

HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN DAN STATUS GIZI DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR KOTA PADANGSIDIMPUAN

Fair Muda¹, Anton Komaini², Wilda Welis³

¹Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

fairharahap@gmail.com, antonkomaini@fik.unp.ac.id, wildawelis@fik.unp.ac.id

Abstract

The problem in this study is the lack of children's play activities today, making children lazy to play and do not want to move. The purpose of this study is to see the extent of the relationship of play activities and nutritional status to children's motor abilities. This research method of research in this study is double collation. To measure or instrument in this study researchers use questionnaires, anthropometry tests and conduct motor skills tests that will be applied to students of SD N 200309 Purwodadi village, Padangsidempuan city of 25 students. Sampling in this study using purposive sampling techniques. The results of this study obtained from the results of validity and reliability tests using a significant level of $\alpha = 0.05$. playing activities with motor skills, with a value of $t_{hitung} = 4,688 > t_{tabel} = 1,711$, between nutritional status and ability, with a value of $t_{hitung} = 2,287 > t_{tabel} = 1,710$, between play activities and nutritional status together with the motor skills of students of SD Negeri 200309 Purwodadi Village Padangsidempuan City, with a value of $F_{hitung} = 9.94 > F_{tabel} = 3.44$.

Keywords: *Play activities, nutrition, motor*

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya aktivitas bermain anak saat sekarang ini sehingga membuat anak-anak menjadi malas melakukan aktivitas bermain dan tidak ingin bergerak. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat sejauh mana hubungan aktivitas bermain dan status gizi terhadap kemampuan motorik anak. Penelitian ini metode penelitian dalam penelitian ini adalah *korelasi ganda*. Untuk mengukur atau instrumen dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket, *test antropometri* serta melakukan test kemampuan motorik yang akan diterapkan pada siswa SD N 200309 desa Purwodadi Kota Padangsidempuan yang berjumlah 25 siswa. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian dari penelitian ini yang di dapat dari hasil uji Validitas dan Reabilitasnya menggunakan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. aktivitas bermain dengan kemampuan motorik, dengan nilai $t_{hitung} = 4,688 > t_{tabel} = 1,711$, antara status gizi dengan kemampuan, dengan nilai $t_{hitung} = 2,287 > t_{tabel} = 1,710$, antara aktivitas bermain dan status gizi secara bersama-sama dengan kemampuan motorik siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan, dengan nilai $F_{hitung} = 9,94 > F_{tabel} = 3,44$.

Kata kunci: Aktivitas bermain, gizi, motorik



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat yang mempunyai sasaran membantu pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diharapkan mampu berperan untuk mengupayakan pembelajaran pengembangan gerak dasar bagi semua anak sejak usia dini sampai sekolah dasar.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial). Dilihat dari tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tersebut juga meningkatkan kesegaran jasmani siswa pembinaan pola hidup sehat

Menurut Patmonodewo dalam Anton Komaini (2018:76) Konsep aktivitas bermain adalah sebagai suatu kegiatan bermain dimana anak mendapat kesempatan melakukan berbagai pilihan permainan dengan ataupun tahap alat, serta mereka dapat memilih bagaimana menggunakan alat-alat tersebut. Menurut Gusril (2017:127) mengemukakan bahwa “aktivitas bermain adalah suatu kegiatan yang memberikan kesegaran pada fisik dan kesenangan psikis melalui aktivitas fisik. Bermaian adalah aktivitas yang dipilih sendiri oleh anak karena menyenangkan bukan karena memperoleh hadiah atau pujian, bermain juga salah satu alat utama yang menjadi latihan untuk pertumbuhannya, bila anak bermain secara bebas sesuai kemampuan maupun sesuai kecepatannya sendiri, maka ia melatih kemampuannya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, disimpulkan bahwa aktivitas bermain adalah segala kegiatan spontan yang menyenangkan dan memiliki nilai positif bagi anak, tidak memiliki tujuan ekstrinsik, namun motivasinya lebih bersifat instrinsik, melibatkan peran serta aktif anak baik memakai alat ataupun tanpa alat, tanpa memikirkan hasil akhir yang dilakukan tanpa paksaan orang lain, dan tidak mengharapkan imbalan maupun pujian.

Anak dapat memperoleh pengalaman gerak yang beraneka ragam apalagi kebutuhan gizinya terpenuhi. Anak dengan gizi yang baik akan terlihat gesit dan, aktif dan selalu bersemangat dalam mengikuti berbagai aktivitas sehingga mempengaruhi perkembangan motorik anak. Begitupun buruknya status gizi pada anak dapat mengakibatkan perkembangan motorik anak yang lamban.

Gizi atau asupan makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu pola makan pada anak sangat perlu diperhatikan terutama nilai kandungan dan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh anak.



Menurut welis (2008) status gizi adalah salah satu indikator dalam menentukan kesehatan anak. Gizi merupakan suatu zat yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya. Zat gizi tersebut diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi yang baik akan terjadi apabila tubuh memperoleh asupan zat-zat gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal tersebut perlu diperhatikan oleh para orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya agar proses tumbuh kembang anak dapat optimal.

Kemampuan motorik merupakan kapasitas yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan keterampilan gerak yang relatif melekat pada anak. Faktor biologis dianggap sebagai faktor utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik dasar anak. Kemampuan dasar ini yang akan berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan anak. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang rendah.

Pembelajaran motorik juga tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Ada beberapa hal yang mempengaruhi pembelajaran motorik, antara lain faktor individu, lingkungan, peralatan atau fasilitas dan pengajar atau fasilitator (Rahyubi,2012:209). Lebih lanjut dikatakan faktor individu berkaitan dengan potensi, bakat dan kemauan seseorang. Lingkungan yang luas akan memberikan kesempatan anak dalam melibatkan aktivitas fisik dan melatih kemampuan motoriknya.

Masa anak-anak adalah masa dimana anak akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain. Hal ini sering kita jumpai selepas pulang dari sekolah, anak-anak akan cenderung menghabiskan waktunya dengan bermain. Secara tidak sadar aktivitas tersebut akan berpengaruh terhadap kemampuan motoriknya. Namun seiring dengan adanya kemajuan teknologi pada abad modern ini, menawarkan banyak sekali kemudahan dalam berbagai aktivitas manusia. Saat ini, banyak orang-orang, terutama kalangan anak-anak yang memanfaatkan teknologi ini untuk hiburan, salah satunya bermain games online.

Dengan adanya fasilitas komputer dan *smartphone* itulah anak-anak senang bermain *games*. Namun bukan berarti kita boleh melupakan dampak negatif dari *Games Online* tersebut, salah satu efek negatif dari permainan tersebut erat kaitannya dengan relasi sosial. Dampak langsung yang dirasakan dari kemajuan teknologi ini adalah menurunnya kemampuan motorik akibat kurangnya pergerakan yang dilakukan oleh anak, selain itu juga dapat mempengaruhi pola makan anak menjadi kurang teratur dan akan berdampak pada status gizi anak.

Setelah peneliti melakukan observasi di SD Negeri 200309 Desa Purwodadi kota



Padangsidempuan terlihat pada aktivitas bermain anak saat sekarang ini cukup memperhatikan yang dipengaruhi dengan berbagai macam hal, seperti game pada gadget yang sangat memukau sehingga lupa waktu, mereka menghabiskan waktu bermain game lupa bahwa mereka masih anak-anak yang perlu belajar, mengasah otak, melatih mental dan spiritual. Terkadang dikarenakan keasikan bermain game anak-anak juga lupa dengan makan atau asupan gizi yang mereka butuhkan untuk pertumbuhan badan mereka.

Faktor lainnya kurangnya lokasi bermain anak-anak yang layak sehingga membuat anak-anak menjadi malas melakukan aktivitas bermain dan tidak ingin bergerak kemudian sarana dan prasarana yang kurang memadai, sehingga dalam melakukan aktivitas bermain anak cepat bosan serta kurang bersemangat. Beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas bermain anak seperti lingkungan sosial yang kurang baik dan lebih memilih melakukan aktivitas didalam rumahnya, pola asuh orang tua kepada anaknya yang tidak memperhatikan dan tidak acuh dengan apa yang dilakukan anaknya membiarkan anak bermain sampai lupa waktu untuk belajar, kesurau dan lainnya. status ekonomi orang tua yang pendapatan mereka lebih dominan pekerjaan mereka petani, berkebun dan berdagang. Hal ini mengakibatkan pemberian gizi dari orang tua yang kurang baik kepada anaknya

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini digolongkan kedalam penelitian *kolerasional ganda* yang dilanjutkan dengan menghitung kontribusi, yang bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki hubungan variabel-variabel prediktor terhadap variabel yang diprediksi berdasarkan koefisien korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan yang berjumlah 101 orang dari kelas I-IV. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 orang, diambil dari dua kelas yaitu IV dan V. Instrumen dalam penelitian ini adalah untuk melihat kemampuan motorik anak diukur menggunakan tes kemampuan motrik, data aktivitas bermain di ukur menggunakan angket dengan skala likert dan pengukuran status gizi menggunakan indikator berat badan dan tinggi badan (*antropometrik*). Untuk menjawab hipotesis penelitian, maka data dianalisis dengan korelasi ganda.

HASIL PENELITIAN

TABEL 1. Data Aktivitas Bermain (X1) Siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan

No	Penilaian	Kategori	Frekuensi Absolut
1	76-100%	Sangat Tinggi	4
2	51-75%	Tinggi	21
3	26-50%	Rendah	0
4	0-25%	Sangat Rendah	0
Jlh			25

TABEL 2. Data Status Gizi (X2) Siswa SD N 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan

No	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Persentase %
1	Gizi Kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd < - 2 SD	0	0%
2	Gizi Baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd + 1 SD	12	48%
3	Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd + 2 SD	13	52%
4	Obesitas (<i>obese</i>)	> + 2 SD	0	0%
	Jumlah		25	100%

TABEL 3. Data kemampuan motorik siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan

No	Kriteria	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif %	Kategori
1	>61,39	3	12%	sangat baik
2	53,80-61,38	6	24%	Baik
3	46,20-53,79	8	32%	Cukup
4	38,60-46,19	8	32%	kurang baik
5	<38,61	0	0%	sangat kurang
jlh		25	100%	

UJI HIPOTESIS

hasil analisis korelasi hubungan antar aktivitas bermain (X_1) dengan kemampuan motorik (Y) siswa SDN 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,699 > r_{tabel} = 0,396$ dan nilai $t_{hitung} = 4,688 > t_{tabel} = 1,711$. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain (X_1) dengan kemampuan motorik (Y) siswa SDN 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan.

Hasil analisis korelasi hubungan antara status gizi (X_2) dengan kemampuan motorik (Y) siswa SDN 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,430 > r_{tabel} = 0,396$ dan nilai $t_{hitung} = 3,188 > t_{tabel} = 1,710$. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (X_2) dengan kemampuan motorik (Y) siswa SDN 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan

Hasil analisis korelasi ganda hubungan antara aktivitas bermain (X_1) dan status gizi (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan motorik (Y) siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,734 > r_{tabel} = 0,396$. Selanjutnya, untuk melihat keberartian hubungan korelasi ganda dilakukan dengan uji-F, diperoleh nilai $F_{hitung} = 9,94 > F_{tabel} = 3,44$. 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 SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa analisis korelasi hubungan antara aktivitas bermain (X_1) dengan kemampuan motorik (Y) siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan, diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,699 > r_{tabel} = 0,396$ dan nilai $t_{hitung} = 4,688 > t_{tabel} = 1,711$. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain (X_1) dengan kemampuan motorik (Y) siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan. Aktivitas bermain bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan kata lain, siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan 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.

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 hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa analisis korelasi hubungan antara status gizi (X_2) dengan kemampuan motorik (Y) siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan, diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,430 > r_{tabel} = 0,396$ dan nilai $t_{hitung} = 2,287 > t_{tabel} = 1,710$. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (X_2) dengan kemampuan motorik (Y) siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan. 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 SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidimpuan 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.



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, 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 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 SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,734 > r_{tabel} = 0,396$. Selanjutnya, untuk melihat keberartian hubungan korelasi ganda dilakukan dengan uji-F, diperoleh $F_{hitung} = 9,94 > F_{tabel} = 3,44$. 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 SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan apabila siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan 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

Kesimpulan dari analisa data dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain dengan kemampuan motorik siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan, dengan nilai $t_{hitung} = 4,688 > t_{tabel} = 1,711$. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan motorik siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan, dengan nilai $t_{hitung} = 2,287 > t_{tabel} = 1,710$. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain dan status gizi secara bersama-sama dengan kemampuan motorik siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan, dengan nilai $F_{hitung} = 9,94 > F_{tabel} = 3,44$.



DAFTAR PUSTAKA

- Gusril. (2008). Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar. Padang:UNP Press.
- Gusril. (2017). “Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak” Padang : UNP Press.
- Komaini, Anton. (2018). Kemampuan motorik anak usia dini. Depok: Rajawali Pers.
- Rahyubi, H. (2012). Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Bandung : Nusa Media
- Welis, Wilda.(2008). Ilmu Gizi. Padang.

