

# **SURVEI TINGKAT STATUS GIZI DAN *GENERAL MOTOR ABILITY* DI SD NEGERI 13 LESUNG**

**Amui, Victor Simanjuntak, Ahmad Atiq**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Email : amuibanyuke@yahoo.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi dan general motor ability di SD Negeri 13 Lesung Kab. Landak Provinsi Kalimantan Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah survei tes. Populasi siswa SD Negeri 13 Lesung, dengan sampel penelitian 30 siswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat status gizi siswa laki-laki mencapai 70%, perempuan 59% dan sedangkan general motor ability siswa laki-laki shuttle run 38%, lempar tangkap bola 39%, keseimbangan 30%, lari 30 meter 46% adapun perempuan shuttle run 29%, lempar tangkap bola 35%, keseimbangan 52%, lari 30 meter 53%. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tingkat status gizi siswa tergolong normal, dan general motor ability siswa baik.

**Kata Kunci:** Tingkat Status Gizi General Motor Ability

**Abstract:** This study aimed to determine the nutritional status and general level of motor abilities in SD Negeri 13 Dimples Kab. Landak West Kalimantan Province. The method used was a survey test. Elementary School student population 13 Dimples, with sample 30 students. Results of the data analysis showed that the level of nutritional status boys reached 70%, women 59% and while general motor ability boys shuttle run 38%, 39% throwing the ball catch, 30% balance, ran 30 meters 46% while women shuttle run 29%, throwing a ball catch 35%, the balance of 52%, 53% run 30 meters. Based on the results of the study concluded that the rate of students classified as normal nutritional status, and general motor good student abilities.

**Keywords:** Nutritional Status General Level Of The Motor Abilities

**P**endidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan melalui aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, perilaku hidup sehat dan emosional (Agus Mahendra, 2007: 3). Kemampuan gerak merupakan keadaan seseorang untuk menampilkan berbagai variasi keterampilan gerak, khususnya dalam kegiatan olahraga (Singer, dalam Agus Mahendra, dan Amung Ma'Mun, 1998: 143). Tidak akan menampilkan performa yang terbaik apabila siswa mengalami kesehatan yang kurang baik. Karena kesehatan merupakan kunci dalam melakukan aktifitas. Kesehatan ini didapat dari asupan gizi yang berkualitas. Anak yang sehat berarti mempunyai banyak tenaga untuk bergerak, seperti bermain, maupun bekerja, termasuk belajar karena dalam

proses belajar siswa diharuskan untuk dapat berkonsentrasi kepada materi yang diberikan oleh guru. Selain itu, asupan gizi akan berdampak pada kinerja fisik siswa dalam menjalani rutinitas kerja. Karena zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Asupan gizi yang berkualitas hal yang terpenting bagi sumber tenaga. Terutama bagi siswa yang sering atau suka melakukan olahraga, karena dalam olahraga terdapat banyak unsur-unsur kemampuan fisik yang diperlukan untuk mencapai hasil yang efisien dalam belajar gerak. Seperti kelentukan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan. Dari banyaknya unsur-unsur tersebut maka asupan gizi bagi siswa sangat penting agar dalam melakukan aktifitas gerak mereka tidak merasa kelelahan yang berarti sehingga dalam proses pembelajaran siswa mampu melakukan gerakan dengan baik dan benar. Untuk itu, sudah selayaknya para orang tua, guru dan masyarakat pada umumnya memahami karakter dan manfaat berbagai zat gizi dalam upaya meningkatkan prestasi belajar siswa terutama dalam pendidikan jasmani. Status gizi erat kaitannya dengan keterampilan gerak siswa. Kualitas motor ability ini memberikan gambaran tentang kemudahan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan gerak cabang olahraga. Hal ini sebagaimana bahwa motor ability merupakan kemampuan umum seseorang untuk bergerak yang baru. Kemampuan ini merupakan kemampuan potensial yang menunjukkan cepat tidaknya atau mudah tidaknya seseorang menguasai suatu keterampilan gerak yang baru. Dengan kata lain dapat dinyatakan, kian tinggi tingkat motor ability seseorang maka kian mudah dan cepat orang tersebut menguasai suatu keterampilan. Maka dalam hal ini motor ability mempunyai peranan yang penting dalam proses pembelajaran gerak, terutama ketika siswa diperkenalkan pada suatu keterampilan gerak cabang olahraga, khususnya dibidang olahraga. Disamping itu juga motor ability dapat memberikan gambaran tentang tingkat kemampuan siswa dalam merespon, menerima dan melakukan suatu keterampilan yang diperolehnya.

Berdasarkan pengamatan penulis selama pelaksanaan observasi yang dilakukan di sekolah SD Negeri 13 Lesung serta informasi yang diperoleh dari guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Diperoleh sebagian besar siswa masih memiliki keterbatasan dalam melakukan permainan cabang olahraga, hasil belajar yang kurang dalam keterampilan gerak, dikarenakan kesulitan siswa dalam menerima suatu gerakan, siswa banyak menampilkan gerakan yang kurang maksimal serta koordinasi yang kurang baik, gerak yang ditampilkan siswa masih terkesan kaku dan penyesuaian dalam kondisi olahraga yang masih lemah dan asupan gizi siswa yang masih kurang. Berdasarkan uraian diatas, perlu kiranya dapat perhatian untuk meningkatkan tingkat status gizi yang cukup. Dalam penelitian ini penulis mengangkat judul ini untuk mengkaji tingkat status gizi dan general motor ability. Status gizi akan menjadi fokus pembahasan dan keterkaitannya dengan penguasaan keterampilan gerak pada siswa SD Negeri 13 Lesung.

Harapan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah siswa, guru serta orang tua dapat memahami betapa pentingnya kesehatan bagi anak. Kenyataan yang ada pada siswa bahwa siswa belum mendapatkan kesehatan

yang optimal karena asupan gizi masih kurang terhadap anak. Hal ini yang membuat penulis turut serta berperan guna meningkatkan kesehatan serta keterampilan gerak khususnya pada siswa SD Negeri 13 lesung yang lebih baik. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Sunita Almatsier, 2002: 1). Menurut Fitri Respati Ambarwati (2011: 6) menyatakan bahwa gizi atau disebut juga nutrisi, merupakan ilmu yang mempelajari perihal makanan serta hubungannya dengan kesehatan. Nutrien yang terkandung dalam makanan. Zat-zat gizi tidak lain adalah senyawa-senyawa kimia yang terkandung dalam makanan yang pada gilirannya diserap dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan tubuh kita. Terdapat sejumlah besar zat gizi yang sebagian diantaranya, bersifat esensial yang artinya tidak dapat disintesis sendiri oleh tubuh sehingga harus dikosumsidari makanan-makanan kita. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 140-141) kita telah mengenal pola makan sehat, pola tersebut perlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat seimbang, antara lain sebagai berikut:

1. Cukup kuantitas. Banyaknya makanan bergantung pada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas, berat badan, jenis kelamin dan usia.
2. Proporsional. Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang, yakni: karbohidrat 60%, lemak 20%, protein 15%, cukup vitamin, mineral dan air.
3. Kualitas makanan. Makanan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh, untuk itu perlu dipertimbangkan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Faktor-faktor yang mempengaruhi mutu makanan antara lain: a) Penampilan ditentukan oleh warna, konsistensi, tekstur, porsi dan bentuk, b) Rasa ditentukan oleh suhu, bumbu, aroma, kerenyahan, keempukan dan kematangan pada makanan, c) Gizi ditentukan oleh nilai bahan makanan itu sendiri, kehilangan zat gizi karena proses persiapan dan pemasakan, d) Mikrobiologi ditentukan oleh kondisi makanan yang aman dan bebas dari resiko penularan penyakit.
4. Sehat/higienis. Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit, salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.
5. Makanan segar alami (bukan suplemen). Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik (makanan kemasan yang diawetkan) serta fast food dan junk food.
6. Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibandingkan hewani.
7. Cara masak jangan berlebihan. Sayuran yang telah lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral.
8. Teratur dalam penyajian. Untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh, perlu pengaturan makanan secara teratur.
9. Frekuensi 5 kali sehari. Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan lambung dengan mengatur frekuensi makan, yakni tiga kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta dua kali makan penyalang.

10. Minum 6 gelas air sehari. Dalam sehari rata-rata tubuh memerlukan 2550 ml air, banyaknya air tersebut diperoleh melalui makanan (100 ml), sisa metabolisme (350 ml) dan yang berasal dari minum sebanyak 1200 ml (6 gelas). Menurut Sunita Almatsier, (2002: 9-10) Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan. Sunita Almatsier (2002: 11-12) adapun penyakit akibat kurang gizi dan penyakit gizi lebih (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada proses-proses antara lain sebagai berikut: Akibat penyakit kurang gizi, yaitu:

1. Pertumbuhan. Anak-anak tidak tumbuh menurut potensialnya. Protein digunakan sebagai zat pembakar. Anak yang berasal dari tingkat sosial ekonomi menengah keatas rata-rata lebih tinggi daripada yang berasal dari keadaan sosial ekonomi rendah tingkat konsumsi terhadap kebutuhan pangan yang dikonsumsi.
2. Produksi tenaga. Kurangnya energi berasal dari makanan, menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah, dan produktivitas kerja menurun.
3. Pertahanan tubuh. Daya tahan terhadap tekanan atau stres menurun. Sistem imunitas dan anti body berkurang, sehingga orang mudah terserang infeksi seperti pilek, batuk, dan diare.
4. Struktur dan fungsi otak. Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, dengan demikian kemampuan berpikir.
5. Perilaku. Baik anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan perilaku tidak tenang. Mereka mudah tersinggung, cengeng, dan apatis. Sedangkan penyakit akibat gizi lebih adalah:

Penyakit akibat gizi lebih (obesitas). Gizi lebih menyebabkan kegemukan atau obesitas. Kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan di dalam jaringan dalam bentuk lemak. Kegemukan merupakan salah satu faktor resiko dalam terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi, penyakit-penyakit diabetes, jantung koroner, hati, dan kantung empedu. Kemampuan gerak (motor ability) adalah keadaan segera dari seseorang untuk menampilkan berbagai variasi keterampilan gerak, khususnya dalam kegiatan olahraga. General motor ability adalah kemampuan umum seseorang untuk bergerak. Secara lebih spesifik mengenai pengertian general motor ability adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam berolahraga (Nurhasan 2007: 127). Menurut Singer (dalam Agus Mahendra, dan Amung Ma'Mun, 1998: 142) menyatakan bahwa sumber perbedaan dalam hal keterampilan tersebut bisa bermacam-macam. Hal itu bisa karena berbeda dalam hal ciri

fisik, kemampuan (abilities), gaya belajar, sikap, emosi, serta pengalaman-pengalaman masa lalu yang memiliki kaitan dengan tugas yang dipelajari. Kesemua faktor saling berhubungan dan memberikan sumbangannya sendiri-sendiri terhadap penguasaan keterampilan. kemampuan gerak (motor ability) itu banyak macamnya, tidak hanya terbatas pada sesuatu yang berhubungan langsung dengan keterampilan dalam bidang olahraga. Kemampuan itu bisa dibedakan dari mulai ketajaman visual dan melek warna, konfigurasi tubuh, kemampuan numerik, kecepatan reaksi, ketangkasan manual, kepekaan kinestetis, dan banyak lagi, yang sebagian darinya melibatkan aspek-aspek persepsi dan pembuatan keputusan, sedangkan yang lain melibatkan pengorganisaian dan perencanaan gerak Schmidt (dalam Agus Mahendra, 1998: 143). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengkaji mengenai survei tingkat status gizi dan general motor ability di SD Negeri 13 Lesing.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif kualitatif, metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jenis survei tes menggunakan tes sebagai instrumennya. Ali Maksum(2007: 7) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk didetail dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. Suharsimi Arikunto (2006 : 131) mengatakan “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Sugiyono (2013 : 119), “menyatakan teknik sampling pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu, Probability Sampling dan Non Probability Sampling, dan lebih tepatnya Sampling Jenuh.” “Sampling Jenuh (total sampling), yaitu teknik penentuan sampling bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel” (Ahmad Tanzeh dan Suyito, 2006 : 53).

Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik sampling. Teknik ini digunakan untuk mengambil keseluruhan jumlah siswa untuk dijadikan sampel yaitu sebanyak 30 siswa. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes yang berguna untuk menemukan Tingkat Status Gizi dan General Motor Ability di SD Negeri 13 Lesung. Tes adalah merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan (Nurhasan, 2007: 3-4).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan penghitungan statistik deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat dan terjadi pada sebuah kancah, lapangan atau wilayah tertentu, data yang terkumpul diklasifikasikan dan dikelompokkan menurut jenisnya, sifat, atau kondisinya. Kemudian dibuat kesimpulan (Suharsimi Arikunto, 2006: 3). Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang banyak dituntut dengan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran dari data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pula dengan penampilan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila dilengkapi

dengan table, grafik, gambar atau tampilan lain” (Suharsimi Arikunto, 2006:12). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes pada siswa kelas 4 dan 5 yang menjadi sampel penelitian. Sedangkan teknik penghitungan dari masing-masing butir tes ini menggunakan rumus deskriptif persentase menurut Mohammad Ali (dalam Tri Putra Wijaya, 2012: 42-43). Menyimpulkan hasil penelitian, sehingga diperoleh deskripsi tentang tingkat status gizi dan general motor ability di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil pelaksanaan tes di lapangan dapat disajikan mengenai hasil penelitian terhadap data status gizi dan general motor ability di SD Negeri 13 Lesung Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak yang dilakukan pada tanggal 8 Mei 2015. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 yang berjumlah 13 siswa putra dan 17 siswa putri. Data yang diperoleh dari penelitian kemudian dikelompokkan dan dianalisis statistik menggunakan deskriptif persentasi. Adapun data penelitian ini dari hasil tes status gizi dan general motor ability yang terdiri dari beberapa tes diantaranya adalah tes status gizi dengan mengukur berat badan menurut tinggi badan, selanjutnya tes general motor ability yang terdiri atas 4 tes, yaitu tes shuttle run 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola, tes keseimbangan (balance), dan tes lari 30 meter.

Setelah diperoleh hasil dari masing-masing tes, maka akan dilakukan pengelompokkan perkategori beserta persentasenya berdasarkan jenis kelamin anak laki-laki dan perempuan, penghitungan ini dapat dilihat secara keseluruhan disajikan seperti dibawah ini sebagai berikut:

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran terhadap obyek yang diteliti sebagaimana adanya. Oleh karena itu beberapa alasan dan ketebatasan siswa dalam pelaksanaan pengambilan data dilapangan, dari 30 siswa tes yang kemudian dianalisis sehingga diperoleh hasil penelitian berupa distribusi tingkat status gizi dan general motor ability di SD Negeri 13 Lesung, sebagai berikut: status gizi anak laki-laki 70%, perempuan 59% dan sedangkan general motor ability siswa laki-laki shuttle run 38%, lempar tangkap bola 39%, keseimbangan 30%, lari 30 meter 46% adapun perempuan shuttle run 29%, lempar tangkap bola 35%, keseimbangan 52%, lari 30 meter 53%.

### **Pembahasan**

Penelitian ini menentukan seberapa besar tingkat status gizi dan general motor ability di SD Negeri 13 Lesung dengan bentuk tes status gizi mengukur tinggi badan menurut berat badan, general motor ability tes shuttle run, lempar tangkap bola, keseimbangan dan lari 30 meter. Dari data yang diperoleh melalui penelitian, yaitu seperti yang diuraikan pembahasan diatas sebagai berikut:

### **Tes status gizi anak laki-laki**

Dari hasil penelitian ini tingkat status gizi anak laki-laki di SD Negeri 13 Lesung, ternyata tingkat status gizinya sebesar 70%. Hal ini dapat diketahui dari hasil tes mengukur tinggi badan menurut berat badan. Dari 13 responden anak laki-laki dapat diketahui jumlah dan persentase tingkat status gizi anak sebagai berikut:

Hasil data yang diperoleh mengenai tingkat status gizi pada anak laki-laki menurut TB/BB, ternyata tingkat status gizi tergolong pada 2 kategori yaituberada dalam kategori gemuk sebanyak 9 siswa atau sebesar 70%, kategori normal adalah sebanyak 4 siswa atau sebesar 30%, sedangkan untuk kategori obesitas, kurus, dan sangat kurus adalah sebesar 0%.

### **Tes status gizi anak perempuan**

Dari hasil penelitian ini tingkat status gizi anak perempuan di SD Negeri 13 Lesung, ternyata tingkat status gizinya sebesar 59%. Hal ini dapat diketahui dari hasil tes mengukur tinggi badan menurut berat badan. Dari 17 responden anak perempuan dapat diketahui jumlah dan persentase tingkat status gizi anak sebagai berikut:

Hasil data yang diperoleh mengenai tingkat status gizi anak perempuan menurut TB/BB, ternyata tingkat status gizi tergolong pada 3 kategori yaitukategori normal sebanyak 10 siswa atau sebesar 59%, kategori gemuk sebanyak 6 siswa atau sebesar 35% dan kategori obesitas sebanyak 1 siswa atau sebesar 6%. Sedangkan untuk kategori kurus dan sangat kurus sebesar 0%.

### **Tes general motor ability anak laki-laki**

#### **1. Tes shuttle run 4 x 10**

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat shuttle run 4 x 10 tergolong kategori yaitu kategori sangat baik dan baik sebanyak 2 anak atau sebesar 15%, kategori cukup sebanyak 5 anak atau sebesar 38%, kategori kurang sebanyak 3 anak atau sebesar 23%, dan kategori sangat kurang sebanyak 1 anak atau sebesar 9%.

#### **2. Tes lempar tangkap bola**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa sebagian besar lempar tangkap bola tergolong kategori yaitu kategori sangat baik sebanyak 3 anak atau sebesar 23%, kategori baik sebanyak 5 anak atau sebesar 39%, kategori cukup sebanyak 2 anak atau sebesar 15%, kategori kurang sebanyak 1 anak atau sebesar 8%, dan kategori sangat kurang sebanyak 2 anak atau sebesar 15%.

#### **3. Tes keseimbangan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa sebagian besar keseimbangan yang tergolong kategori yaitu kategori sangat baik sebanyak 3 anak atau sebesar 23%, kategori baik sebanyak 4 anak atau sebesar 30%, kategori cukup sebanyak 3 anak atau sebesar 23%, kategori kurang sebanyak 2 anak atau sebesar 16%, dan kategori sangat kurang sebanyak 1 anak atau sebesar 8%.

#### **4. Tes lari 30 meter**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa sebagian besar tes lari 30 meter yang tergolong kategori yaitu kategori sangat baik sebanyak 1

anak atau sebesar 8%, kategori baik sebanyak 3 anak atau sebesar 23%, kategori cukup sebanyak 2 anak atau sebesar 15%, kategori kurang sebanyak 6 anak atau sebesar 46%, dan kategori sangat kurang sebanyak 1 anak atau sebesar 8%.

### **Tes general motor ability anak perempuan**

#### **1. Tes shuttle run 4 x 10**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa sebagian besar shuttle run 4 x 10 meter yang tergolong kategori yaitu kategori sangat baik sebanyak 3 anak atau sebesar 18%, kategori baik sebanyak 5 anak atau sebesar 29%, kategori cukup sebanyak 5 anak atau sebesar 29%, kategori kurang sebanyak 2 anak atau sebesar 12%, dan kategori sangat kurang sebanyak 2 anak atau sebesar 12%.

#### **2. Tes lempar tangkap bola**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa sebagian besar lempar tangkap bola tergolong kategori yaitu kategori sangat baik sebanyak 6 anak atau sebesar 35%, kategori baik sebanyak 5 siswa atau sebesar 29%, kategori cukup sebanyak 4 siswa atau sebesar 24%, dan kategori kurang, sangat kurang sebanyak 1 anak atau sebesar 6%.

#### **3. Tes keseimbangan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa sebagian besar keseimbangan (balance) yang tergolong kategori yaitu kategori sangat baik sebanyak 9 anak atau sebesar 52%, kategori baik, cukup sebanyak 3 anak atau sebesar 18%, dan kategori kurang, sangat kurang sebanyak 1 anak atau sebesar 6%.

#### **4. Tes lari 30 meter**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa sebagian besar lari 30 meter yang tergolong kategori yaitu kategori sangat baik sebanyak 9 anak atau sebesar 53%, kategori baik sebanyak 3 anak atau sebesar 18%, kategori cukup sebanyak 4 anak atau sebesar 23%, kategori kurang sebanyak 1 anak atau sebesar 6%, dan kategori sangat kurang sebesar 0%. Adapun berdasarkan hasil data penelitian survei tingkat status gizi dan general motor ability di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak. Dengan instrumen tes, yaitu: tes status gizi dengan mengukur berat badan menurut tinggi badan, dan sedangkan tes general motorability, yaitu: tes shuttle run 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola, tes keseimbangan (balance), dan tes lari 30 meter. Yang dimana didapat hasil sebagai berikut: Tes status gizi berdasarkan berat badan menurut tinggi badan anak laki-laki dan perempuan : a. Bahwa tingkat status gizi anak laki-laki kelas IV dan V di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak tergolong kategori gemuk sebesar 70%. b. Bahwa tingkat status gizi anak perempuan kelas IV dan V di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak tergolong kategori normal sebesar 59%.

#### 1. Tes general motor ability anak laki-laki

Tes shuttle run 4 x 10 meter anak laki-laki kelas IV dan V di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak tergolong kategori cukup sebesar 38%, tes lempar tangkap bola anak laki-laki kelas IV dan V di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak tergolong kategori baik sebesar 39%, tes keseimbangan (balance) tergolong kategori anak laki-laki kelas IV dan V di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak tergolong kategori baik 30%, tes lari 30 meter anak laki-laki kelas IV dan V di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak tergolong kategori kurang sebesar 46%.

#### 2. Tes general motor ability anak perempuan

Tes shuttle run 4 x 10 meter anak perempuan kelas IV dan V di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak tergolong kategori baik dan cukup sebesar 29%, tes lempar tangkap bola anak perempuan kelas IV dan V di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak tergolong kategori sangat baik sebesar 35%, tes keseimbangan (balance) tergolong kategori anak perempuan kelas IV dan V di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak tergolong kategori sangat baik sebesar 52%, tes lari 30 meter anak perempuan kelas IV dan V di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak tergolong kategori sangat baik 53%.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat status gizi dan general motor ability di SD Negeri 13 Lesung Kabupaten Landak yang terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan, maka dapat disimpulkan bahwa: Status gizi siswa laki-laki kelas IV dan V adalah sebagian besar dalam kategori gemuk sebanyak 9 siswa atau sebesar 70%, kategori normal sebanyak 4 siswa atau sebesar 30%, sedangkan siswa perempuan kelas IV dan V dalam kategori obesitas sebanyak 1 siswa atau sebesar 6%, kategori gemuk sebanyak 6 siswa atau sebesar 35%, kategori normal sebanyak 10 siswa atau sebesar 59%. General motor ability pada siswa laki-laki kelas IV dan V pencapaian hasil tes shuttle run 4 x 10 sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 5 siswa atau sebesar 38%, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dari tembok sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 5 siswa atau sebesar 39%, tes keseimbangan (balance) sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 4 siswa atau sebesar 30%, dan tes lari 30 meter sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 6 siswa atau sebesar 46%. Sedangkan hasil tes siswa perempuan kelas IV dan V tingkat pencapaian hasil tes shuttle run sebagian besar dalam kategori baik dan cukup sebanyak 5 siswa atau sebesar 29%, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dari tembok dalam kategori sangat baik sebanyak 6 siswa atau sebesar 35%, tes keseimbangan (balance) dalam kategori sangat baik sebanyak 9 siswa atau sebesar 59%, dan tes lari 30 meter dalam kategori sangat baik sebanyak 9 siswa atau sebesar 53%.

## **Saran**

Berpijakdarikesimpulan, adapun saran yang dapatsiswa sadari bahwa asupan gizi itu sangat penting bagi tubuh karena setiap aktivitas juga memerlukan tenaga dalam setiap bergerak. Bagi pihak guru serta orang tua, mengenai hasil belajar siswa yang rendah oleh karena itu tingkat status gizi siswa yang tergolong masih kurang dan tingkat keterampilan siswa memiliki keterbatasan dalam bergerak, maka dari itu guru maupun orang tua perlu memenuhi mengenai asupan gizi yang seimbang agar siswa tidak mudah mengalami kelelahan yang berarti sehingga mampu mengikuti serta melaksanakan tugas belajar dengan baik serta mendapatkan hasil belajar yang memuaskan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Agus, Mahendra, dan Amung Ma'Mun (1998). **Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik**. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Fitri, Respati, Ambarwati (2011). **Gizi dan Kesehatan Reproduksi**. Surabaya: Cakrawala Ilmu.
- Irianto, Djoko, Pekik (2006). **Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga**. Yogyakarta: Andi Offset.
- Mahendra, Agus (2007). **Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani**. Bandung: FPOK UPI.
- Maksum, Ali (2007). **Statistik Dalam Olahraga**. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Mohammad, Ali (dalam skripsi Tri Putra Wijaya, 2012) **Survei Tingkat Kebugaran Jasmani**. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Nurhasan (2007). **Tes dan Pengukuran Keolahragaan**. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suharsimi, Arikunto (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunita, Almatsier (2002). **Prinsip Dasar Ilmu Gizi**. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tanzeh, Ahmad dan Suyitno (2006). **Dasar-Dasar Penelitian**. Surabaya: Elka