

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN MOTIVASI BELAJAR PENJASORKES
TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SD NEGERI 28
PARIT PANJANG KECAMATAN LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**Erlina Novita
NIM. 94719**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN MOTIVASI BELAJAR PENJASORKES TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SD NEGERI 28 PARIT PANJANG KECAMATAN LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM

Nama : Erlina Novita
NIM : 94719
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 Februari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

Dra. Erianti. M.Pd
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 196205201987031002

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan Status Gizi dan Motivasi Belajar
Penjasorkes Terhadap Kemampuan Motorik Siswa
SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk
Basung Kabupaten Agam**

Nama : Erlina Novita

NIM : 94719

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 Februari 2011

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Nirwandi, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	Dra. Erianti, M.Pd	2. _____
3. Anggota	Drs. Syahrial, B.M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Zalfendi, M.Kes	4. _____
5. Anggota	Dra. Darni, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Hubungan Status Gizi dan Motivasi Belajar Penjasorkes Terhadap Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Oleh : Erlina Novita

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik tersebut diantaranya status gizi dan motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan motivasi belajar dengan kemampuan motorik. Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, yang berjumlah sebanyak 161 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang siswa putera. Untuk pengambilan data dilakukan pengukuran terhadap ke tiga variabel. untuk mengumpulkan data variabel status gizi digunakan tes antropometri, variabel motivasi belajar diperoleh dari hasil penyebaran angket dan kemampuan motorik digunakan tes kemampuan motorik. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan kemampuan motorik diperoleh $r_{hitung} 0,501 > r_{tabel} 0,423$. Hipotesis kedua terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara motivasi belajar dengan kemampuan motorik diperoleh $r_{hitung} 0,428 > r_{tabel} 0,423$. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh $r_{hitung} 0,514 > r_{tabel} 0,423$.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mendirikan lembaga-lembaga pendidikan dan membangun gedung sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, melengkapi sarana dan prasarana pendidikan, merupakan upaya dan usaha yang dilakukan pemerintah dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan. Di samping itu juga memberikan kesempatan kepada guru-guru untuk menambah pendidikan kejenjang pendidikan yang lebih tinggi, penyempurnaan kurikulum, penyediaan buku pelajaran, dan meningkatkan perhatian dan pengawasan oleh kepala sekolah dalam proses pembelajaran yang dilakukan guru pada peserta didik di sekolah.

Di antara pendidikan yang terdapat dalam kurikulum Sekolah Dasar (SD) adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mulai dari kelas I sampai pada 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 terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sangat penting artinya pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah bagi peserta didik, terutama dalam mengembangkan berbagai aspek kebugaran jasmani, keterampilan berfikir dan keterampilan gerak. Di samping itu pendidikan jasmani juga dapat mengembangkan aktivitas jasmani yang mereka pilih dan mampu mengatasi emosional, tindakan moral serta menanamkan pola hidup sehat dan lingkungan bersih dalam kehidupannya, sehingga membantu pencapaian tujuan pendidikan secara nasional. Begitu juga dengan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa melalui 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 sebagaimana seorang anak yang mengembangkan kemampuan untuk melompat, karakteristik apa yang terlihat untuk mengidentifikasi kekhususan tiap individu pada umur tertentu. Misalnya saja perkembangan kemampuan gerak atau motorik anak Sekolah Dasar yang mereka peroleh dari pembelajaran penjasorkes.

Luthan (1988) mengatakan kemampuan motorik sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Di samping faktor latihan, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik siswa, diantaranya adalah kemampuan guru yang terbatas dalam proses pembelajaran, siswa kurang termotivasi dalam pembelajaran penjasorkes, sarana dan prasarana yang minim, status gizi siswa yang rendah, waktu yang kurang tersedia bagi siswa dalam beraktivitas bermain, lingkungan belajar yang kurang kondusif, pengetahuan orang tua dan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa juga dapat mempengaruhi kemampuan motorik mereka.

Berdasarkan pengamatan sementara dan observasi awal yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, ternyata kemampuan motorik siswa masih rendah. 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 kreatif, cepat lelah dan malas serta kurang mampu menyelesaikan tugas gerakan yang diberikan guru.

Melihat kenyataan di atas, pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan

dengan rendahnya kemampuan motorik siswa di SD negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, penulis menduga faktor penyebabnya adalah status gizi siswa dan motivasi belajar penjasorkes. Karena dengan gizi yang cukup fisik siswa dalam melakukan aktivitas gerak (motorik) akan lebih mudah, begitu juga dengan tingginya motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes akan dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa. Dengan demikian judul penelitian ini “hubungan status gizi dan motivasi belajar penjasorkes penjasorkes terhadap kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan guru dalam mengajar
2. Minimnya sarana dan prasarana
3. Motivasi belajar penjasorkes
4. Rendahnya status gizi
5. Latihan

6. Lingkungan belajar yang tidak kondusif
7. Pengetahuan orang tua
8. Waktu kurang tersedia bagi siswa untuk aktivitas bermain
9. Kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, karena keterbatasan waktu, pengetahuan, tenaga dan referensi yang ada, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yakni:

1. Status gizi
2. Motivasi belajar penjasorkes

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan status gizi dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Adakah hubungan motivasi belajar penjasorkes dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
3. Adakah hubungan status gizi dan motivasi belajar penjasorkes secara bersama-sama dengan kemampuan motorik siswa di SD

Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan status gizi dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Hubungan motivasi belajar penjasorkes dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
3. Hubungan status gizi dan motivasi belajar penjasorkes secara bersama-sama dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan 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. Guru penjas dapat dijadikan sebagai pedoman bahkan pentingnya status gizi dan motivasi belajar penjasorkes dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa.

3. Sekolah dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan gizi siswa melalui program peningkatan gizi yang sudah ada programnya.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literature hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian di Perpustakaan.
6. Orang tua/wali murid sebagai masukan tentang pengetahuan atau pengalaman sehingga lebih memahami dan mengerti akan pentingnya gizi terutama pada masa anak-anak.
7. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi dalam meningkatkan kemampuan motorik, sehingga siswa kaya atau trampil dalam bergerak.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. 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 kepenguasaan keterampilan dasar aktivitas kesegaran jasmani.

Sementara Elizabeth B Hurlock, (1978:150) mengatakan motorik yaitu “perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi”. Selanjutnya Cholik Mutohir (2004:4) menjelaskan kemampuan motorik adalah “kemampuan individual yang mendasari penampilan berbagai keterampilan motorik. Kemampuan motorik adalah kualitas gerak individu dalam melakukan gerak penunjang kegiatan berolahraga”. Sedangkan Rusli Lutan (1988) mengatakan kemampuan motorik sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam

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

Disisi lain Gusril (2005:10) mengatakan di dalam operasionalnya, motorik (gerak) dikatakan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif. Misalnya sewaktu siswa SD melakukan lari, jalan, lompatan dan memanjat serta kejar-kejaran.

Dari beberapa batasan yang telah di kemukakan di atas, tentang pengertian motorik dan kemampuan motorik, maka jelaslah bahwa kemampuan motorik adalah kualitas kemampuan atau hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dan merupakan perubahan gerak dasar dari semenjak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-harinya, baik aktivitas bermain maupun aktivitas berolahraga dan aktivitas lainnya.

Kemampuan dan Keterampilan motorik seorang anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Aspek-

aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah dasar adalah motorik, kognitif, emosional, sosial, moralitas dan kepribadian. Hal ini bisa diperoleh siswa pada saat mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan melalui latihan-latihan olahraga pada kegiatan pengembangan diri ataupun dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang secara nyata berhubungan dengan aktivitas fisik dan gerak.

Bila seseorang anak memiliki kemampuan motorik yang tinggi, maka dia dengan mudah dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Setiap orang akan berbeda-beda kemampuan motoriknya, karena tergantung atas beberapa faktor seperti pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai, kebiasaan berolahraga, latihan yang diikuti, usia, jenis kelamin, kecukupan gizi yang dikonsumsi, tingkat kebugaran jasmani dan sebagainya.

b) Tahap Kemampuan Motorik Siswa sekolah Dasar

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-pengalaman gerakan, pengalaman gerakan yang mereka miliki secara umum mereka peroleh dari berbagai aksi motorik yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga berbagai dan variasi pengalaman gerakan yang mereka miliki terbatas pada variasi-variasi yang mereka lakukan sehari-hari. Misalnya saja seperti pengalaman gerak cara berjalan, berlari, melempar, menangkap, melompat, memanjat, berguling dan lain-lainnya. 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 dia inginkan.

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 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 pembelajaran penjasorkes, maupun dalam cabang-cabang olahraga prestasi.

c) 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 mencakup 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) kecepatan (*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 masih 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 peneliti yakni mengkaji tingkat kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam ini tidak menyajikan seluruh komponen yang telah dikemukakan oleh para ahli, akan tetapi lebih mengfokuskan pembahasannya pada tiga komponen yang telah dipilih dan dinyatakan dalam *Barrow Motor Ability* adalah motor ability components tested meliputi: “*power, agility, speed*” (Bosco & 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 dengan kecepatan yang tinggi”.

2. Status Gizi

a. 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 Syafrizar

(2009:4) adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Sementara Sutarto (2002:12) mengatakan gizi adalah makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri 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 diperlukan 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. Baliwati (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 diperlukan 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 mengganti sel-sel yang rusak serta mampu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.

b. Jenis-Jenis dan Fungsi Zat Gizi

Zat- zat gizi bisa kita golongan 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. 3) sebagai zat pengatur tubuh terdiri dari vitamin, mineral, protein dan air, zat-zat tersebut yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme.

Semua aktivitas seorang anak sekolah dasar yang dalam kegiatan setiap harinya senang melakukan berbagai 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 karbon, hidrogen, dan oksigen. Karbohidrat dapat dikelompokkan ke dalam karbohidrat sederhana dan kompleks. Karbohidrat sederhana umumnya manis seperti: terdapat dalam gula murni (gula pasir putih), buah-buahan dan susu. Karbohidrat kompleks terdapat dalam serealita seperti: beras, gandum, jagung dan makanan yang berserat seperti dalam kacang-kacangan dan serealita. 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 karbohidrat sekitar 50-60% energi. Menurut Djaeni 1996:45) di Indonesia 70-80 % bahkan mungkin lebih dari seluruh energi untuk keperluan tubuh, berasal 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 fungsi 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. Syafrizar (2009:17) mengatakan bahwa fungsi protein dalam tubuh adalah:

“1) Sebagai zat pembangun dimana protein berperan sebagai bagian utama sel dan protoplasma, bagian adat 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 penunjang 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 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 cairan dalam jaringan dan saluran darah. Sebagai protein darah berperan dalam mengatur keseimbangan asam dan basa dalam tubuh. Kekebalan tubuh terhadap penyakit disebabkan oleh adanya zat-zat anti yang juga 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 memecahnya. Kebutuhan tubuh akan lemak ditinjau dari sudut fungsinya sebagai berikut: lemak sebagai sumber utama energi, lemak sebagai sumber PUFA (*polyunsaturated fatty acid*), lemak sebagai pelarut vitamin yang larut lemak 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. fungsi mineral dalam tubuh sebagai berikut: memelihara keseimbangan asam tubuh dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (klorin fosfor, belerang) dan mineral pembentuk basa (kapur, besi, magnesium, kalium dan natrium), mengkatalisasi reaksi yang bertalian dengan pemecahan karbohidrat, 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 bagian dari suatu enzim

atau koenzim 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 zat-zat gizi yang dibutuhkan dalam tubuh, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Keadaan gizi juga merupakan keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut/ keadaan fisiologi akibat tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh. Status gizi berhubungan dengan sel-sel tubuh dan pengganti 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 mana yang tidak disukai, b) kebiasaan jajan, c) sering setiba dirumah terlalu lelah bermain di sekolah anak- anak tak ingin makan lagi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka jelaslah 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 dan 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.

3. Motivasi Belajar Penjasorkes

a. Pengertian Belajar Penjasorkes

Menurut Slamento (1995:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa:

“Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang di sebabkan oleh pengalaman yang berulang-ulang dalam situasi itu, di mana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecendrungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)”.

Dalam proses belajar di sekolah sasaran belajar tersebut sering dirumuskan dalam bentuk tujuan pembelajaran, begitu juga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan pada siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Menurut Agus (2008:3) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah:

”Proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai suatu kesatuan yang utuh, makhluk total dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya”.

Pendidikan jasmani juga mempunyai sasaran aspek pedagogis, karena gerak sebagai aktifitas jasmani sebagai dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, kemampuan motorik, dan kognitif serta afektif mereka menjadi lebih baik.

b. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari kata motif, Sardiman (2007:73) mengatakan bahwa “Motif sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan”. Menurut Katin (1988:218) “motif merupakan sesuatu yang menjadi penggerak seseorang untuk melakukan suatu kegiatan pekerjaan yang pada dasarnya bersumber pertama-tama dari berbagai macam kebutuhan pokok individu, dengan demikian permasalahan motif sangat erat kaitannya dengan motivasi”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa motif erat kaitanya dengan motivasi. Berawal dari kata motif itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan tersebut untuk mencapai

tujuan sangat dirasakan/mendesak. Menurut Soemanto (1990:189) motivasi adalah “kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan kepada seseorang untuk bertindak laku dalam mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut”.

Sardiman (2007:73) menjelaskan ada tiga elemen penting terkandung dalam motivasi yaitu:

“1) Motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam sistem “*neurophysiological*” yang ada pada organisme manusia, 2) motivasi ditandai dengan munculnya, rasa/ feeling, afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia, 3) motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya karena terangsang/ terdorong oleh adanya unsur lain yaitu tujuan yang menyangkut soal kebutuhan”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa dapat dikatakan motivasi itu sebagai sesuatu yang kompleks, karena motivasi yang menyebabkan suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia. Hal ini yang menyebabkan adanya hubungan dengan persoalan, gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu yang didorong karena adanya kebutuhan yang muncul dalam dirinya dan dia harus terpenuhi, seperti dalam diri siswa dalam mengikuti

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

c. Jenis-Jenis Motivasi

Setyobroto (2002:24) mengatakan bahwa motivasi terdiri dari dua jenis yaitu “motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik”. Menurut Sardiman (2007:89) motivasi intrinsik adalah “motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu”. Pendapat yang senada juga dikemukakan oleh Dimiyati (2006:86) Motivasi dapat diklasifikasikan atas dua jenis yaitu :

“1) Motivasi primer, adalah motivasi yang didasarkan pada motif-motif dasar. Motif-motif dasar tersebut umumnya berasal dari segi biologis atau jasmani manusia, 2) motivasi sekunder, adalah motivasi yang dipelajari yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Misalnya bekerja dengan baik maka ia memperoleh gaji berupa uang, hal ini merupakan motivasi sekunder”.

Motivasi intrinsik menurut Prayitno (1989:101) adalah motivasi yang timbul dalam diri sendiri yang semata-mata demi berlangsungnya tindakan yang sebaik-baiknya dengan hasil yang maksimal”. Dengan demikian motivasi intrinsik dapat dicontohkan misalnya seorang siswa itu melakukan belajar ataupun latihan, karena ingin betul-betul mendapatkan pengetahuan, nilai ataupun keterampilan agar dapat berubah tingkah lakunya secara konstruktif, tidak karena tujuan lain.

Sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang keberadaannya karena pengaruh dari luar, bukan merupakan perasaan atau keinginan sendiri. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Prayitno (1973:127) mengatakan bahwa pengertian motivasi ekstrinsik yaitu “motif-motif yang muncul berkat adanya tarikan-tarikan dari luar yang sebenarnya tidak mempunyai hubungan langsung dengan tindakan dan hasil yang ditimbulkan oleh motif-motif tersebut”. Dengan demikian dapat pula dicontohkan seseorang itu mau belajar karena besok ada ujian dengan harapan mendapatkan nilai yang baik, sehingga dapat pujian dari orang lain.

d. Fungsi Motivasi Dalam Belajar

Di dalam proses pembelajaran, termasuk dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, motivasi belajar penjasorkes siswa penting sekali karena merupakan salah satu faktor pendukung dalam mencapai suatu tujuan. Mudjiono (2006:78) mengemukakan bahwa “motivasi belajar penjasorkes merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas yaitu dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar”.

Dari kutipan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki motivasi tinggi, akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar,

Sehingga mereka dengan senang dan tekun melakukan kegiatan atau tugas-tugas belajar yang diberikan kepadanya. Namun apabila motivasi belajar penjasorkes siswa rendah akan tercermin dari sikap dan penampilan mereka dalam belajar. Rendahnya motivasi tersebut banyak faktor yang menyebabkannya. Sebab-sebab tersebut biasanya bermacam-macam, mungkin ia tidak senang, mungkin sakit, ada masalah pribadi yang sedang dialaminya, bisa saja karena dia lapar dan ebagainya. Hal ini berarti pada diri siswa tersebut tidak terjadi perubahan energi, tidak terangsang afeksinya untuk melakukan sesuatu, karena tidak memiliki tujuan atau kebutuhan belajar.

Fungsi motivasi dalam belajar terdiri dari tiga bagian seperti yang dikemukakan oleh Sadirman (2007:85) yaitu:

“1) Mendorong siswa untuk berbuat, sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi artinya motivasi sebagai motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan, 2) menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai, 3) menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut. Di samping itu motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dalam pencapaian prestasi”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa fungsi motivasi adalah mendorong siswa untuk berbuat, menentukan arah perbuatan, dalam mencapai tujuan dan menyeleksi perbuatan, misalnya perbuatan mana yang akan dikerjakan. Dalam pengertian lain dapat dikatakan bahwa motivasi dalam belajar mempunyai arti

penting sebagai penggerak kegiatan belajar, memperluas tujuan belajar dan menentukan ketekunan belajar.

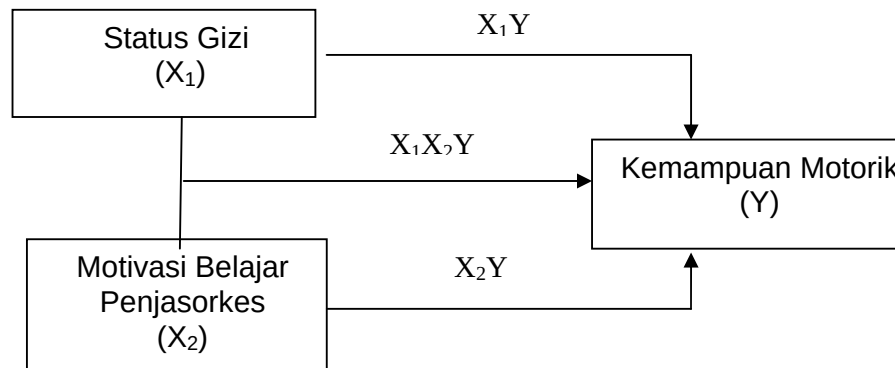
Dengan demikian dapat diuraikan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi antara lain: tekun dalam menyelesaikan tugas, ulet menghadapi kesulitan, menunjukkan semangat dan berminat terhadap bermacam-macam masalah dan sebagainya. Begitu juga dalam menyelesaikan dan menghadapi kesulitan yang terjadi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, begitu juga bagi siswa yang ada di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

B. Kerangka Koseptual

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 penentu 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 motivasi belajar penjasorkes pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah adalah “kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan kepada seseorang untuk bertindak laku dalam mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut yakni dalam proses pembelajaran penjasorkes.

Dari uraian di atas, jelaslah ada diduga kedua variabel bebas yaitu status gizi dan motivasi belajar penjasorkes mempunyai hubungan dengan kemampuan motorik siswa, karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang banyak menampilkan kerja fisik dalam bentuk gerak tubuh. Status gizi suatu faktor yang dapat mempengaruhi keadaan tubuh atau kesiapan tubuh untuk melakukan gerak. Artinya kedua variabel bebas dalam penelitian ini yaitu variabel status gizi dan motivasi belajar penjasorkes mempunyai hubungan dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Untuk lebih jelasnya hubungan antara status gizi dan motivasi terhadap kemampuan motorik siswa dapat dilihat pada gambar 1 pada halaman berikutnya.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam
2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara motivasi belajar penjasorkes dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam
3. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dan motivasi belajar penjasorkes secara bersama-sama dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Hubungan status gizi dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh $r_{hitung} 0,501 > r_{tabel} 0,423$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan motorik diterima kebenarannya secara empiris .
2. Hubungan motivasi belajar dengan kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh $r_{hitung} 0,428 > r_{tabel} 0,423$. artinya terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan kemampuan motorik diterima kebenarannya secara empiris.
3. Hubungan status gizi dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap kemampuan motorik siswa di SD Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh $r_{hitung} 0,514 > r_{tabel} 0,423$. artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan kemampuan motorik diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes agar lebih meningkatkan kreativitas siswa dalam pembelajaran penjasorkes, sehingga kemampuan gerak (motorik) siswa dapat ditingkatkan.
2. Siswa agar membiasakan diri dalam beraktivitas jasmani seperti aktivitas bermain dan berolahraga, karena hal dapat meningkatkan kemampuan motorik.
3. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kecukupan atau kebutuhan gizi anaknya, karena hal ini berpengaruh terhadap kemampuan motorik anak.
4. Pihak sekolah agar melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes, sehingga motivasi siswa dapat ditingkatkan sehingga kemampuan motoriknya lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus 2004. Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Malang: UMM PRESS.
- Agus, 2008. Azas dan falsafah pendidikan jasmani, Semlok Kurikulum Model Pembelajaran Penjas, Padang: FIK UNP.
- Depdiknas, 2002. Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Jakarta: Proyek Pendidikan Jasmani Luar Biasa.
- Depdiknas, 2004. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Jakarta.
- Depdiknas, 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta.
- Dimiyati, 2006. Belajar dan Pembelajaran, Jakarta : Rineke Cipta.
- Djaeni Sediaoetama. 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.
- Hurlock, Elizabeth B. 1978 Perkembangan Motorik Anak Jilid 1 (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Katin, Kahar, 1988. Kumpulan Kuliah Manajemen. Padang: UNAND.
- Kiram, Yanuar. 2000. Belajar Motorik. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Lutan, Rusli. 2000. Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Jakarta: Depdikbud.
- Mutohir, T.Cholik & Gusril (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Poerwanto, 2004. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Prayitno, 1973. Motivasi Belajar. Jakarta P2LPTK.
- Prayitno, 1989. Motivasi Belajar. Jakarta P2LPTK.
- Riduwan, 2005. Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula. Jakrta: Alfabeta.
- Sardiman, 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: Raja Grafindo Persada.