponen-komponen kemampuan motorik terdiri dari: "1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) power, 4) ketahanan, 5) kelincahan, 6) keseimbangan, 7) fleksibilitas, dan 8) koordinasi". Sementara Setyo Nugroho (2005:12) mengatakan bahwa dalam kinerja keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) memiliki komponen-komponen hal-hal sebagai berikut: "1) kekuatan otot, 2) daya tahan otot, 3) daya tahan kardiovaskuler, 4) kecepatan, 5) kelincahan, 6) keseimbangan, 7) power, 8) koordinasi mata-tangan, 9) koordinasi mata-kaki".

Namun secara umum Robert V Hockey (1977:156-159) menjelaskan kemampuan motorik terdiri dari beberapa komponen yaitu "1) kelincahan (*agility*), 2) daya ledak (*power*), 3) koordinasi (*coordination*), 4) kelincahan (*speed*), 5) waktu reaksi (*reaction time*), 6) keseimbangan (*balance*)". Selanjutnya Sukintaka (2001:47) menyatakan bahwa perkembangan kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini mash harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

Di dalam penelitian ini penelitian yakni mengkaji tingkat kemampuan motorik siswa di SD Negeri IV Koto Aur Malintang

Kabupaten Padang Pariaman ini tidak menyajikan seluruh komponen yang telah dikemukakan oleh para ahli, akan tetapi lebih memfokuskan pembahasannya pada tiga komponen yang telah dipilih dan dinyatakan dalam Barrow adalah *motor ability components tested* meliputi: *power, agility, speed*" (Basco & Gustafson, 1983:148). Setyo Nugroho (2005:14) mengemukakan bahwa:

> "*Power* adalah kemampuan yang berisi kombinasi komponen kekuatan dan kecepatan. *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah gerakan tubuh dan bagian-bagiannya secara cepat. Sedangkan *speed* adalah kemampuan untuk bergerak dengan kecepatan maksimal dan kecepatan yang tinggi".

Dengan demikian dapat diuraikan bahwa hubungan status gizi dengan kemampuan motorik sangatlah mempengaruhi di bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, begitu juga bagi siswa yang ada di SD 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dinyatakan bahwa energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentuan kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Yang dimaksud dengan status gizi dalam penelitian ini adalah keadaan tubuh siswa sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh.

Sedangkan kemampuan motorik menampilkan kerja fisik dalam bentuk gerak tubuh manusia untuk menunjang kegiatan dalam berolahraga dan

juga mempermudah dalam melakukan keterampilan gerakan melalui latihan dan anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh dalam pencapaian latihan fisik.

Jadi variabel bebas yaitu status gizi sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan motorik. Jadi kedua variabel tersebut memiliki hubungan status gizi dengan kemampuan motorik di SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Untuk lebih jelasnya Hubungan antara Status Gizi terhadap Kemampuan Motorik Siswa dapat dilihat pada gambar 1 pada halaman berikutnya.

Gambar 1. Kerangka Konseptual tentang status gizi terhadap kemampuan motorik

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Terdapatnya hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi Terhadap kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari deskripsi data yang dilakukan dapat disimpulkan hampir semua siswa SD Negeri 17 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman memiliki status gizi baik.
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan motorik, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,614 > r_{tabel} = 0,396$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 3,745 > t_{tabel} = 2,069$. Dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan kemampuan motorik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan Status Gizi untuk meningkatkan kemampuan motorik, yaitu :

1. Kepada guru disarankan untuk lebih meningkatkan status gizi siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan motorik dengan cara misalnya memberikan berbagai macam pengetahuan tentang gizi.

2. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor status gizi anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kemampuan motorik.
3. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kemampuan motorik, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan motorik siswa.
4. Para siswa agar meningkatkan status gizi agar dapat mencapai kemampuan motorik yang lebih baik.
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi dan kemampuan motorik.
6. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kemampuan motorik, peneliti kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan kemampuan motorik siswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, 2004. *Dasar-dasar Ilmu Gizi. Malang* : UMM Press

Coreton Jr, Thomas K. *Physical Fitness And Dynamic Health*. New York : The Dial Press, 1975.

Depdiknas, 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta.

Depdiknas, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.

Djaeni Sedioetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Ratna

Gusril, 2003. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kotamadya Padang*. Jakarta: UNJ.

Gusril, 2005. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK-Universitas Negeri Padang.

Kiram, Yanuar. 2000. *Belajar Motorik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang

Luthan, Rusli. *Belajar Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud, 1988.

Mutohir, T. Cholik & Gusril (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.

Syafrizal, 2009. *Gizi Olahraga.* Padang: FIK Universitas Negeri Padang.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*

Sjahmien Moehji. 2003. *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: Papar Sinar Sinanti.

Setyo, Nugroho. 2005. *Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Sleman*. Yogyakarta. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.

Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas

Depdikbud. (1993). *Garis-garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan