

**HUBUNGAN ASUPAN GIZI DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK
SISWA SD 29 KECAMATAN LUBUK BASUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas ilmu keolahragaan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Bedi Septia Chandra

2012/1203482

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Pernyataan Lulus setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Asupan Gizi Dengan Kemampuan Motorik
Siswa SDN 29 Kecamatan Lubuk Basung

Nama : Bedi Septia Chandra

NIM : 1203482

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd

1.

2. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes

2.

3. Drs. Hanif Badri, M.Pd

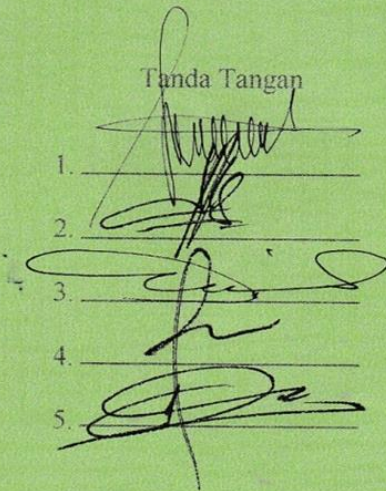
3.

4. Ridho Bahtra, S.Si.M.Pd

4.

5. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd

5.



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

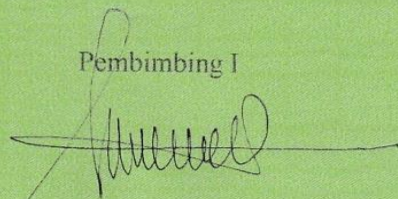
**HUBUNGAN ASUPAN GIZI DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA
SDN 29 KECAMATAN LUBUK BASUNG**

Nama : Bedi Septia Chandra
NIM/BP : 1203482/2012
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

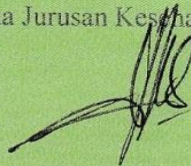
Pembimbing II



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 197005121999032001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 197005121999032001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bedi Septia Chandra
NIM/BP : 1203482/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program : Sarjana (S1)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut :

Padang, Juli 2017

Yang membuat pernyataan,



Bedi Septia Chandra

ABSTRAK

Bedi Septia Chandra : Hubungan Asupan Gizi Dengan Kemampuan Motorik Siswa SDN 29 Kecamatan Lubuk Basung.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyaknya siswa yang mengalami keterbatasan dalam melakukan gerak, nampak dilihat pada saat jam olahraga. Pada saat melakukan kegiatan belajar terlihat anak-anak kurang bersemangat dan mengantuk. Oleh karena itu asupan gizi dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar perlu diperhatikan. Pemenuhan kebutuhan zat gizi yang baik dapat menunjang kemampuan motorik siswa yang akan berpengaruh dalam kehidupannya mendatang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan gizi dengan kemampuan motorik siswa SDN 29 Kecamatan Lubuk Basung.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dan teknik pengambilan datanya menggunakan wawancara, tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SDN 29 Kecamatan Lubuk Basung yang berjumlah 57 anak. Untuk variabel asupan gizi, pengukuran menggunakan metode *recall food* 24 jam, dan untuk variabel kemampuan motorik, dengan tes motor *barrow ability* instrumen sebagai berikut: *Standing Broad Jump*, *Wall Pass*, *Ball Medicine Ball Put*, *Zig-zag Run*, *Soft Ball Throw*, Lari 50 meter. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat dan asupan kalsium dengan kemampuan motorik. Masing-masing memperoleh t hitung sebesar asupan energi 13,959 asupan protein 6,02 asupan lemak 2,91 asupan karbohidrat 7,86 asupan kalsium 1,99 lebih besar dari t tabel sebesar 1,673 . Hal ini berarti bahwa secara keseluruhan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan gizi secara keseluruahn dengan kemampuan motorik siswa SDN 29 Kecamatan Lubuk Basung

Kata kunci: *asupan gizi , kemampuan motorik*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis, kemudian shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul: **Hubungan Asupan Gizi dengan Kemampuan Motorik Siswa SDN 29 Kecamatan Lubuk Basung**. Tujuan penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ibuk Dr. Wilda Welis SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd Ibu selaku pembimbing 1 dan ibuk Dr. Wilda Welis SP, M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberikan arahan kepada Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Hanif Badri M.Pd, Bapak Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd dan Bapak Ahmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang juga telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan bantuan kepada Penulis selama melakukan perkuliahan.
6. Ibu Darneswati, S.Pd, M.Pd selaku kepala sekolah SDN 29 Kecamatan Lubuk Basung yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu serta teman-teman semuanya menjadi amal dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, Amin ya rabbalallamin. Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, April 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identitas Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kemampuan Motorik	7
a. Unsur-unsur Kemampuan Motorik	9
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motorik	10
c. Fungsi Kemampuan Motorik	12
2. Status Gizi	12
a. Pengertian Gizi.....	12
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	13
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi.....	15
d. Zat yang dibutuhkan Anak	16
e. Metode Pengukuran Asupan Gizi	20
3. Asupan Gizi dengan Kemampuan Motorik.....	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis.....	23
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24

B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	27
G. Teknik Analisis Data	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
1. Kemampuan Motorik	35
2. Asupan Gizi	48
B. Uji Normalitas	57
C. Pengujian Hipotesis	58
D. Pembahasan	61
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air yang diajukan untuk orang Indonesia (perorang perhari)	17
2. Populasi	25
3. Skor baku	30
4. Hasil Pengukuran Keseluruhan Kemampuan Motorik	35
5. Pengkategorian Kemampuan Motorik.....	36
6. Kategori Keseluruhan Kemampuan Motorik.....	36
7. Data Tes Standing Broad Jump	38
8. Kategori Power Tungkai.....	38
9. Data Hasil Perhitungan Tes Power Lengan	40
10. Kategori Power Lengan	40
11. Data Hasil Perhitungan Tes Kelincahan	41
12. Kategori Kelincahan	42
13. Data Hasil Perhitungan Tes Koordinasi Mata dan Tangan	43
14. Kategori Koordinasi Mata dan Tangan.....	44
15. Data Hasil Tes Power Otot Lengan	45
16. Kategori Power Otot Lengan	46
17. Data Hasil Perhitungan Tes Kecepatan	47
18. Kategori Kecepatan	47
19. Asupan Energi	49
20. Kategori asupan Energi.....	50
21. Asupan Protein.....	51
22. Kategori Asupan Protein.....	51
23. Asupan Lemak	52
24. Kategori Asupan Lemak	53
25. Asupan Karbohidrat.....	54

26. Kategori Asupan Karbohidrat.....	54
27. Asupan Kalsium.....	55
28. Kategori Asupan Kalsium	56
29. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	57
30. Data Hasil Uji T Hubungan Asupan Energi dengan Kemampuan Motorik	59
31. Data Hasil Uji T Hubungan Asupan Protein dengan Kemampuan Motorik	59
32. Data Hasil Uji T Hubungan Asupan Lemak dengan Kemampuan Motorik	59
33. Data Hasil Uji T Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kemampuan Motorik.....	60
34. Data Hasil Uji T Hubungan Asupan Kalsium dengan Kemampuan Motorik	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	23
2. Diagram Kemampuan Motorik.....	37
3. Diagram Hasil Tes Power Tungkai	39
4. Diagram Hasil Tes Power Lengan.....	41
5. Diagram Hasil Tes Kelincahan.....	43
6. Diagram Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan	45
7. Diagram Hasil Tes Power Otot Lengan.....	46
8. Diagram Hasil Tes Kecepatan	48
9. Diagram Asupan Energi	50
10. Diagram Asupan Protein.....	52
11. Diagram Asupan Lemak	54
12. Diagram Asupan Karbohidrat.....	55
13. Diagram Asupan Kalsium	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Recall Konsumsi Makanan	68
2. Food Recall 24 Jam	69
3. Nilai Data Kasar Kemampuan Motorik.....	72
4. Uji skot T	74
5. Uji Normalitas	77
6. Tabel Uji Normalitas	95
7. Uji Korelasi.....	96
8. T tabel.....	111
9. Dokumentasi	113
10. Surat Izin Penelitian.....	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas sehat jasmani dan rohani, sikap dan perilaku yang terpuji serta memiliki pengetahuan dan keterampilan bisa didapatkan dengan pendidikan. Sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 (2003: 7). Dijelaskan bahwa pendidikan nasional adalah :

“Mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang berdemokratis serta bertanggung jawab”.

Agar dapat mewujudkan hal tersebut maka diselenggarakan pendidikan secara berjenjang mulai dari usia dini, pendidikan dasar, menengah sampai pendidikan tinggi. Selain itu pendidikan yang tidak kalah penting adalah pendidikan jasmani yang merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani serta direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional.

Melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Pada masa pertumbuhan anak, perkembangan gerak atau perkembangan motorik sangatlah penting dan mendasar bagi kelanjutan perkembangan anak tersebut. Secara alamiah

seiring peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan diikuti dengan kemampuan motorik anak yang baik.

Kemampuan motorik sendiri adalah suatu peristiwa laten yang meliputi seluruh proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara psikis yang menyebabkan terjadinya gerak (Kiram dalam Gusril 2008:11). Hal ini sangatlah dipengaruhi oleh saraf dan otot. Kemampuan motorik kasar pada dasarnya berhubungan dengan perkembangan motorik secara keseluruhan.

Kemampuan motorik anak dalam masa pertumbuhan akan terus berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Anak harus diberi kebebasan untuk bergerak dengan kebebasan bergerak anak akan memiliki kekayaan, kebebasan dan keluwesan dalam penguasaan gerak. Semuanya bisa didapat apabila anak mempunyai pengalaman gerak yang beranekaragam.

Anak dapat memperoleh pengalaman gerak yang beranekaragam apabila kebutuhan gizi anak bisa terpenuhi. Anak yang memiliki gizi baik akan terlihat gesit, aktif, dan selalu bersemangat dalam mengikuti berbagai aktivitas sehingga kebutuhan gerak anak terpenuhi. Apabila kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi atau bahkan melebihi dapat mengakibatkan perkembangan motorik anak tidak optimal.

Makanan atau gizi merupakan kebutuhan yang mendasar bagi kehidupan manusia untuk menunjang kegiatan sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai pengolahannya akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh sebab itu pola

makan anak pada anak sangat perlu di perhatikan, terutama kandungan dan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi tersebut.

Pemberian asupan makanan untuk anak dan gizi yang terkandung didalam tidak lepas dari pengetahuan orang tua nya terhadap kecukupan gizi anak nya. Gizi merupakan suatu zat yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya. Orang tua yang memiliki pengetahuan tentang gizi yang baik untuk perkembangan anaknya tentu akan memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan kecukupan gizi nya. Konsumsi makanan akan berpengaruh terhadap status gizi anaknya.

Pada masa anak-anak adalah masa dimana anak akan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain. Hal ini sering kita jumpai sehabis pulang sekolah, anak-anak lebih sering menghabiskan waktunya dengan bermain ke ladang maupun sawah dengan berjalan kaki, bermain sepakbola atau berlari-larian di lapangan. Secara tidak sadar aktifitas tersebut akan berpengaruh terhadap kemampuan motoriknya. Seiring dengan perkembangan zaman dan Ilmu Pengetahuan dan Teknolodi (IPTEK) menyebabkan gerak pada anak menjadi terbatas dengan berbagai kemudahan yang diberikan. Adanya perkembangan IPTEK yang cenderung memberikan kemudahan untuk anak-anak sehingga anak-anak lebih bermalas-malasan, menghabiskan waktu berjam-jam didepan televisi, bermain video game, internet, atau bermain elektronik lainnya dari pada bermain di luar yang menggunakan unsur gerak.

Dampak langsung yang dirasakan akibat pola hidup yang demikian adalah menurunnya kemampuan motorik anak, selain itu juga dapat mempengaruhi pola makan anak menjadi kurang teratur ditambah pula pengetahuan orang tua yang kurang mengenai kecukupan gizi. Sebagai dampaknya maka status gizi anak berkurang serta kesehatan anak juga akan terganggu. Dalam hal ini diharapkan anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik maupun status gizi yang baik.

Kemampuan motorik anak dapat tumbuh dan berkembang secara baik apabila anak mempunyai pengalaman gerak yang beranekaragam. Khususnya siswa SD Negeri 29 Kecamatan Lubuk Basung merupakan dalam bagian dari anak yang secara umum sangat perlu mengembangkan kemampuan motoriknya untuk berprestasi maupun kegiatan yang banyak menggunakan gerak. Siswa SD Negeri 29 Kecamatan Lubuk Basung dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang diupayakan untuk pengembangan motorik yang dimiliki oleh siswa. Pengembangan dalam hal ini menitik beratkan pada kualitas gerak yang harus dikuasai oleh siswa.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SD Negeri 29 Kecamatan Lubuk Basung masih banyaknya siswa yang keterbatasan dalam melakukan gerak. Dapat dilihat pada saat melakukan kegiatan olahraga, siswa banyak menampilkan gerakan yang kurang maksimal, serta koordinasi antara tangan dan kaki tidak seimbang. Serta saat berlari, melompat, melempar, menangkap yang terlihat tidak optimal. Kondisi yang dialami tersebut tentunya dipengaruhi oleh beberapa penyebab diantaranya kondisi lingkungan, faktor

ekonomi keluarga, tingkat pengetahuan orang tua, asupan gizi yang nanti akan berkaitan dengan status gizi dan kesehatan, maupun sarana dan prasarana yang kurang terpenuhi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang ” Hubungan Asupan Gizi dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri 29 Kecamatan Lubuk Basung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut

- a. Perkembangan IPTEK yang mempengaruhi kemampuan motorik anak.
- b. Tingkat ekonomi mempengaruhi pemberian asupan makanan yang akan mempengaruhi kemampuan motorik.
- c. Lingkungan yang mempengaruhi kemampuan motorik.
- d. Tingkat pengetahuan orang tua yang mempengaruhi asupan gizi serta status gizi terhadap kemampuan motorik.
- e. Sarana dan prasaran yang mempengaruhi kemampuan motorik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di temukan maka ruang lingkup permasalahan diatas pada “Hubungan Asupan Gizi dengan Kemampuan Motorik Siswa SDN 29 Kecamatan Lubuk Basung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu “Apakah

terdapat hubungan asupan gizi dengan kemampuan motorik siswa SDN 29 Kecamatan Lubuk Basung ?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui :

1. Gambaran asupan gizi siswa SD 29 Kecamatan Lubuk Basung.
2. Gambaran kemampuan motorik siswa SD 29 Kecamatan Lubuk Basung.
3. Hubungan asupan gizi dengan kemampuan motorik siswa SD 29 Kecamatan Lubuk Basung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan agar berguna dan bermamfaat bagi:

1. Peneliti, untuk mendapat gelar sarjana strata satu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai bahan masukan untuk pihak SD untuk mengetahui kemampuan motorik.
3. Sebagai bahan acuan dan pedoman mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIK) yang akan menyelesaikan atau mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana.