

**HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN DAN STATUS GIZI DENGAN
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 29 GUNUNG
SARIK KOTA PADANG**

Taufik Makhri¹, Anton Komaini²

Universitas Negeri Padang

Abstract

This study aims to determine the relationship between play activity and nutritional status with motoric abilities of the 29th Elementary School students of Gunung Sarik, Padang City. The research uses quantitative methods with correlational research designs. The population in this study were grade IV and V students totaling 166 people. Sampling uses Purposive Sampling, so that the sample in this study amounted to 20 male students. Play activity data obtained through questionnaires that have been tested for validity and reliability, nutritional status using Anthropometry ages 6-17 years and motor skills using motor skills tests. Data is analyzed by product moment correlation formula and continued with multiple correlations at $\alpha = 0.05$. The results of the analysis show that, (1) there is a significant relationship between play activities and motor skills, with a calculated value = 39,37 % (2) there is a significant relationship between nutritional status and ability motor, with a calculated value 30,41 % , and (3) there is a significant relationship between play activity and nutritional status together with motoric abilities, with calculated value 56,35%.

Keywords: *Play Activity, Nutritional Status and Motor Ability*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas bermain dan status gizi dengan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 166 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa laki-laki. Data aktivitas bermain diperoleh melalui angket yang telah di uji *Validitas* dan *Reliabilitasnya*, status gizi menggunakan *Anthropometri* usia 6-17 Tahun dan kemampuan motorik menggunakan tes kemampuan motorik. Data di analisis dengan rumus korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda pada $\alpha = 0,05$. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa, (1) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain dengan kemampuan motorik sebesar 39,37%, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan motorik sebesar 30,41%, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain dan status gizi secara bersama-sama dengan kemampuan motorik sebesar 56,35%.

Kata kunci: *Aktivitas Bermain, Status Gizi dan Kemampuan Motorik*



Pendahuluan

Bermain bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting, melalui bermain pembelajaran akan lebih menarik dan menyenangkan karena anak terlibat langsung dan aktif dalam permainan. Menurut Gusril (2017:127) “aktivitas bermain adalah suatu kegiatan yang memberikan kesegaran pada fisik dan kesenangan psikis melalui aktivitas fisik”.

Status gizi yang normal sangat penting bagi seseorang dalam menjalankan aktivitas serta untuk pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Wilda welis (2008:81) “definisi status gizi adalah suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang”.

Aktivitas motorik mencerminkan perubahan dini anak dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang penuh tantangan secara efektif. Cholik Muthoir (2004:4) menjelaskan kemampuan motorik adalah “kemampuan individual yang mendasari penampilan berbagai keterampilan motorik.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak seperti faktor dari diri sendiri (internal), orang lain dan lingkungan sekitar (eksternal). Pencapaian motorik anak merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor tersebut. Kematangan fisik dan psikis dalam bentuk tubuh yang sehat dan kecerdasan yang dapat mempengaruhi antara lain adalah: (1) status gizi, belajar, (2) kecerdasan atau intelegent quartion, (3) lingkungan, (4) sarana dan prasarana, (5) guru.

Dalam kehidupan anak-anak pada umumnya , masih ada ditemukan anak yang memiliki kemampuan motorik yang rendah termasuk anak-anak yang ada di SDN 29 Gunung Sarik Padang. Oleh karena itu penulis melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas bermain dan status gizi dengan kemampuan motorik anak SDN 29 Gunung Sarik Padang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode korelasional I yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi, yang bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki sejauh mana hubungan variable-variabel predictor terhadap variable yang diprediksi berdasarkan koefisien korelasi. Sesuai dengan pendapat Umar (1998:15) bahwa penelitian korelasional adalah ”suatu penelitian yang dirancang



untuk menentukan tingkat hubungan variable-variabel dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui berapa besar hubungan variable bebas terhadap variable terikat serta besarnya kaitan hubungan yang terjadi".variable bebas terdiri dari Aktivitas Bermain dan Status Gizi dengan variable terikat yaitu kemampuan motorik siswa SD Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 166 orang. Menurut Arikunto (1997:108), populasi adalah seluruh objek penelitian. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa laki-laki. Data aktivitas bermain diperoleh melalui angket yang telah di uji *Validitas* dan *Reliabilitasnya*, status gizi menggunakan *Anthropometri* usia 6-17 Tahun dan kemampuan motorik menggunakan tes kemampuan motorik. Data di analisis dengan rumus korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda pada $\alpha = 0,05$.

Jenis data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu data primer, data yang didapat secara langsung dari siswa melalui tes yang diberikan kepada siswa SD Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini. Alat ukur aktivitas bermain terdiri dari 40 butir pernyataan. Ada empat pilihan jawaban untuk setiap butir pernyataan, yaitu: a) selalu diberi bobot 4, b) sering diberi bobot 3, c) jarang diberi bobot 2, d) tidak pernah diberi bobot 1. Untuk pengambilan data status gizi, dengan cara mempersiapkan timbangan orang dalam satuan kilogram (Kg), kemudian menghitung tinggi badan dalam satuan Meter (M). selanjutnya menghitung klasifikasi status gizi dengan rumus capaian BB standar berdasarkan tinggi badan pada anak usia 6-17 tahun.

Kemampuan motorik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kualitas kemampuan motorik (gerak) siswa yang diperoleh dari nilai hasil tes kemampuan motorik, Gusril (2008:202) yang meliputi: lempar bola basket (*Basket Ball Throw*), Lari Cepat 4 Detik (*4 second dash*), Passing Bola ke Dinding (*wall pass*), lompat jauh tanpa awalan (*broad jump*). Tujuan: untuk mengukur kemampuan motorik umum yang dipunyai oleh siswa dan sekaligus untuk mengelompokkan siswa dalam kelas.



Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa analisis korelasi hubungan antara aktivitas bermain (X_1) dengan kemampuan motorik (Y) siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang, diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,627 > r_{tabel} = 0,444$ dan nilai $t_{hitung} = 3,419 > t_{tabel} = 1,729$. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain (X_1) dengan kemampuan motorik (Y) siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang.

Bermain bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting, melalui bermain pembelajaran akan lebih menarik dan menyenangkan karena anak terlibat langsung dan aktif dalam permainan. Menurut Gusril (2017:125) mengatakan, “aktivitas bermain merupakan suatu kegiatan yang spontan pada masa anak-anak yang menghubungkannya dengan kegiatan orang dewasa. Anak-anak melakukan kegiatan bermain dipengaruhi oleh minat dan kesempatan untuk melakukannya. Bila anak sejak kecil selalu dikekang dan tidak diberi kesempatan melakukan aktivitas bermain, maka anak kurang berkembang dan sebaliknya”. Lebih lanjut, Gusril (2017:127) mengatakan, “aktivitas bermain adalah suatu kegiatan yang memberikan kesegaran pada fisik dan kesenangan psikis melalui aktivitas fisik”.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan kata lain, siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang yang terlibat dalam aktivitas bermain akan memberikan kesegaran pada fisik dan kesenangan psikis melalui permainan yang dilakukan, sehingga hal ini mempengaruhi kemampuan motorik yang dimiliki siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa analisis korelasi hubungan antara status gizi (X_2) dengan kemampuan motorik (Y) siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang, diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,551 > r_{tabel} = 0,444$ dan nilai $t_{hitung} = 2,805 > t_{tabel} = 1,729$. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (X_2) dengan kemampuan motorik (Y) siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang.



Status gizi merupakan suatu kondisi atau keadaan yang menggambarkan tingkat kecukupan gizi seseorang yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Status gizi yang normal sangat penting bagi anak dalam menjalankan aktivitas serta untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Sebaliknya, Sari (2012:159) mengatakan, “status gizi yang kurang baik akan menghambat laju perkembangan yang dialami individu, akibatnya proporsi struktur tubuh menjadi tidak sesuai dengan usianya yang pada akhirnya semua itu akan berimplikasi pada perkembangan aspek lain”. Dengan kata lain, keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa status gizi berkaitan erat dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik (badan) seseorang sekaligus sebagai penunjang gerak dan kualitas kinerja yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang yang memiliki status gizi berada pada kategori normal (tidak lebih dan tidak kurang atau ideal) akan memberikan pertumbuhan dan perkembangan yang baik serta energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga hal ini mempengaruhi kemampuan motorik yang dimiliki siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan analisis korelasi ganda hubungan antara aktivitas bermain (X_1) dan status gizi (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan motorik (Y) siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,751 > r_{tabel} = 0,444$. Selanjutnya, untuk melihat keberartian hubungan korelasi ganda dilakukan dengan uji-F, diperoleh nilai $F_{hitung} = 10,97 > F_{tabel} = 3,59$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain (X_1) dan status gizi (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan motorik (Y) siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang.

Bermain bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting, melalui bermain pembelajaran akan lebih menarik dan menyenangkan karena anak terlibat langsung dan aktif dalam permainan. Anak-anak melakukan kegiatan bermain dipengaruhi oleh minat dan kesempatan untuk melakukannya.



Bila anak sejak kecil selalu dikekang dan tidak diberi kesempatan melakukan aktivitas bermain, maka anak kurang berkembang dan sebaliknya. Dengan kata lain, aktivitas bermain akan memberikan kesegaran pada fisik dan kesenangan psikis melalui permainan yang dilakukan.

Selanjutnya, Status gizi merupakan suatu kondisi atau keadaan yang menggambarkan tingkat kecukupan gizi seseorang yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Status gizi yang normal sangat penting bagi anak dalam menjalankan aktivitas serta untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Status gizi yang normal adalah kecukupan konsumsi zat gizi dengan aktivitas tubuh. Dalam arti lain, tidak lebih dan tidak kurang atau ideal.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan apabila siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang memiliki variabel-variabel seperti terlibat dalam aktivitas bermain dan memiliki status gizi dengan kategori normal, maka memberikan pertumbuhan dan perkembangan yang baik serta energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga hal ini mempengaruhi kemampuan motorik yang dimiliki siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain dengan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang, dengan nilai $t_{hitung} = 3,419 > t_{tabel} = 1,729$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang, dengan nilai $t_{hitung} = 2,805 > t_{tabel} = 1,729$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain dan status gizi secara bersama-sama dengan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang, dengan nilai $F_{hitung} = 10,97 > F_{tabel} = 3,59$.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah:

1. Diharapkan kepada siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang, agar terlibat dalam aktivitas bermain yang dilakukan oleh teman-



teman sebayanya, karena hal ini dapat mempengaruhi perkembangan siswa baik secara fisik maupun psikis sehingga kemampuan motorik yang dimiliki oleh siswa juga baik. Selain itu, perlu bagi siswa untuk menanamkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi zat gizi yang seimbang sehingga energy yang dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari tercukupi dan mempengaruhi tumbuh kembang siswa yang berdampak pada kemampuan motorik siswa.

2. Diharapkan pada guru-guru Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Padang, khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar menjadi fasilitator yang baik dalam rangka meningkatkan kemampuan motorik siswa.
3. Bagi Orang tua yang menjadi salah satu aspek penitng dalam membentuk konsep diri yang lebih positif, hendaknya membantu anak agar mampu mengetahui serta menemukan kelebihan, kekurangan dan potensi yang dimiliki anak agar mampu menentukan pilihan yang tepat untuk dirinya dalam segala hal keadaan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil ini dapat menjadi acuan dalam peneliti menentukan konstruk terkait dengan konsep diri maupun konformitas.

Daftar Rujukan

- Gusril. (2017). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Padang: UNP Press.
- Kiram, Yanuar. (2000) *Belajar Motorik*. Padang. FIK UNP.
- Komaini Anton. (2018). *Kemampuan Motorik Anak Usia Dini*. Depok: Rajawali Press.
- Lindawati. (2013). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Health Quality*. Vol 4(1):1-76
- Mutohir, t.cholik.(2004).*Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Prasetya, (2013).Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kemampuan Gerak Umum Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas.*Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. Vol.1(3):547-552



- Sari, W.D. (2012). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak 1-5 Tahun Di Posyandu Buah Hati Ketelan Banjarsari Surakart. *Jurnal Kesehatan*. Vol 5(2):157-164
- Seto, Sagung. (2001). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Sukintaka, (2004). *Teori pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa
- Suhardjo. (2003). *Pendidikan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Welis, Wilda, (2008). *Ilmu Gizi*. Padang
- Welis, Wilda. (2008). *Ilmu Gizi*. Padang.

