

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS V DI SEKOLAH
DASAR SE KABUPATEN REJANG LEBONG
PROVINSI BENGKULU TAHUN 2023**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi sebagian guna mendapatkan gelar
Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh :
NADIA YENTIKA
22633251027

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

ABSTRAK

NADIA YENTIKA : Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2023. **Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan di sekolah dasar se Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. Untuk waktu akan dilaksanakan pada bulan November 2023 sampai Desember 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar se Kabupaten Rejang Lebong. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan metode *Cluster Random Sampling*. Sampel penelitian terdapat siswa kelas V yang berjumlah 121 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu pengukuran IMT, kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A) dan tes kemampuan motorik. Teknik analisis data menggunakan korelasi gamma dan regresi ordinal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tidak terdapat hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.

Kata Kunci: status gizi, aktivitas fisik, kemampuan motorik

ABSTRACT

NADIA YENTIKA : Correlation between Nutritional Status and Physical Activity on Motor Ability of Grade V Students in Elementary Schools in Rejang Lebong Regency in 2023. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.

The research aims to determine correlation between nutritional status and physical activity on the motor skills of Grade V students in elementary schools in Rejang Lebong Regency in 2023.

This research used correlational research methods. The research was conducted in elementary schools in Rejang Lebong Regency, Bengkulu Province in November to December 2023. Research population was all fifth grade elementary school students in Rejang Lebong Regency. Sampling technique in this research was by Cluster Random Sampling method. Research sample consisted of 121 Grade V students. Research instruments used were BMI measurements, Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A) questionnaire and motor ability tests. Data analysis techniques used gamma correlation and ordinal regression.

Research results showed that there is no correlation between nutritional status and the motor skills of Grade V students in elementary schools in Rejang Lebong Regency in 2023. There is no correlation between physical activity and the motor skills of Grade V students in elementary schools in Rejang Lebong Regency in 2023. There is no significant correlation between nutritional status and physical activity and the motor skills of Grade V students in elementary schools in Rejang Lebong Regency in 2023.

Keywords: nutritional status, physical activity, motor skills



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Jalan Colombo 1, Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax. (0274) 565500;
Laman: <http://www.uny.ac.id> e-mail: humas@uny.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Nadia Yentika
Nomor mahasiswa : 22633251027
Program studi : Magister Pendidikan Jasmani
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Yogyakarta, 12 Januari 2024
Yang membuat pernyataan,



Nadia Yentika
NIM.22633251027

LEMBAR PENGESAHAN

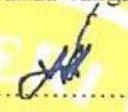
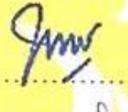
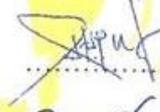
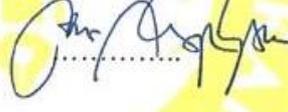
**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS V DI SEKOLAH
DASAR SE KABUPATEN REJANG LEBONG
PROVINSI BENGKULU TAHUN 2023**

TESIS

**NADIA YENTIKA
22633251027**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 26 Januari 2024

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudianto, M.Pd. (Ketua/penguji)		29-01-2024
Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. (Sekretaris/Penguji)		28-01-2024
Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd (Penguji I)		28-01-2024
Dr. Agus Susworo D.M., M.Pd (Penguji II/Pembimbing)		29-01-2024

Yogyakarta, 26 Januari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306262008121002

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa Syukur atas limpahnya Rahmad dan hidayah-Nya dari Allah SWT, tesis ini penulis persembahkan kepada:

1. Terima kasih sebesar besarnya kepada Ayah saya Bapak Rozidi dan Ibu Lili Herawati yang atas didikanmu, kasih sayangmu serta dukunganmu yang tidak dapat terbalas dan yang selalu mendoakan anakmu agar menjadi anak yang sukses dunia akhirat.
2. Kepada saudara-saudariku yang tersayang, Melia Rosa, Rizki Budia Suci, Fuji Lestari, M. Nabil Alnasywah , Iparku, Rangga Adityawan dan Kharizal zulmehendri, serta ponakan ku tersayang Abid Aqilla Pramudya, Ragnala Bayanaka Razky, Kharizal Bima Xanalva Rieji yang telah memberi semangat untuk menyelesaikan Tugas Akhir Tesis ini.
3. Kepada teman terbaik saya yang telah menemani dalam mengerjakan tesis , Arroufur Zulbi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa kelas V Di Sekolah Dasar Se Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2023” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

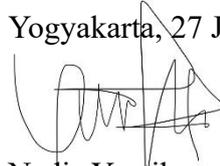
1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis
3. Bapak Dr. Amat Komari, M.Si , selaku Koordinator Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar serta para dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.

5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Ibu Lili Herawati, S.Pd., Kepala Sekolah SDN 7 Rejang Lebong yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini
7. Ibu Nurliah, M. M.Pd., Kepala Sekolah SDN 49 Rejang Lebong yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini
8. Ibu Tri Handayani, M.Pd., Kepala Sekolah SDN 7 Rejang Lebong yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini
9. Ibu Seri Rezeki, S.Pd., Kepala Sekolah SDN 6 Rejang Lebong yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini
10. Agustian, M.Pd., Kepala Sekolah SDN 10 Rejang Lebong yang telah Bapak memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini
11. Ibu Sari Hartati, S.Pd.SD., Kepala Sekolah SDN 1 Rejang Lebong yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian
12. Ibu Darmawati, S.Pd., Kepala Sekolah SDN 13 Rejang Lebong yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini
13. Kepala Tata Usaha dan Guru PJOK SD Negeri Rejang Lebong yang telah memberikan izin penelitian
14. Peserta didik SD Negeri di Kabupaten Rejang Lebong atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya dengan baik, sehingga penulis dapat melakukan penelitian dengan lancar
15. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Negeri Yogyakarta

yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 27 Januari 2024



Nadia Yentika
NIM 22633251027

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PENYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	13
1. Hubungan Status Gizi Terhadap Kemampuan Motorik	13
2. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik	15
3. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Kemampuan Motorik.....	17
4. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	21
5. Status Gizi	

6. Aktivitas Fisik	33
7. Kemampuan Motorik	43
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	52
C. Kerangka Pikir	55
D. Hiopotesis Penelitian atau Pertanyaan Penelitian	56

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian	58
1. Populasi.....	58
2. Sampel Penelitian.....	59
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	59
E. Instrumen Penelitian.....	60
F. Teknik Pengumpulan Data	62
G. Teknik Analisis Data	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	65
1. Diskripsi Status Gizi	65
2. Diskripsi Aktivitas Fisik.....	67
3. Diskripsi Kemampuan Motorik.....	68
B. Uji Hipotesis	70
C. Pembahasan.....	75
D. Keterbatasan Penelitian.....	84

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	85
B. Implikasi.....	85
C. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	34
Tabel 2. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik.....	41
Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET.....	42
Tabel 4. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET	42
Tabel 5. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR.....	43
Tabel 6. Penilaian Pengisian Kuis PAQ-A.....	61
Tabel 7. Skor Final Aktivitas Fisik.....	61
Tabel 8. Deskripsi Statistik Status Gizi.....	65
Tabel 9. Kategori Status Gizi	66
Tabel 10. Deskripsi Statistik Aktivitas Fisik	67
Tabel 11. Kategori Aktifitas Fisik	67
Tabel 12. Deskripsi Statistik Kemampuan Motorik.....	68
Tabel 13. Kategori Kemampuan Motorik	69
Tabel 14. Tabulasi Silang Status Gizi terhadap Kemampuan Motorik	70
Tabel 15. Rangkuman Pengaruh Status Gizi terhadap Kemampuan Motorik	71
Tabel 16. Tabulasi Silang Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik	72
Tabel 17. Rangkuman Pengaruh Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik.....	73
Tabel 18. Regresi Ordinal Hubungan Status Gizi dan Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik.....	74
Tabel 19. Regresi Ordinal Hubungan Status Gizi dan Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Faktor yang mempengaruhi gizi.....	24
Gambar 2. Kerangka Pikir.....	56
Gambar 3. Diagram Batang Status Gizi.....	66
Gambar 4. Diagram Batang Aktivitas Fisik.....	68
Gambar 5. Diagram Batang Kemampuan Motorik.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	95
Lampiran 2. Surat Telah Melakukan Penelitian	102
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	109
Lampiran 4. Data Penelitian.....	114
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan kepada peserta didik di semua jenjang Pendidikan. Pembelajaran ini banyak melibatkan unsur gerak dan aktivitas fisik serta adanya kajian pengetahuan yang diberikan kepada peserta didik. Pada dewasa ini pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan telah mampu mencuri perhatian peserta didik dengan menjadi salah satu mata Pelajaran yang paling banyak digemari dan dinantikan oleh peserta didik. Meskipun tidak sedikit pula pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan kurang mendapatkan respon yang baik dari beberapa peserta didik yang kurang menyukai aktivitas fisik. Akan tetapi, pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tetap menjadi salah satu pembelajaran yang sangat dinantikan oleh peserta didik.

Widyowati (2023) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah aspek penting dari pendidikan yang berkontribusi pada kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Penelitian telah menunjukkan bahwa siswa memiliki minat yang tinggi dalam pembelajaran olahraga dan kesehatan pendidikan jasmani, karena memberikan manfaat seperti kebugaran fisik, penyegaran otak, dan kesempatan untuk unggul dalam olahraga. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat diberikan kepada seluruh peserta didik di seluruh jenjang Pendidikan. Pembelajaran ini tidak hanya untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk dapat berekspresi dalam melakukan aktivitas fisik saja, tetapi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kini telah berkembang

untuk membantu memberikan fasilitas terhadap bakat dan minat peserta didik di bidang olahraga khususnya. Pengembangan tujuan pembelajaran untuk memberikan kesempatan berkembangnya minat dan bakat peserta didik menjadi pengembangan dari kesempatan peserta didik memperoleh derajat Kesehatan di sekolah.

Secara khusus pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan kini telah dapat memberikan kesempatan peserta didik melakukan aktivitas gerak yang baik dalam melepaskan penat dan situasi pembelajaran di dalam kelas. Kegiatan pembelajaran di luar ruang kelas melalui pembelajaran Pendidikan jasmani yang dilakukan dalam waktu 3 sampai 4 jam pembelajaran seminggu telah mampu menarik perhatian peserta didik. Padatnya pembelajaran di dalam kelas menjadikan peserta didik merasakan tekanan yang harus dicairkan dalam bentuk ekspresi dalam kegiatan di luar ruang kelas.

Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan secara umum memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk dapat memiliki olah gerak dan tubuh yang teratur yang dikemas dalam pembelajaran yang menarik. Giriwijoyo (2017) bahwa olahraga merupakan serangkaian kegiatan olah tubuh atau raga secara teratur, dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak yang dilakukan orang dengan sadar. Adanya kesadaran dari peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan ini menjadi bukti bahwa peserta didik memiliki kemauan untuk memelihara dan meningkatkan kemampuannya dalam aktivitas gerak berolahraga. Budiman (2018) menyatakan bahwa siswa sekolah dasar di Majalengka umumnya

memiliki keterampilan motorik yang baik, dengan hanya sebagian kecil yang dikategorikan sebagai sangat miskin. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik pada pembelajaran di sekolah dasar sangatlah penting untuk dapat memberikan kesempatan peserta didik untuk melakukan pembelajaran dengan maksimal.

Proses Pendidikan yang identik dengan segala macam aspek pembelajaran tentunya membutuhkan dukungan kemampuan dan keterampilan serta pengetahuan peserta didik dalam mengikuti proses Pendidikan. salah satunya kemampuan yang harus dimiliki oleh peserta didik yaitu kemampuan motorik. Kemampuan gerak motorik identik dengan tingkat kemampuan peserta didik dalam melakukan gerak dengan kualitas gerak yang baik. Setiap peserta didik memiliki kemampuan gerak motorik yang berbeda – beda. Lebih lanjut Budiman (2018) menyatakan bahwa keterampilan adalah kemampuan dasar gerak atau kualitas hasil gerakan yang datang dari dalam dan luar anak mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui pelatihan. Kemampuan motorik merupakan perubahan gerak dasar dari bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen gerak dalam melaksanakan suatu kegiatan gerak olahraga serta kegiatan sehari-hari.

Perkembangan motorik pada peserta didik sangatlah dibutuhkan untuk dapat memiliki kemampuan gerak yang maksimal. Sujarwo (2015) menyatakan bahwa tugas perkembangan jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh, seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan. Perkembangan motorik pada anak tersebut dapat dimiliki dengan

adanya faktor – faktor penunjang untuk dapat dikembangkan dengan baik. Dalam kegiatan pembelajaran jasmani olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar pun kemampuan motorik tersebut telah terfasilitasi dengan adanya dalam program pembelajaran. Tidak hanya pembelajaran yang tersedia untuk memberikan kesempatan belajar anak tetapi juga peserta didik juga harus dapat mengikuti pembelajaran dengan dengan baik. Sedangkan Yudanto (2006) menyatakan bahwa kemampuan motorik sangat menentukan keberhasilan masa datang dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan. Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai.

Kemampuan motorik sangat penting untuk dimiliki oleh peserta didik dan bagi guru proses peningkatan kemampuan motoriknya juga sangat penting. Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan kecenderungan dapat didukung oleh adanya tingkat kemampuan motorik. Begitu pula dengan tingkat kemampuan motorik peserta didik juga dihubungkan oleh banyak faktor yang ada dalam diri maupun dari luar diri peserta didik. Faktor yang mencolok bagi anak sekolah dasar di mana kemampuan motoriknya masih benar – benar dasar dan belum memperoleh dukungan dan perlakuan khusus. Pemberian beban latihan maupun aktifitas yang dimiliki oleh anak sekolah dasar belum sebanyak dengan orang dewasa bahkan atlet. Sehingga dapat dipastikan bahwa anak sekolah dasar masih dalam kondisi yang normal untuk dapat diketahui sejauh mana tingkat kemampuan motoriknya. Hal yang cenderung terlihat pada peserta didik yaitu

tentang status gizi atau pemenuhan nutrisinya sehingga dapat terlihat pada berat badannya.

Bagi peserta didik, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik. Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Osrita, 2020). Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa penyelenggaraan pembelajaran pagi sampai dengan siang bahkan sore ini menjadi kunci bahwa proses pemenuhan gizi anak sangatlah penting. Adanya kontribusi kualitas hidangan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kualitas Kesehatan dan motivasi peserta didik dalam belajar.

Lebih lanjut Kartasapoetra dalam Ali (2011) mengemukakan bahwa nilai gizi dari bahan/zat makanan sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta perolehan energi guna melakukan kegiatan sehari-hari. Kekurangan atau kelebihan gizi yang diterima tubuh seseorang akan mempunyai dampak yang negatif, untuk itu diperlukan perbaikan konsumsi pangan dan peningkatan status gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia, sehat, kreatif, dan produktif. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa status gizi peserta didik juga dapat menjadi penentu kualitas produktifitas aktivitas fisiknya dalam pembelajaran. keadaan ini sangat terlihat dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan. Permasalahan yang sering terlihat di mana status gizi yang

berlebih dengan indikator gemuk atau kegemukan juga akan menjadi penghambat kualitas produktifitas aktivitas fisik peserta didik. Tidak hanya pada kelebihan, kekurangan gizi juga dapat menghambat penerimaan respon peserta didik dan kurang aktifnya dalam proses pembelajaran. Masalah gizi menjadi salah satu masalah yang sangat penting dalam penentuan kualitas keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran. Dengan jarang bergerak atau beraktifitas jasmani maka anak akan kurang bugar, pengalaman dan tingkat ketrampilan gerakanya juga kurang, baik gerak lokomotor, nonlokomotor, maupun manipulatif. Anak yang mengalami obesitas selain ketrampilan gerakanya akan cenderung kaku, tidak lincah, dan juga mudah terserang penyakit karena daya tahan fisiknya juga kurang baik, tetapi biasanya juga memiliki kelebihan pada keseimbangan tubuh yang relatif baik. Sebagai akibat lebih lanjut dari keadaan tersebut dapat mengakibatkan anak terhambat dalam melaksanakan aktivitas fisik (Nurchahyo, 2011).

Selain adanya dukungan dari pemenuhan gizi, faktor lain yang juga dapat memberikan kontribusinya terhadap perkembangan motorik yaitu adanya tingkat aktivitas fisik peserta didik. Aktivitas fisik telah ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan motorik pada berbagai kelompok umur. Penelitian Prihartanta (2022) telah menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat mengarah pada pengembangan kompetensi motorik, yang mencakup keterampilan seperti kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan fleksibilitas. Studi [Schmutz \(2020\)](#) juga menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani, termasuk model aktivitas fisik urutan, dapat meningkatkan keterampilan motorik pada anak usia dini. Selain itu, Darko Jekauc (2016) stabilitas dan hubungan antara

kompetensi motorik dan aktivitas fisik telah diselidiki pada anak-anak prasekolah, dengan temuan menunjukkan bahwa kompetensi motorik dan aktivitas fisik berkembang secara independen satu sama lain. Sejalan dengan pendapat tersebut bawah perkembangan motorik anak memang bisa tergantung pada tingkat aktivitas fisik dari anak itu sendiri. Kegiatan sekolah, belajar, bermain dan juga berlatih dapat membantunya untuk mengembangkan potensi secara individu maupun dalam kelompok.

Proses tumbuh kembang anak usia dini bersifat unik karena pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi bersamaan usia emas. Masa emas merupakan masa yang paling tepat untuk memberikan bekal yang kuat kepada anak, seperti mengembangkan dasar-dasar fisik, bahasa, kemampuan sosial-emosional, konsep diri, seni moral, dan nilai-nilai agama. Zulkarnaen (2019) menyebutkan bahwa upaya pengembangan seluruh potensi anak usia dini harus dimulai sedini mungkin, agar tumbuh kembang anak pembangunan tercapai secara optimal. Oleh karena itu, memahami proses penuaan sangatlah penting tantangan untuk meningkatkan umur panjang dan meningkatkan kualitas hidup populasi ini. Nutrisi, aktivitas fisik dan kelemahan adalah aspek-aspek yang patut dipelajari, karena memainkan peran peranan penting dalam perubahan fisik akibat proses penuaan (Clementino, 2020).

Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Dimana aktivitas fisik yang dilakukan secara bertahap dan berulang-ulang akan memengaruhi kemampuan motorik anak

(Prisyana, 2019). Ada beberapa faktor mengenai pertumbuhan anak yaitu faktor aktivitas jasmani dan gizi pada makanan (Mulyani, 2022).

Gusril (2016) Status gizi dan aktivitas fisik telah ditemukan memiliki efek pada kemampuan motorik dalam beberapa penelitian. Satu studi menemukan bahwa ada efek langsung dari status gizi pada keterampilan motorik, dengan hubungan yang signifikan. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa status gizi yang baik dan aktivitas fisik yang cukup berperan penting dalam perkembangan dan fungsi sistem saraf pusat serta otot-otot yang terlibat dalam kemampuan motorik. Gizi yang cukup memberikan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan sel dan jaringan, sedangkan aktivitas fisik memberikan rangsangan yang dibutuhkan untuk pengembangan koordinasi dan kekuatan otot. Gizi yang baik dan aktivitas fisik yang cukup membantu pertumbuhan dan perkembangan otot secara optimal. Otot yang sehat dan kuat memungkinkan individu untuk melakukan gerakan yang diperlukan dalam kemampuan motorik, seperti berjalan, merangkak, melompat, atau melempar. Aktivitas fisik yang cukup juga membantu memperkuat otot-otot tersebut dan meningkatkan koordinasi gerakan.

Studi Welis (2022) mengungkapkan bahwa ada efek sarapan dan aktivitas fisik pada keterampilan motorik siswa, seperti yang ditunjukkan oleh perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah sarapan dan aktivitas fisik. Selain itu, sebuah penelitian Kusuma (2019) menemukan bahwa status gizi, aktivitas fisik, dan kadar hemoglobin semuanya memiliki hubungan pada kemampuan kardiorespirasi, dengan kadar hemoglobin memiliki kontribusi tertinggi. Keadaan ini menunjukkan bahwa Nutrisi yang mencukupi, seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan

mineral, diperlukan oleh otak untuk berfungsi dengan baik. Otak yang sehat memainkan peran penting dalam kemampuan motorik, termasuk koordinasi gerakan dan kesadaran spasial. Keadaan gizi yang buruk dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan otak serta mengganggu kemampuan motorik. Namun, penelitian Ishud (2020) tidak menemukan perbedaan yang signifikan dalam kemampuan motorik antara kelompok status nutrisi yang berbeda, menunjukkan bahwa BMI mungkin bukan prediktor kemampuan motorik yang dapat diandalkan pada anak-anak. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik memainkan peran dalam kemampuan motorik, tetapi hubungan spesifiknya dapat bervariasi tergantung pada penelitian.

Kabupaten Rejang Lebong merupakan salah satu daerah di Provinsi Bengkulu yang memiliki Pendidikan di seluruh jenjang. Pada khususnya Pendidikan di sekolah dasar yang menyelenggarakan program pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan. Berdasarkan observasi di kelas 5 dari beberapa sekolah dasar di Kabupaten Rejang Lebong terdapat beberapa peserta didik aktif dalam pembelajaran PJOK. Peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda – beda tetapi memiliki minat dan motivasi dalam pembelajaran yang baik. Peserta didik terdapat yang memiliki tingkat status gizi gemuk, normal dan kurus tetapi memiliki potensi kemampuan gerak yang hampir sama.

Proses pembelajaran PJOK di sekolah dasar yang dilakukan observasi terdapat beberapa hasil diantaranya di mana peserta didik memiliki perbedaan kualitas dan kuantitas aktivitas fisik dan gerak dalam pembelajaran sedang berlangsung. Di mana peserta didik yang memiliki tubuh yang besar terlihat kurang

leluasa pergerakan namun memiliki tingkat aktifitas yang aktif juga. Keadaan ini menunjukkan bahwa peserta didik yang mengikuti pembelajaran terlihat aktif dan atusias dalam pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dijabarkan masalah sebagai berikut:

1. Tidak nampak perbedaan yang mencolok aktifitas pembelajaran antar siswa
2. Peserta didik dengan tubuh yang besar terlihat pergerakannya kurang lincah dibandingkan dengan peserta didik lainnya.
3. Terdapat perbedaan kualitas dan kuantitas aktifitas fisik peserta didik di dalam pembelajaran maupun di aktivitas diuar jam pembelajaran.
4. Belum diketahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka peneliti membatasi masalah penelitian pada hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Adakah hubungan status gizi dan kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023?
2. Adakah hubungan aktivitas fisik dan kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023?
3. Adakah hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.
2. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.
3. Untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dalam penelitian yang dilakukan di sekolah dasar se Kabupaten Rejang Lebong ini mempunyai manfaat antara lain:

1. Secara Teoritis

- a. Menambah referensi kerkaitan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik pada peserta didik.
- b. Sebagai sumber ilmu atau sumber bacaan mahasiswa dan pihak lain yang membutuhkan guna menambah wawasan tentang hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik pada peserta didik sekolah dasar se Kabupaten Rejang Lebong

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti selanjutnya
Sebagai sumber referensi dan bahan pembandingan untuk penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.
- b. Bagi Sekolah
Sebagai kajian dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dan pengontrolan aktivitas fisik dan status gizi dalam mendukung Tingkat kemampua motorik peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hubungan Status Gizi Terhadap Kemampuan Motorik

Asupan gizi merupakan kebutuhan anak yang berperan dalam proses tumbuh kembang terutama dalam perkembangan otak. Kemampuan anak untuk dapat mengembangkan kemampuan saraf motoriknya adalah melalui pemberian asupan gizi yang seimbang. Pemberian asupan gizi seimbang ini sangat berperan dalam tumbuh kembang anak mulai dari janin dalam kandungan, balita, anak usia sekolah, remaja bahkan sampai dewasa (Zaviera, 2008).

Untuk tumbuh dan berkembang, anak membutuhkan zat gizi yang esensial mencakup protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, dan air yang harus dikonsumsi secara seimbang, dengan jumlah yang sesuai kebutuhan pada tahapan usianya. Khususnya selama periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat seperti masa pranatal, usia bayi, atau remaja akan membutuhkan lebih banyak kalori dan protein. Anak dapat mengalami hambatan pertumbuhan dan perkembangan hanya karena kurang adekuatnya asupan zat gizi.

Status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Dengan demikian, asupan zat gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Selain asupan zat gizi, infeksi juga ikut mempengaruhi status gizi.

Pada orang yang status gizinya kurang, masalah kurangnya asupan zat gizi dan adanya infeksi yang biasanya menjadi penyebab (Adriani, 2019).

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak. Sesuai teori yang di ungkapkan oleh Notoatmodjo, bahwa masalah-masalah gizi ini timbul dikarenakan anak sangat aktif bermain dan banyak kegiatan. Hal ini dapat mempengaruhi nafsu makan yang mengakibatkan nafsu makan mereka menurun, sehingga konsumsi makanan tidak seimbang dengan kalori yang diperlukan (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Yohanes, nutrisi yang baik dapat berhubungan terhadap kesehatan anak. Nutrisi sendiri adalah proses dimana tubuh manusia menggunakan makanan untuk membentuk energi, mempertahankan kesehatan, pertumbuhan dan untuk berlangsungnya fungsi normal setiap organ baik antara asupan nutrisi dengan kebutuhan nutrisi (Yohanes, 2016). Selain pada kesehatan anak, hal ini juga dapat berhubungan pada perkembangan fisik dan otak anak. Apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama akan dapat menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang berakibat terjadi ketidakmampuan berfungsi secara normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil.

Secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi, sekarang kata

gizi mempunyai pengertian lebih luas disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja. Oleh karena itu, di Indonesia yang sekarang sedang membangun, faktor gizi disamping faktor-faktor lain dianggap penting untuk memacu pembangunan, khususnya berkaitan dengan pengembangan sumber daya manusia berkualitas (Sunita Almatsies, 2001).

2. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik

Perkembangan aspek fisik anak berkaitan erat dengan aktivitas yang dilakukan anak sehari-hari melalui gerakan-gerakan yang dilakukan anak. Pada usia 3 tahun, anak usia dini mulai kehilangan lemak bayi. Mereka segera tumbuh lebih ramping dan atletis. Badan dan kaki anak tumbuh, sementara bentuk otot-otot perut berubah dan mengalami pengetatan. Pada tahap awal kehidupan, anak laki-laki cenderung memiliki massa otot lebih dibanding kan dengan Perempuan (Novan, 2013).

Anak-anak dengan kemampuan bergerak yang kurang baik akan menjadi kurang aktif daripada anak-anak yang mempunyai kemampuan bergerak yang baik. Seperti yang dinyatakan oleh Sumarlis dalam Andy (2016) dalam penelitiannya bahwa aspek motorik merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi terhadap resiko kesulitan belajar jika tidak dikelola dengan baik. Hubungan antara keterampilan gerak kasar dan aktivitas fisik adalah penting bagi kesehatan anak-anak, akan tetapi memberikan hubungan juga terhadap perkembangan kognitif dan afektif.

Model pembelajaran dengan jenis kegiatan bervariasi serta pendekatan belajar sambil bermain menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan baik koordinasi motorik (halus dan kasar), kecerdasan emosi dan kecerdasan jamak (*multiple intelligence*), maupun kecerdasan spiritual. Untuk mengembangkan kemampuan dan ketrampilan pada anak usia dini diperlukan metode-metode yang memungkinkan anak untuk meningkatkan keterampilan motorik, motivasi, rasa ingin tahu dan mengembangkan imajinasi sehingga mampu mendorong anak mencari dan menemukan jawabannya (Andy, 2016).

Model pembelajaran pengembangan motorik kasar yang dilakukan oleh anak terencana, sehingga kemampuan motorik kasar anak dapat berkembang dengan optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Stork dan Sanders dalam Andy, (2016) *“Planning and careful organization of physical activities maximize opportunities for children to acquire a wider variety of physical skills than might be developed during play alone.”* Artinya aktivitas fisik yang terencana dan terorganisasi dengan baik dapat memaksimalkan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan keterampilan motoriknya dibanding dengan bermain sendiri.

Perkembangan motorik kasar yang kurang pada anak usia dini dapat mengakibatkan kerugian pada perkembangan selanjutnya karena perkembangan anak akan mempengaruhi perilaku dalam sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Robinson dalam Syaikah Syuhada (2020) menyatakan bahwa keterlambatan dalam pengembangan keterampilan motorik kasar

mengakibatkan Keterampilan fisik yang rendah. Aktivitas fisik pada anak usia dini merangsang pertumbuhan dengan mendukung perkembangan tulang dan otot yang normal sebaliknya apabila aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan perkembangan fisiologis yang tidak normal Ogden dalam Syaikh Syuhada (2020) Anak usia dini menghabiskan banyak waktu untuk bermain dan memerlukan aktivitas gerak untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang optimal.

Anak-anak yang secara teratur melakukan aktivitas fisik akan lebih cenderung meningkatkan penguasaan gerakan keterampilan motorik. Dengan demikian, anak usia dini disarankan dapat meningkatkan aktivitas fisik untuk mendorong perkembangan neuromotor yang akan meningkatkan perkembangan keterampilan motorik (Fisher dalam Syaikh Syuhada (2020)). Ketika fisik berkembang dengan baik memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan eksplorasi lingkungannya dengan tanpa bantuan orang lain. Perubahan yang terjadi pada anak, dilihat dari berbagai aspek, antara lain aspek fisik (motorik) emosi, kognitif, dan psikososial (bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungannya). Salah satu ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi dalam tubuh (Burhaein 2017).

3. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik merupakan salah satu kunci utama dalam pendidikan baik akademik maupun non akademik. Menurut Nurhasan (2000: 104) kemampuan motorik terdiri dari beberapa unsur-unsur, diantaranya yaitu kelincahan (*agility*),

koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan kecepatan (*speed*). Anak pada usia Sekolah Dasar memiliki koordinasi gerakan yang baik seperti berjalan, berlari, melompat, hingga mengombinasikan anggota tubuh dengan gerakan melempar dan menangkap bola. Oleh karena itu mereka memerlukan bimbingan khusus untuk mengembangkan kemampuan motorik demi tercapainya kemampuan gerak yang terkoordinasi dan bervariasi, agar anak tidak malas ketika melakukan aktivitas fisik serta menjadikan anak lebih aktif dan tidak pasif atau hanya berdiam diri (bermalas-malasan) dan hanya bermain gadget sambil tiduran. Selain itu orang tua juga harus memerhatikan kesehatan tubuh dengan memberikan asupan gizi sesuai kebutuhan tubuh anak sehingga dapat beraktivitas dengan baik (Dzulhiza, 2019).

Kemampuan motorik merupakan kapasitas yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan keterampilan gerak yang relatif melekat pada anak. Faktor biologis dianggap sebagai faktor utama yang berhubungan 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 menghubungkannya. Ada beberapa hal yang menghubungkan pembelajaran motorik, antara lain faktor individu, lingkungan, peralatan atau fasilitas dan pengajar atau fasilitator (Rahyubi, 2012). 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.

Menurut Gusril (2020) Kemampuan motorik pada dasarnya tidak lepas dari melakukan aktivitas gerak; keduanya merupakan dua hal yang saling berkaitan. Banyaknya pengalaman latihan atau gerak akan meningkatkan kemampuan motorik siswa. Keterampilan motorik siswa dihubungkan oleh faktor internal dan eksternal. Keterampilan motorik anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik apabila anak mengalami berbagai pengalaman gerak. Berbagai macam gerakan dapat dialami anak jika kebutuhan nutrisinya terpenuhi.

Dengan tercukupinya kebutuhan gizi anak maka akan mempunyai status gizi yang baik. Anak yang mempunyai status gizi baik akan memiliki daya tahan tubuh yang baik dan akan terlihat lincah, aktif, dan selalu bersemangat dalam mengikuti berbagai aktivitas. Dengan demikian anak akan memperoleh pengalaman gerak yang luas, sehingga akan mempengaruhi perkembangan motorik anak. Begitu pula sebaliknya, status gizi yang buruk pada anak dapat mengakibatkan perkembangan motorik anak tidak maksimal.

4. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan secara luas dapat diartikan sebagai proses belajar dari hal yang tidak tahu menjadi tahu melalui bimbingan dari seorang guru. Untuk pembelajaran dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah terdapat jenis pembelajaran yang berguna dalam melatih jasmani agar tumbuh sehat,

pembelajaran tersebut berupa pendidikan jasmani. Sukintaka (2014.) pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya, Dengan bekal teori pendidikan jasmani, model pembelajaran, dan bagan pembelajaran, guru pendidikan jasmani menentukan metode dan bahan pelajaran untuk melaksanakan dan menerapkan pembelajaran.

Pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang mengajarkan anak untuk hidup sehat dan terampil dalam berolahraga. Seseorang yang masuk sekolah, wajib mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, karena dengan pendidikan jasmani karakter anak bisa terbentuk. Perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Maka pendidikan jasmani bukan hanya ditujukan untuk mengembangkan psikomotor, akan tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik. (Paramitha dalam Mahardhika, 2018).

Menurut Harsuki dalam Irmansyah (2020) Pendidikan Jasmani' yang merupakan bagian integral atau tidak terpisahkan dan memiliki kesamaan makna dengan olahraga pendidikan, sesuai dengan ketentuan dan peraturan perundang-undangan. Lutan (2001) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani merupakan "alat" untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan

dan menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya. Dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dalam suatu pendidikan pendidikan yang menggunakan praktek langsung dengan aktivitas jasmani sebagai media utama untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan jasmani dari semua aspek, sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat dicapai secara menyeluruh.

Aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan dengan menggunakan pendekatan pembelajaran pada cabang-cabang olahraga yang aslinya. Keuntungan aktivitas jasmani secara umum adalah meningkatkan kesehatan fisik dan psikis bagi seluruh manusia baik laki-laki maupun perempuan dalam semua umur. Kekurangan gerak (inactivity) merupakan factor penyebab resiko penyakit jantung coroner (Paffenbarger dalam Winarni, 2004).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang pendidikan jasmani di atas maka dapat simpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu pendidikan yang melibatkan proses aktivitas gerak berupa fisik maupun olahraga dengan bantuan alat maupun tanpa alat.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan berjalan dengan adanya arah dan tujuan yang ingin dicapai oleh pembelajaran pendidikan jasmani yang harus diupayakan tercapai. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui perubahan peserta didik sebelum dan sesudah diajarkan masing-masing materi pendidikan jasmani. Komarudin (2004). Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan,

agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan tentunya dituntut guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang mampu membentuk suasana yang harmonis dalam melaksanakan pendidikan, tanggap terhadap perubahan-perubahan akibat dampak dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kreatif menciptakan sesuatu yang ada relevansinya dengan usaha pendidikan, termasuk menentukan variasi pembelajaran, sehingga anak didiknya akan selalu menerima pelajaran dengan senang hati. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa tujuan pendidikan jasmani secara langsung harus dapat dirasakan oleh siswa untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan senang hati.

Pendidikan jasmani yang menyediakan berbagai pengalaman gerakan dan perilaku aktif dalam lingkungan yang berbeda harus menjadi bagian penting dari kurikulum nasional maupun tujuan pendidikan jasmani, karena dibutuhkan manusia yang menghargai perwujudan secara utuh, baik domain afektif, fisik, dan sosial (SHAPE America, 2014), bukan hanya pikiran (intelektualitas) yang dibawa ke sekolah (Irmansyah, 2020).

Tujuan pendidikan jasmani Sujarwo (2020), di antaranya: menjadikan peserta didik menjadi sehat dan bugar, menjadi fasilitator bagi siswa terkait dengan kebugaran, menjadi panutan bukan hanya siswa tapi juga guru yang lain non-penjas, fasilitator dan mengembangkan prestasi siswa, pengalaman guru terbaik/menjalankan prosedur seorang guru PJOK, mendidik siswa sesuai dengan keadaan fisik, mental, psikisnya, tidak hanya mengajar tapi juga mendidik sikap dan mental, membimbing siswa menjadi pribadi yang unggul

di masyarakat, menanamkan nilai dalam olahraga afektif, psikomotor, kognitif pada siswa, kerohanian, militan, dan nasionalisme, dan memberikan kepuasan belajar untuk mencapai tujuan PJOK Guru dengan empat kompetensinya diharapkan mampu mendidik anak menjadi pribadi yang utuh, baik secara fisik, mental, dan social.

Lebih lanjut Lutan (2001) menyatakan secara sederhana pendidikan jasmani memberikan kepada siswa untuk:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Berdasarkan beberapa alasan tersebut, mudah dipahami bahwa pendidikan jasmani mengandung tujuan dan potensi yang besar untuk memberikan sumbangan kepada pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Tujuan pendidikan antara lain adalah untuk mewujudkan manusia Indonesia yang cerdas terampil, bertakwa, sehat jasmani dan rokhani, berbudi pekerti luhur (untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya). Perwujudan masyarakat berkualitas tersebut menjadi tanggung jawab pendidikan, termasuk pendidikan jasmani, terutama dalam mempersiapkan peserta didik yang

memiliki keunggulan dirinya yang tangguh, kreatif, mandiri dan professional (Suryobroto).

5. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Menurut Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar (2002) bahwa, “status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu”. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Status gizi merupakan gambaran tentang keseimbangan tubuh dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi tubuh dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan perbaikan organ tubuh. Status gizi yaitu keadaan kesehatan seseorang sebagai refleksi dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh. Menurut Suhardjo (Kusumawati, 20103) bahwa, “status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih”.

Berdasarkan baku Harvard status gizi dapat dibagi menjadi empat yaitu: (1) Gizi lebih untuk over weight, termasuk kegemukan dan obesitas, (2) Gizi baik untuk well nourished, (3) Gizi kurang untuk under weight yang mencakup mild dan moderate PCM (Protein Calori Malnutrition), (4) Gizi buruk untuk

severe PCM, termasuk marasmus, marasmik kwashiorkor, dan kwashiorkor. Beberapa istilah yang terkait dengan status gizi antara lain (Fajar, 2002).

b. Faktor yang mempengaruhi Status gizi

Status gizi dihubungkan oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsir, 2002). Masalah gizi yang sering dijumpai adalah tentang kekurangan mengonsumsi makanan dan zat gizi didalam tubuh. Persatuan Para Ahli Gizi Indonesia (Persagi) pada tahun 1990, telah merumuskan faktor kekurangan gizi menyebabkan gizi kurang. Daly et al., (2002) menerangkan, “faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan gizi yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan”.



Gambar 1. Faktor yang mempengaruhi gizi
 Sumber : Soekirman (2010 : 12)

c. Fungsi Zat Gizi

Berdasarkan fungsinya, tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau sebagai zat tenaga, untuk proses tumbuh kembang pada anak, penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur. Menurut Fajar (2002) bahwa:

“Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.”

Dapat ditarik kesimpulan fungsi dari gizi adalah zat untuk memberikan energi atau asupan tenaga pada tubuh untuk menjalankan kondisi tubuh dalam keadaan normal maupun bekerja.

d. Penilaian Status Gizi

Untuk menilai status gizi digunakan dua metode penilaian status gizi, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung, dapat dibagi menjadi empat penilaian, yaitu penilaian antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan untuk penilaian status gizi secara tidak langsung, dapat dibagi menjadi tiga yaitu survey konsumsi makanan, statistic vital, dan faktor ekologi (Fajar, 2002).

1) Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian gizi secara langsung dapat dibagi empat, yaitu:

a) Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Hal ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini berdasarkan atas perubahan yang terjadi dan dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat. Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi.

c) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

d) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Penggunaan pada umumnya pada situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik dengan menggunakan cara tes adaptasi gelap.

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

a) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

b) Faktor ekologi

Bengoa (Fajar, 2002) mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar melakukan program intervensi.

c) Statistik vital

Pengukuran status gizi menggunakan statistik vital adalah dengan menganalisa data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

d) Metode antropometri

Di masyarakat, pengukuran status gizi yang paling sering menggunakan antropometri gizi. Fajar (2002) menerangkan bahwa, “antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi”. Pengukuran antropometri memiliki beberapa keuntungan dan kelebihan, yaitu mampu menyediakan informasi mengenai riwayat gizi masa lalu, yang tidak dapat diperoleh dengan bukti yang sama melalui metode pengukuran lainnya.

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain: umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul, dan tebal lemak di bawah kulit (Fajar, 2002). Pengukuran antropometri memiliki beberapa keuntungan dan kelebihan, yaitu mampu menyediakan informasi mengenai riwayat gizi masa lalu, yang tidak dapat diperoleh dengan bukti yang sama melalui metode pengukuran lainnya. Pengukuran ini dapat dilakukan dengan relatif cepat, mudah, dan reliabel menggunakan peralatan-peralatan yang portable, tersedianya metode-metode yang terstandarisasi, dan digunakannya peralatan yang terkalibrasi. Untuk membantu

dalam menginterpretasi data antropometrik, pengukuran umumnya dinyatakan sebagai suatu indeks, seperti tinggi badan menurut umur.

1) Umur

Umur sangat memegang peranan dalam penentuan status gizi, kesalahan penentuan akan menyebabkan interpretasi status gizi yang salah. Hasil penimbangan berat badan maupun tinggi badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat. Kesalahan yang sering muncul adalah adanya kecenderungan untuk memilih angka yang mudah seperti 1 tahun; 1,5 tahun; 2 tahun. Oleh sebab itu penentuan umur anak perlu dihitung dengan cermat. Ketentuannya adalah 1 tahun adalah 12 bulan, 1 bulan adalah 30 hari. Jadi perhitungan umur adalah dalam bulan penuh, artinya sisa umur dalam hari tidak diperhitungkan (Depkes, 2004).

2) Berat badan

Berat badan merupakan salah satu ukuran yang memberikan gambaran massa jaringan, termasuk cairan tubuh. Berat badan sangat peka terhadap perubahan yang mendadak baik karena penyakit infeksi maupun konsumsi makanan yang menurun. Berat badan ini dinyatakan dalam bentuk indeks BB/U (Berat Badan menurut Umur) atau melakukan penilaian dengan melihat perubahan berat badan pada saat pengukuran dilakukan, yang dalam penggunaannya memberikan gambaran keadaan kini. Berat badan paling banyak digunakan karena hanya memerlukan satu pengukuran, hanya saja tergantung pada ketetapan umur, tetapi kurang dapat menggambarkan kecenderungan perubahan situasi gizi dari waktu ke waktu (Abunain, 1990).

3) Tinggi badan

Tinggi badan memberikan gambaran fungsi pertumbuhan yang dilihat dari keadaan kurus kering dan kecil pendek. Tinggi badan sangat baik untuk melihat keadaan gizi masa lalu terutama yang berkaitan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita. Tinggi badan dinyatakan dalam bentuk Indeks TB/U (tinggi badan menurut umur), atau juga indeks BB/TB (Berat Badan menurut Tinggi Badan) jarang dilakukan karena perubahan tinggi badan yang lambat dan biasanya hanya dilakukan setahun sekali. Keadaan indeks ini pada umumnya memberikan gambaran keadaan lingkungan yang tidak baik, kemiskinan dan akibat tidak sehat yang menahun (Depkes RI, 2004). Berat badan dan tinggi badan adalah salah satu parameter penting untuk menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi

Penggunaan Indeks BB/U, TB/U dan BB/TB merupakan indikator status gizi untuk melihat adanya gangguan fungsi pertumbuhan dan komposisi tubuh (M. Khumaidi, 1994: 43). Penggunaan berat badan dan tinggi badan akan lebih jelas dan sensitive/peka dalam menunjukkan keadaan gizi kurang bila dibandingkan dengan penggunaan BB/U. Dinyatakan dalam BB/TB, menurut standar WHO bila prevalensi kurus/wasting $< -2SD$ diatas 10% menunjukan suatu daerah tersebut mempunyai masalah gizi yang sangat serius dan berhubungan langsung dengan angka kesakitan

4) Lingkar lengan atas

Lingkar lengan atas dewasa ini memang menjadi salah satu pilihan untuk menentukan penilaian status gizi. Disamping mudah dilakukan, penilaian dengan

parameter ini menggunakan alat-alat yang mudah didapatkan dan digunakan. Menurut Fajar (2002) bahwa “pengukuran LLA adalah suatu cara untuk mengetahui resiko Kekurangan Energi Protein (KEP) wanita usia subur.” Pengukuran LLA tidak dapat digunakan untuk mengukur perubahan status gizi dalam jangka pendek. Melihat dari pendapat ahli diatas parameter jenis ini kurang maksimal untuk digunakan sebagai pengukuran status gizi secara menyeluruh dan umum.

5) Lingkar dada

Pengukuran lingkar dada biasanya dilakukan pada anak usia 2 sampai 3 tahun, karena resiko lingkar kepala dan lingkar dada sama pada umur 6 bulan (Fajar, 2002).

6) Jaringan lunak

Dalam pengukuran status gizi menggunakan jaringan lunak dapat dilakukan dengan pengukuran otot dan lemak. Otot dan lemak merupakan jaringan lunak yang bervariasi pada penderita KEP. Antropometri jaringan dapat dilakukan pada kedua jaringan tersebut dalam pengukuran status gizi di masyarakat (Fajar, 2002)

e. Indeks Massa Tubuh (IMT)

1) Pengertian Indeks Massa Tubuh (IMT)

Definisi IMT Indeks massa tubuh (IMT) merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter. IMT adalah nilai konversi dari hasil pengukuran antropometrik tinggi badan dan berat badan. Sejak pertemuan pertama IDECG (International Deficiency Energy Conculative Group) di Guetemala tahun 1987, IMT hingga kini dipakai secara luas menentukan status gizi seseorang. Hasil survei

di beberapa negara, menunjukkan bahwa IMT ternyata merupakan suatu Indeks yang responsif, sensitif terhadap perubahan keadaan gizi, ketersediaan pangan menurut musim, dan produktivitas kerja. IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang. Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti underwater weighing dan dual energy x-ray absorptiometry. Grummer-Strawn LM et al., 2002. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/25638/4/Chapter%20II.pdf>).

2) Kategori dan pengukuran IMT

Indeks Massa tubuh (IMT) dihitung sebagai berat badan dalam kilogram (kg) di bagi tinggi badan dalam meter dikuadratkan (m^2) kemudian dikonversi dalam kelompok umur dengan standar deviasi (SD) yang telah ditetapkan sebagai norma penilaian. Indeks Massa Tubuh (IMT) secara signifikan berhubungan dengan kadar lemak tubuh total sehingga dapat dengan mudah mewakili kadar lemak tubuh. Saat ini, Indeks Massa Tubuh (IMT) secara internasional diterima sebagai alat untuk mengidentifikasi kelebihan berat badan dan obesitas.

Indeks Massa Tubuh (IMT) diinterpretasi menggunakan kategori status berat badan standar yang sama untuk semua umur bagi pria dan wanita secara umum. Standar baru untuk Indeks Massa Tubuh (IMT) telah dipublikasikan pada tahun 2010 oleh Kemenkes RI. Adapun klasifikasinya dapat dilihat pada tabel di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia

Status	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan BB tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 – 18,5
Normal		>18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan BB tingkat ringan	>25,0 – 27,0
	Kelebihan BB tingkat berat	>27,0

Sumber : Depkes RI. Keputusan Menkes RI. NO. 1439/MENKES/SK/XI/2002 Tentang Penggunaan Gas Medis Sarana Pelayanan Kesehatan.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh karena murah serta metode skrining kategori berat badan yang mudah dilakukan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus Metrik berikut, Asmadi (2008):

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}}$$

Kemudian dikonversi ke dalam norma standar deviasi yang telah ditetapkan oleh Kemenkes RI nomor 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang “standar antropometri penilaian status gizi anak “ dengan merujuk pada umur (IMT/U).

2. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energy yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Sedangkan menurut WHO (2017) Aktifitas fisik adalah suatu gerkan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat ketika bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumh tangga dan kegiatan rekreasi. Pendapat yang sama juga disampaikan tentang aktifitas fisik

menurut (Kemenkes RI, 2015) Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori.

Aktivitas fisik adalah gerakan otot rangka tubuh dan mencakup berbagai macam aktivitas. Ini adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik tidak boleh disalahartikan dengan olahraga, yang merupakan subkategori aktivitas fisik. Definisi dominan aktivitas fisik saat ini dikritik, dan alasan untuk definisi baru yang lebih luas dibuat. Definisi baru yang diusulkan dari aktivitas fisik melibatkan orang yang bergerak, bertindak, dan tampil dalam ruang dan konteks budaya tertentu, dihubungkan oleh serangkaian minat, emosi, ide, instruksi, dan hubungan yang unik (Piggin, 2020). Aktivitas fisik secara teratur terbukti baik untuk kesehatan, meningkatkan kebugaran, dan mengurangi risiko penyakit tertentu dan kecacatan kronis (Mohan, 2017). Definisi ilmiah yang diterima dari aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi (Merrick, 2017).

Jadi, berdasarkan dari beberapa para ahli tentang pengertian aktivitas fisik dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dibuat oleh otot rangka yang membutuhkan energi disebut aktivitas fisik. Secara umum, kata "aktivitas fisik" mengacu pada semua gerakan, termasuk gerakan sementara, untuk berpindah menuju atau ke suatu tempat yang lain. Sebaiknya lakukan 30 menit atau 150 menit setiap minggu dalam intensitas sedang untuk mendapatkan manfaat kesehatan.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktifitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Shryock (2001) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

1) Type

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Parkinson (Apriana, 2015) menjelaskan ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (endurance)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dilakukan disekolah seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain sepak bola, voley dan bola basket.

b) Kelenturan (flexibility)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

c) Kekuatan (strength)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan

mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti push-up, naik turun tangga, angkat beban, fitness, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Andriyani & Wibowo (2015) menyatakan: “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari rabu, dan jum’at dan minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Wibowo (2015) menyatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi. Beberapa pengelompokan aktivitas fisik di antaranya:

c. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

Kemenkes RI (dalam Purnomo, 2020) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum sesuai dengan aktifitas fisik yang sesuai untuk remaja:

- 1) Kegiatan fisik ringan : kegiatan ini hanya memerlukan sedikit tenaga, sedikit gerakan tubuh dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan ataupun ketahanan (endurance). Contoh kegiatan fisik ringan : berjalan kaki, mencuci, menyapu, membaca buku dan belajar baik disekolah atau diluar sekolah.
- 2) Kegiatan fisik sedang : kegiatan yang memerlukan sedikit tenaga atau terus menerus, gerakan otot, kelincahan dan kelenturan (flexibility). Contoh kegiatan fisik sedang : berlari kecil, bersepeda, berenang dan berjalan cepat atau berjalan ditempat.
- 3) Kegiatan fisik berat : kegiatan yang memerlukan kekuatan tenaga yang lebih atau membutuhkan kekuatan yang maksimal (strength). Contoh kegiatan fisik berat : berlari cepat, bermain sepak bola, bultangkis, mendaki gunung dengan beban yang berat dan jogging dengan durasi waktu.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik, menurut Bouchard Blair, & Haskell (2006)(diantaranya yaitu:

1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibandingkan dengan aktivitas fisik seorang perempuan.

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk bepergian dan di Negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor. Sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Belanda.

4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologiteknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau. Namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

e. Manfaat Aktivitas Fisik

Semua kalangan pasti akan selalu melakukan kegiatan aktivitas fisik mulai dari remaja, dewasa hingga orang tua yang sudah lanjut usia (lansia) pasti akan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan dan usia yang dimiliki orang tersebut. Diusia remaja akan mengalami banyak keuntungan dijangka waktu yang lebih panjang. Karena, akan menentukan langkah-langkah selanjutnya dan masa pertumbuhan dapat menjadi optimal dan maksimal. Menurut Kemenkes RI Berikut ini merupakan beberapa keuntungan untuk remaja dari aktif secara fisik:

- 1) Membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat.
- 2) Meningkatkan sirkulasi darah.

- 3) Meningkatkan fungsi organ vital seperti paru-paru dan jantung.
- 4) Membantu pola tidur atau istirahat lebih teratur.
- 5) Membantu mengurangi resiko penyakit jantung, paru-paru, stroke dan darah tinggi
- 6) Mengurangi resiko diabetes.
- 7) Mengendalikan berat badan yang ideal.
- 8) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh.
- 9) Meningkatkan keseimbangan tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Aktivitas fisik mengurangi kematian, penyakit kardiorespirasi dan jantung koroner, diabetes, penyakit sendi, kesehatan mental, dan kualitas hidup yang lebih baik

f. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Berbagai teknik dapat dilakukan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang. Silverman (2005) menyatakan:

“Physical activity can be measured using a variety of methods ranging from direct measurement of the amount of heat a body produces during activity to asking people to rate how active they recall being during the past week or year”.

Kutipan tersebut menjelaskan aktivitas fisik dapat diukur menggunakan berbagai metode mulai dari pengukuran langsung suhu panas tubuh ketika beraktivitas atau mengingat kembali seberapa aktif seseorang tersebut selama seminggu yang lalu atau setahun yang lalu.

Tabel 2. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik

Metode	Frekuensi	Intensitas	Durasi	Total Aktivitas Fisik
Catatan Aktivitas	✓	✓	✓	X
Kuesioner	✓	✓	✓	X
Observasi	✓	✓	✓	X
Pedometer	X	X	X	✓
HRM	✓	✓	✓	✓
DLW	X	X	X	✓
Calorimetry	✓	✓	✓	✓

Catatan :✓ = instrumen dapat mengukur karakteristik tersebut, x = instrumen tidak dapat mengukur karakteristik tersebut

Sumber: Rowe (2007)

Begona (2006) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang menggunakan the talk test (tes berbicara), metabolic equivalent (MET), dan heartrate (denyut jantung). Untuk lebih jelasnya, sebagai berikut ini:

1) *The Talk Tes* (Tes Percakapan)

The talk test adalah cara yang mudah untuk mengukur intensitas aktivitas fisik seseorang. Seseorang dapat mengetahui tingkat aktivitas fisik hanya dengan percakapan normal pada orang yang sedang melakukan aktivitas. Tujuan dari percakapan ini adalah untuk mengetahui seberapa mudah atau sulit seseorang ketika melakukan percakapan disaat melakukan aktivitas. Jika seseorang ketika melakukan percakapan masih mudah dapat dikatakan aktivitas yang dilakukan tergolong ringan, bila percakapan mulai terasa sulit maka aktivitas yang dilakukan tergolong sedang, dan bila untuk melakukan percakapan mengalami kesulitan sampai terengah-engah maka aktivitas yang dilakukan tergolong tinggi.

2) *Metabolic Equivalent* (MET)

Menurut Haskell (2007) metabolic equivalent (MET) adalah standar satuan yang digunakan untuk mengetahui jumlah oksigen yang digunakan tubuh ketika

aktivitas fisik. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang digunakan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Untuk lebih jelasnya dapat melihat tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
Tidak ada Aktivitas (diam)	< 2,0
Ringan	2,0 – 3,5
Sedang	3,5 – 5,0
Tinggi	5,0 – 7,5
Sangat Tinggi	> 7,5

Sumber: Miles (2007)

Klasifikasi di atas dibentuk berdasarkan intensitas yang dilakukan dalam setiap aktivitas. Seseorang yang intensitas ringan maka hanya membutuhkan konsumsi oksigen 7.5. Untuk dapat melihat jumlah MET dalam setiap aktivitas dapat melihat di web <https://epi.grants.cancer.gov/atus-met/met.php>. Berikut ini contoh pengelompokan intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari berdasarkan MET, sebagai berikut:

Tabel 4. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET

Aktivitas Fisik / Kegiatan	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2,3
Menyapu	Ringan	2,5
Jalan – jalan (3 mph)	Sedang	3,3
Golf	Sedang	4,3
Renang	Tinggi	8,0
Lari (6 mph)	Tinggi	10,0

Sumber: Miles (2007)

3) *Heart Rate* (denyut jantung)

Heart rate (denyut jantung) dapat diukur dengan mudah di pergelangan tangan (denyut nadi radial) ataupun leher (denyut nadi karotis) dan harus diubah menjadi jumlah denyut nadi permenit (bpm). Untuk mengukur denyut permenit dapat menggunakan pengukuran yang lebih singkat (misal: 15, 20, atau 30 detik)

dan dikalikan (misal: denyut nadi 15 detik dikali 4) untuk mendapatkan denyut nadi 1 menit. Untuk menentukan rentang tingkat detak jantung untuk memantau intensitas aktivitas fisik adalah dengan menggunakan metode heart rate reserve (HRR) disebut juga cadangan denyut jantung dikenal juga dengan metode Karvonen. Dalam metode ini, cara pertama untuk mendapatkan HRR adalah maximum heart rate (MHR) dikurangi resting heart rate (RHR) disebut juga denyut jantung istirahat. Sebagai contoh, mari kita asumsikan anak berusia 15 tahun memiliki denyut jantung istirahat 80 bpm. Maka didapatkan HRR anak tersebut sebesar $MHR (205) - RHR (80) = 125$ bpm. MHR didapatkan dari $220 - \text{usia}$. Lihat Tabel 4 di bawah ini:

Tabel 5. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR

Aktivitas Fisik	% Heart Rate Reserve (HRR)
Sangat Ringan	< 20
Ringan	20 – 39
Sedang	40 – 59
Tinggi	60 – 84
Sangat Tinggi	>86

Sumber: Elena (2006)

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuesioner yang disebut PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents), dilakukan penerjemahan instrument PAQ-A dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dengan mengikuti pedoman dari Epstein et al (2015) sebagaimana yang dilakukan dalam desain penelitian. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner memiliki beberapa keuntungan. Miles (2007: 323) menyatakan:

“Self-reported physical activity questionnaires are relatively inexpensive and easy to administer, and so have been the principal tool for surveillance of physical activity in population groups and in epidemiological studies”.

Kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa keuntungan menggunakan kuesioner adalah murah dan mudah dilakukan, dan dalam studi-studi sebelumnya koesioner telah menjadi alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam suatu wilayah tertentu.

3. Kemampuan Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris, yaitu *Motor Ability*, Gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Hurlock (1998) “perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi”.

Menurut Sukintaka (2001) bahwa “kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerja akan menjadi lebih tinggi, dan sebaliknya. Oleh karena itu, kemampuan gerak dapat dipandang sebagai sumber keberhasilan dalam melakukan tugas keterampilan gerak.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya

berkembang menyertai gerakan reflek yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang.

Menurut Yudha (1999) bahwa kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Gerak digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu dan pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi dalam tiga kategori, yaitu:

1) Kemampuan Lokomotor

Gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain atau dapat dikatakan juga suatu proses perubahan posisi. Contoh: berjalan, berlari, melompat, merangkak.

2) Kemampuan Non-Lokomotor

Gerakan ini merupakan gerak yang berproses pada suatu sumbu di bagian tubuh tertentu dan tidak berpindah tempat. Contoh: mendorong, merangkak, menarik, mengayun.

3) Kemampuan Manipulatif

Gerakan yang menggerakkan obyek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh yang lain. Gerakan ini memerlukan koordinasi bagian tubuh yang digunakan untuk memanipulasi obyek dengan indra penglihatan dan peraba. Contoh: memainkan bola dengan menggunakan tangan, kaki atau menggunakan kepala. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri atas: (a) Gerak mendorong (melempar, memukul, menendang), (b) Gerak menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat

dari bantalan karet (bola medisn), (c) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif bisa tampak dengan berbagai kombinasi, misalnya lari sambil melempar dan menangkap bola. Dengan demikian, pola gerak dasar adalah gerak dasar yang berhubungan dengan pelaksanaan suatu tugas tertentu. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya anak yang bisa melaksanakan pola gerak dasar tetapi dengan kecakapan yang bermacam-macam.

Lebih lanjut menurut Yadav (2023) keterampilan motorik mengacu pada kemampuan untuk melakukan gerakan sukarela menggunakan otot-otot sistem lokomotor. Keterampilan ini dapat berkisar dari gerakan sederhana hingga kompleks dan sering dinilai dalam berbagai konteks seperti kompetisi karate, pengaturan sekolah, dan anak-anak dengan gangguan spektrum autisme. Fitur keterampilan motorik termasuk pemilihan dan eksekusi gerakan yang optimal, peningkatan kecepatan dan akurasi gerakan, dan pengurangan variabilitas gerakan dan kesalahan. Kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak penunjang kegiatan olahraga. Semakin tinggi kemampuan motorik seseorang, dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi dan begitu juga sebaliknya. Oleh sebab itu, kemampuan gerak dapat dipandang sebagai landasan keberhasilan di masa yang akan datang di dalam melakukan tugas keterampilan gerak.

Menurut Oxendine dalam Nugroho (2005) menyatakan bahwa kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang

mengarah ke penguasaan ketrampilan gerak dasar aktivitas kebugaran jasmani. Kemampuan motorik lebih tepat merupakan kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah anak-anak. Faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berhubungan terhadap motorik dasar seseorang. Motorik dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan gerak yang baik atau tingkat kemampuan gerak (motor ability) akan mencerminkan motorik yang baik. Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan fisik seseorang. Faktor penentu tersebut harus didukung oleh pola latihan, yang disesuaikan dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Hal ini disebabkan karena makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan fisik akan berhubungan terhadap kemampuan motorik seseorang.

b. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang merupakan keterampilan fisik dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kelima komponen tersebut merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik.

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Clarke yang dikutip oleh SNugroho (2005) ada 9 unsur kemampuan motorik, yaitu:

- 1) Kekuatan (*Strength*) adalah kemampuan otot untuk dapat mempergunakan kekuatan untuk melawan tahanan.
- 2) Daya Tahan (*Endurance*) adalah kemampuan dari individu untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama.
- 3) Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya mendapatkan hasil sebaik-baiknya, kecepatan merupakan sejumlah gerakan dalam satuan unit waktu.
- 4) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah.
- 5) Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan dengan amplitude yang luas
- 6) Daya Tahan Kardiovaskuler merupakan suatu komponen asas dalam kecerdasan fizikal yang merangkumi penguncupan kumpulan otot besar yang memerlukan penyesuaian sistem peredaran respirasi.

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Gusril (2004), yaitu: kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan. Menurut Bompa yang dikutip oleh Irianto (1994) ada lima biomotorik dasar yakni:

- 1) Kekuatan, adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan, adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan, adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelentukan, adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik di atas, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapat komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai hubungan.

c. Fungsi Kemampuan Motorik

Fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan mempunyai kemampuan motorik yang baik, maka individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur kemampuan motorik pada siswa Sekolah Dasar dapat berkembang melalui kegiatan pendidikan jasmani dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu.

Kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika tingkat keberhasilan dalam melakukan tugas motorik tinggi, berarti motorik yang dilakukan efektif dan efisien (Depdiknas, 2000, p 7). Semakin banyak siswa mengalami aktifitas gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih. Pengalaman ini disimpan dalam ingatan untuk dipergunakan dalam kesempatan lain, jika melakukan gerak yang sama. Dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan oleh siswa tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi kemampuan motorik adalah untuk memberikan kontribusi seseorang dalam melakukan aktivitas geraknya yang lebih baik. Kontribusi yang diberikan kemampuan motorik yaitu adanya dukungan dan hubungan dalam proses gerak dan pergerakan sesuai dengan kebutuhannya.

d. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kemampuan Motorik

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik seseorang menurut Corbin yang dikutip oleh Sukoco (2004) terdapat 2 faktor yaitu:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah :

- a) Faktor ukuran tubuh pada saat lahir.
- b) Faktor keturunan (genetika).
- c) Faktor jenis kelamin.
- d) Dasar kedewasaan.

2) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik diantaranya adalah:

- a) Faktor budaya (bahasa, seni, ekonomi, politik, pandangan hidup dan keagamaan).
- b) Faktor keadaan alam
- c) Faktor kebiasaan keluarga.
- d) Faktor kesukaan.
- e) Faktor sosial/masyarakat (keluarga, kelompok bermain, organisasi).

Lebih lanjut Sukamti (2007) menyatakan ada beberapa faktor yang berhubungan terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- 1) Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai hubungan yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.

- 2) Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- 3) Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- 4) kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- 5) Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pascalahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- 6) Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau dibawah normal..
- 7) Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- 8) Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- 9) Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- 10) Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- 11) Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- 12) Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

e. Klasifikasi Respon Motorik

Saputra (2000) menyatakan bahwa, “Berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan dibagi menjadi dua yaitu: keterampilan motorik kasar (gross motor skill) dan keterampilan motorik halus (fine motor skill)”.

- 1) Keterampilan motorik kasar / Gross motor skill Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot-otot besar dan ketepatan gerak tidak begitu penting untuk diperhatikan. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat.
- 2) Keterampilan motorik halus / Fine motor skill Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot-otot kecil terutama yang melibatkan koordinasi mata dan tangan, serta memerlukan tingkat derajat ketepatan yang tinggi pada gerakan tangan dan jari. Contoh: melempar dan menangkap.

f. Perkembangan Motorik

Munarah (2023) perkembangan motorik adalah proses yang melibatkan pematangan dan pergerakan tubuh. Ini adalah aspek penting dari perkembangan anak usia dini dan dapat ditingkatkan melalui berbagai kegiatan. Perkembangan motorik sangat tergantung pada kematangan saraf dan otot berperan sebagai efektor. Perkembangan motorik dapat didefinisikan sebagai perubahan kompetensi atau kemampuan gerak dari mulai masa bayi (infancy) sampai masa dewasa (adulthood) serta melibatkan sebgaiian aspek perilaku manusia. Kemampuan dan aspek perilaku yang ada pada manusia ini mempengaruhi perkembangan gerak itu sendiri.

Semua anak-anak, kecuali yang mengalami keterbelakangan dalam pertumbuhan dan perkembangannya mampu mengembangkan mempelajari berbagai macam gerak bahkan ada sampai gerak yang lebih rumit. Gerakan-gerakan demikian merupakan pengulangan terus menerus dari kebiasaan dan menjadikannya dasar dari pengalaman lingkungan mereka. Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaannya merupakan hal yang penting selama anak-anak.

Menurut Sujanto (1984), ciri-ciri perkembangan motorik pada umumnya melalui empat tahap yaitu:

- 1) Gerakan-gerakan yang tidak disadari, tidak disengaja, dan tanpa arah. Gerak anak pada masa ini semata-mata hanya oleh karena adanya dorongan dari dalam dirinya.
- 2) Gerakan-gerakan itu tidak khas, artinya yang timbul, yang disebabkan oleh perangsang tidak sesuai dengan rangsangannya.
- 3) Gerakan-gerakan pada anak dilakukan secara masal, artinya hampir seluruh tubuhnya ikut gerak untuk mereaksi perangsang yang datang dari luar.
- 4) Gerakan-gerakan anak itu diikuti oleh gerak lain yang sebenarnya tidak diperlukan.

Berdasarkan uraian di atas maka menunjukkan bahwa perkembangan motorik anak dapat berkembang secara tidak disadari dan memunculkan ciri khas masing - masing individu. Gerakan tambahan juga dapat muncul dengan seiring perkembangan gerakan motorik yang tentunya menjadi sebuah ciri khas setiap individu. Gerakan tambahan ini kadang tidak diperlukan dan hanya terjadi pada beberapa individu saja.

a. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dzulhiza Intan Prisyana dengan judul Kemampuan motorik merupakan hal yang berperan penting bagi setiap individu dalam melakukan berbagai aktivitas, juga dalam perkembangan anak terutama pada usia sekolah dasar (6-12 tahun). Kualitas dari keterampilan motorik dapat dihasilkan dari kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari serta keadaan status gizi dengan memerhatikan asupan gizi yang diperoleh dari pola makan yang teratur dan sesuai dengan kondisi tubuh. Dengan begitu setiap individu yang memiliki kemampuan motorik yang baik akan mengalami tingkat kesulitan aktivitas sangat kecil atau tidak mengalami kesulitan dalam melakukan hal apapun yang berkaitan dengan kegiatan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik. Populasi dari penelitian ini sebanyak 130 siswa kelas atas di SDN Betiting Gresik. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Pengukuran status gizi dilakukan berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan pengukuran BB dan TB siswa. Untuk aktivitas fisik menggunakan kuisisioner PAQ-C, kemudian kemampuan motorik menggunakan tes motor ability yang terdiri dari: tes

keseimbangan (berdiri dengan satu kaki), tes koordinasi (lempar tangkap bola tenis ke dinding dengan jarak 1m), tes kelincahan (shuttle run 4x10m), dan tes kecepatan (lari 30m). Teknik analisis data menggunakan korelasi gamma dan regresi ordinal. Hasil analisis dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik pada siswa kelas atas di SDN Beting Gresik. Hasil yang diperoleh sebesar sig 0,78 dengan besar sumbangan 8,9%.

Perbaharuan penelitian terbaru dibandingkan dengan penelitian yang relevan ini berada pada responden di mana responden yang diteliti merupakan siswa kelas atas yaitu kelas 4, 5, dan 6 tetapi penelitian yang dilakukan dalam penelitian terbaru ini yaitu kelas 5. Penelitian terbaru dilakukan di tujuh sekolah dasar di Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. Hal ini menunjukkan bahwa sampel penelitian lebih luas dibandingkan penelitian relevan yang hanya dilakukan di satu sekolah saja. Lokasi pengambilan data atau responden terjadi di daerah yang berbeda pulau yaitu penelitian terbaru dilakukan di Provinsi Bengkulu yang notabene memiliki karakteristik budaya olahraga atau budaya aktivitas fisiknya dibandingkan dengan pulau Jawa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fair Muda dengan judul Hubungan Aktivitas Bermain Dan Status Gizi Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Kota Padangsidimpuan. Penelitian ini didasarkan oleh 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.

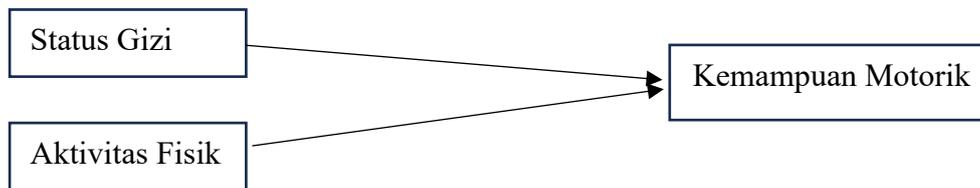
Penelitian ini metode penelitian dalam penelitian ini adalah korelasi ganda. Untuk mengukur atau instrumen dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket, test antropometri serta melakukan test kemampuan motorik yang akan diterapkan pada siswa SD N 200309 desa Purwodadi Kota Padangsidempuan yang berjumlah 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 thitung = 4,688 > ttabel = 1,711, antara status gizi dengan kemampuan, dengan nilai thitung = 2,287 > ttabel = 1,710, antara aktivitas bermain dan status gizi secara bersama-sama dengan kemampuan motorik siswa SD Negeri 200309 Desa Purwodadi Kota Padangsidempuan, dengan nilai Fhitung = 9,94 > Ftabel = 3,44.

Perbaharuan penelitian terbaru dibandingkan dengan penelitian yang relevan ini yaitu berada pada variable aktivitas bermain menjadi aktivitas fisik di mana aktivitas fisik lebih luas di bandingkan dengan aktivitas bermain atau bergerak saja. Dengan aktivitas fisik bisa juga mengarah pada aktivitas gerak yang lebih komplek dan variatif. Jumlah sampel penelitian lebih besar dan luas yaitu terdapat 121 siswa yang diambil dari tujuh sekolah dasar di Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. Instrumen penelitian yang digunakan di penelitian terbaru ini yaitu pengukuran IMT sedangkan penelitian relevan menggunakan test antropometri. Teknik analisis data penelitian relevan menggunakan korelasi ganda.

b. Kerangka Pikir

Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata Pelajaran yang digemari dan dinantikan oleh peserta didik. Pembelajaran PJOK lebih cenderung dengan aktifitas fisik yang diberikan dan dikemas dalam pembelajaran. Pendidikan sekolah dasar merupakan salah satu Pendidikan yang melibatkan anak diusia 6 sampai 13 tahun. Tingkat kemampuan fisik peserta didik masih dikatakan sedang ke rendah. Hal ini ditandai dengan jumlah jam pembelajaran dan waktu pembelajaran yang diberikan. Pembelajaran yang dikemas pun diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan dan pengetahuan peserta didik baik laki – laki maupun Perempuan.

Pembelajaran PJOK identik dengan pembelajaran yang membutuhkan gerak yang dominan. Proses pembelajaran banyak dilakukan dengan berbagai materi yang tentunya membutuhkan kemampuan motorik pada peserta didik. Tanpa adanya dukungan kemampuan motorik yang baik maka peserta didik akan kesulitan dalam mengikuti pembelajaran secara menyeluruh. Akan tetapi, untuk memiliki kemampuan motorik yang baik juga harus didukung dengan keadaan individu peserta didik yang baik. Salah satunya adanya faktor pendukung status gizi yang dimungkinkan akan mempengaruhi tingkat kemampuan motorik. Karakteristik peserta didik dengan status gizi gemuk, normal maupun kurus tentu memiliki dasar yang berbeda. Keadaan ini menunjukkan bahwa peran status gizi dapat maksimal. tidak hanya pada kontribusi status gizi saja tetapi kemampuan motorik juga dimungkinkan dapat didukung oleh tingkat aktivitas fisik yang telah mendasari keberadaan peserta didik. Harapannya dengan adanya status gizi dan aktivitas fisik yang maksimal akan membantu tingkat kemampuan motorik peserta didik.



Gambar 2. Kerangka Pikir

c. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan kajian teori yang ada, hipotesis penelitian yaitu:

1. Ho : Tidak Terdapat hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.
Ha : Terdapat hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023
2. Ho : Tidak Terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.
Ha : Terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.
3. Ho : Tidak Terdapat hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.
Ha : Terdapat hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel atau beberapa variable (Suharsimi Arikunto 2002:247). Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes, pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah dasar se Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. Untuk waktu akan dilaksanakan pada 3 November sampai 25 Desember

A. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016) populasi adalah keseluruhan wilayah yang terdiri atas obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar se Kabupaten Rejang Lebong.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik pada populasi yang dijadikan sebagai data untuk diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan metode *Cluster Random Sampling* sebagai teknik penentuan sampel, dikarenakan populasi yang cukup luas. Sampel penelitian yang digunakan yaitu siswa kelas V di setiap sekolah dasar.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sumadi Suryabrata (1983:76) definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran penelitian ini maka akan dikemukakan definisi operasional sebagai berikut:

3. Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan di mana peserta didik digali informasi keadaan siswa terkait dengan keadaan Kesehatan maupun kualitas gizi yang ada. Dalam penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan data berupa pengukuran indeks massa tubuh (IMT).

4. Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik, merupakan setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dalam penelitian ini yaitu hasil yang diperoleh dari angket yang diisi oleh peserta didik menggunakan *Physical Activity for Adolescents (PAQ-A)*.

5. Kemampuan Motorik

Dalam penelitian ini untuk mengukur kemampuan motorik siswa mengacu pada modul tes dan pengukuran keolahragaan. Tes Motor Ability untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes Shuttle-run 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes Stork Stand Positional Balance, tes lari cepat 30 meter.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah untuk pengolahan data (Suharsimi Arikunto, 2011). Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

1. Status Gizi

Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, lalu dimasukkan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Asmadi (2008;84)

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan x tinggi badan(m)}}$$

2. Aktivitas Fisik

Tes untuk mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A) dengan mengikuti pedoman dari Epstein et al (2005). Butir soal kuisisioner dikutip dari penelitian yang dilakukan dan diketuai oleh Drs. Dapan, M.Kes pada 7 November 2017 . Penelitian yang berjudul Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Physical Activity Quistionnaire For Older Children (PAQ-C) dan Physical Activity For Adolescent (PAQ-A) yang sudah diuji validitas dan reabilitas instrumen. Tujuan dari pengisian angket untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik selama 7 hari terakhir atau dalam seminggu terakhir. Karena kegiatan yang dilakukan

peserta didik selama 7 hari kedepan masih belum pasti dilakukan. Sedangkan kegiatan yang dilakukan peserta didik selama 7 hari kebelakang sudah pasti dilakukan.

Tabel 6. Penilaian Pengisian Kuisioner PAQ-A

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 21 aktivitas/olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 21
		Kadang – kadang	2	
		Cukup sering	3	
		Sering	4	
		Sangat sering	5	
2	Soal pilihan ganda no 2-8	Jawaban A	1	
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomor 9 tidak diberi nilai	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 8 (jumlah soal)

Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik, responden dikategorikan ke dalam 5 tingkat aktivitas fisik yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 7. Skor Final Aktivitas Fisik

Skor	Kategori
1	Sangat Rendah
2	Rendah
3	Sedang
4	Tinggi
5	Sangat Tinggi

3. Kemampuan Motorik

- a. Tes shuttle-run 4 x 10 meter, untuk mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah
- b. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok selama 30 detik, mengukur kemampuan koordinasi mata dengan tangan

- c. Tes stork stand positional balance, mengukur keseimbangan tubuh.
- d. Tes lari cepat 30 meter, mengukur kecepatan lari-lari cepat.

Validitas adalah derajat/ukuran yang menggambarkan bahwa suatu tes dapat mengukur suatu karakteristik tertentu yang harus diungkap (mengukur apa yang harus diukur). Suatu alat ukur dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Dari tes Motor Ability untuk Sekolah Dasar yang meliputi: tes Shuttle-run 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes Stork Stand Positional Balance, tes lari cepat 30 meter, tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitasnya sebesar 0,87.

D. Teknik Pengumpulan Data

Langkah dalam pengumpulan data yaitu dengan mendatangi setiap sekolah sesuai rencana pelaksanaan penelitian. Adapun Teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Peserta didik melakukan pengisian kuesioner tingkat aktivitas fisik.
2. Peserta didik melakukan pengukuran status gizi yaitu tinggi badan dan berat badan.
3. Peserta didik melakukan tes kemampuan motorik.

E. Teknik Analisis Data

Untuk mendukung hasil penelitian, data penelitian yang diperoleh akan dianalisis dengan teknik analisis korelasi *gamma* dan regresi ordinal melalui bantuan program SPSS versi 21. Adapun analisis data yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Korelasi Gamma

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Sugiyono, 2017). Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui variabel independen dengan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Gamma. Uji Gamma merupakan uji non parametris yang mengukur hubungan antara dua variabel berskala ordinal. Jika $p \leq 0,05 = H1$ ditolak dan apabila $p > 0,05 = Ho$ diterima. Secara matematis rumus korelasi Gamma dapat dijabarkan sebagai berikut:

$$Y = \frac{P - Q}{P + Q}$$

Keterangan:

γ : Gamma

P : Concordant

Q : Diacordant

Nilai Gamma disebut sebagai koefisien korelasi Gamma, di mana Gamma berkisar antara -1 (hubungan tidak searah sempurna) dan + 1 (hubungan searah sempurna).

2. Analisis Regresi Logistic Ordinal

Analisis Regresi Logistik Ordinal Regresi logistik ordinal merupakan salah satu analisis regresi yang digunakan untuk menganalisa hubungan antara variabel respon dengan variabel prediktor, dimana variabel respon dengan skala ordinal (Reski Fajar Setyo Budi, 2016;11). Metode analisis ini digunakan untuk menguji hubungan variabel independen yang berbentuk metrik atau non metrik dengan variabel dependennya yang berbentuk kategorial atau peringkat (ordinal) (Imam Ghozali, 2011; 357). Pada regresi logistik ordinal ini tidak mengharuskan

terpenuhinya asumsi multivariate normal distribution dan uji asumsi klasik. Analisis regresi logistik ordinal pada umumnya sama seperti regresi linier, hanya saja variabel dependen yang digunakan berupa variabel non metrik atau dummy. Interpretasi model regresi logistik ordinal juga tidak dapat dilihat langsung pada nilai koefisiennya sama halnya dengan regresi linier. Interpretasi dapat dilihat dari nilai $\exp(B)$ atau nilai eksponen dari koefisien variabel (e^B) dari persamaan regresi yang terbentuk (Sofyan Yamin, 2014).

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. Penelitian ini dilakukan pada Senin, 20 Januari 2018 dan diperoleh responden sebanyak 121 orang dari 7 sekolah dasar negeri di Kabupaten Rejang Lebong. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Deskripsi Status Gizi

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Statistik Status Gizi

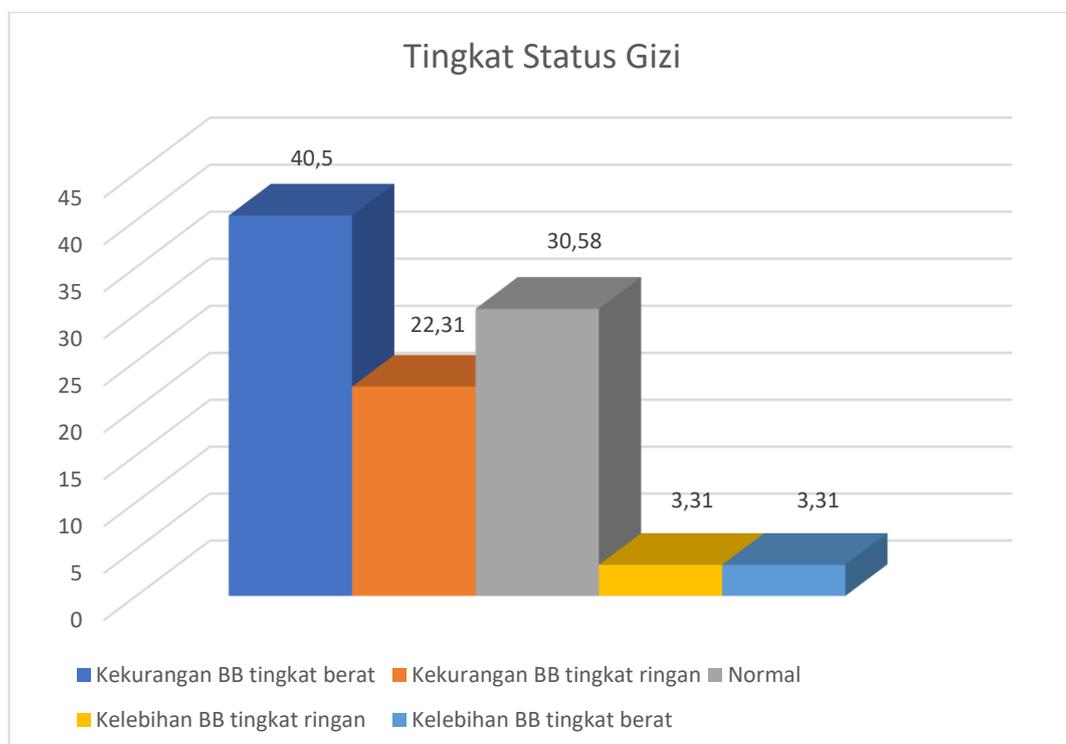
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	18,1987
<i>Median</i>	17,4800
<i>Mode</i>	17,75
<i>Std. Deviation</i>	3,85043
<i>Minimum</i>	12,00
<i>Maximum</i>	34,72

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat status gizi dengan rerata sebesar 18,19, nilai tengah sebesar 17,48, nilai sering muncul sebesar 17,75 dan simpangan baku sebesar 3,85. Sedangkan skor tertinggi sebesar 34,72 dan skor terendah sebesar 12. Dari hasil penelitian maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Kategori Status Gizi

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kekurangan BB tingkat berat	< 17,0	49	40,50
2	Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 – 18,5	27	22,31
3	Normal	>18,5 – 25,0	37	30,58
4	Kelebihan BB tingkat ringan	>25,0 – 27,0	4	3,31
5	Kelebihan BB tingkat berat	>27,0	4	3,31
Jumlah			16	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat status gizi berada pada kategori kurus kekurangan berat badan Tingkat ringan dengan pertimbangan rerata sebesar 18,19. Tingkat status gizi yang berada pada kategori kekurangan berat badan Tingkat berat 49 orang atau 40,50%, kekurangan berat badan Tingkat ringan sebesar 27 orang atau 22,31%, normal 37 orang atau 30,58%, kelebihan berat badan Tingkat ringan 4 orang atau 3,31% kelebihan berat badan Tingkat berat sebesar 4 orang atau 3,31%. Berikut adalah grafik status gizi :



Gambar 3. Diagram Batang Status Gizi

2. Deskripsi Aktifitas Fisik

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Statistik Aktivitas Fisik

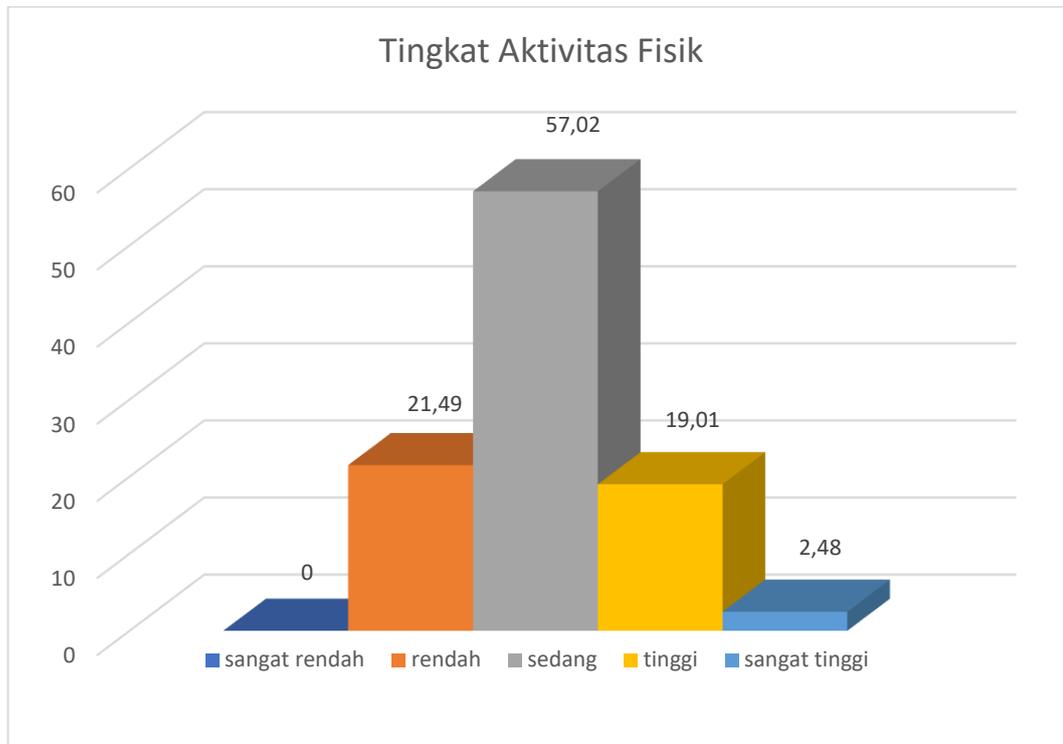
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	2,5098
<i>Median</i>	2,4100
<i>Mode</i>	2,52 ^a
<i>Std. Deviation</i>	,66238
<i>Minimum</i>	1,08
<i>Maximum</i>	4,23

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat aktifitas fisik dengan rerata sebesar 2,51, nilai tengah sebesar 2,41, nilai sering muncul sebesar 2,52 dan simpangan baku sebesar 0,66. Sedangkan skor tertinggi sebesar 4,23 dan skor terendah sebesar 1,08. Dari hasil penelitian maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Kategori Aktifitas Fisik

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Rendah	1	0	0,00
2	Rendah	2	26	21,49
3	Sedang	3	69	57,02
4	Tinggi	4	23	19,01
5	Sangat Tinggi	5	3	2,48
Jumlah			121	100,00

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik berada pada kategori sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 2,51. Tingkat keseimbangan berada kategori sangat tinggi 3 orang atau 2,48%, tinggi 23 orang atau 19,01%, sedang 69 orang atau 57,02%, rendah 26 orang atau 21,49% dan sangat rendah 0 orang atau 0,00%. Berikut adalah grafik Aktivitas Fisik :



Gambar 4. Diagram Batang Aktivitas Fisik

3. Deskripsi Kemampuan Motorik

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi Statistik Kemampuan Motorik

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	50,0001
<i>Median</i>	50,3900
<i>Mode</i>	51,06 ^a
<i>Std. Deviation</i>	5,97869
<i>Minimum</i>	33,08
<i>Maximum</i>	61,36

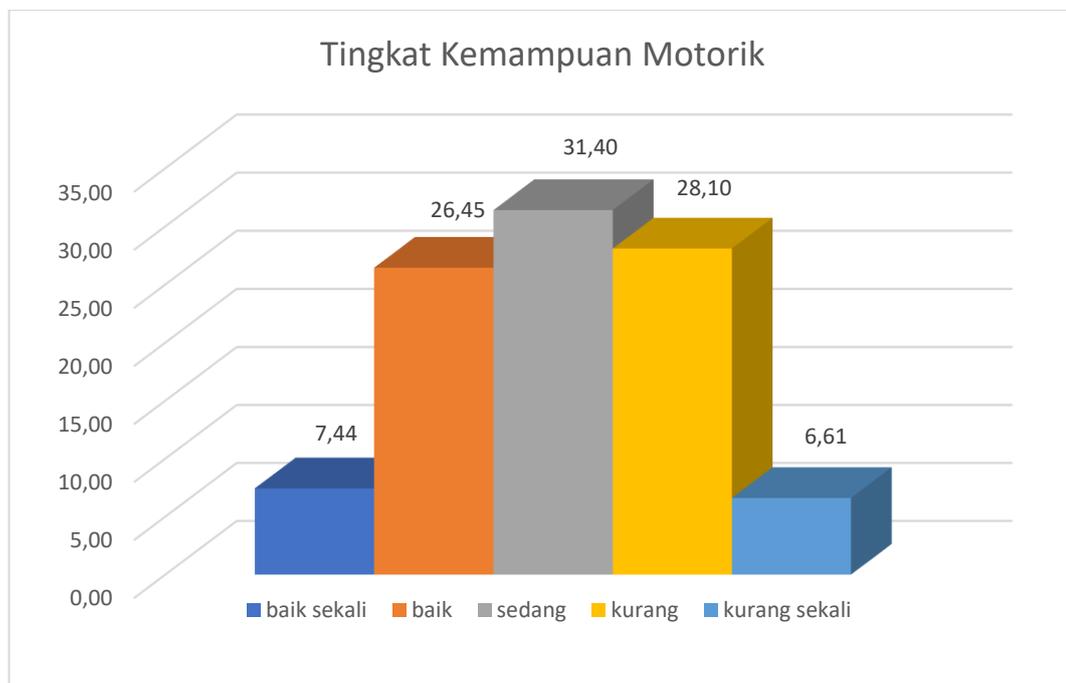
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Kemampuan motorik dengan rerata sebesar 50,01, nilai tengah sebesar 50,39, nilai sering muncul sebesar 51,06 dan simpangan baku sebesar 5,97. Sedangkan skor tertinggi sebesar 61,36 dan skor

terendah sebesar 33,08. Dari hasil penelitian maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 136. Kategori Kemampuan Motorik

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	$X > 58,97$	9	7,44
2	Baik	$52,98 < X \leq 58,97$	32	26,45
3	Sedang	$47,01 < X \leq 52,98$	38	31,40
4	Kurang	$41,03 < X \leq 47,01$	34	28,10
5	Kurang Sekali	$< X \leq 41,03$	8	6,61
Jumlah			121	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Kemampuan motorik berada pada kategori sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 38 orang atau 31,40%. Tingkat Kemampuan motorik berada kategori baik sekali 9 orang atau 7,44%, baik 32 orang atau 26,45%, sedang 38 orang atau 31,40%, kurang 34 orang atau 28,10% dan kurang sekali 8 orang atau 6,61%. Berikut adalah grafik Kemampuan motorik :



Gambar 5. Diagram Batang Kemampuan Motorik

B. Uji Hipotesis

1. Hubungan Status Gizi terhadap Kemampuan Motorik

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023, maka pengujian hipotesis dengan korelasi *Gamma*. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *Gamma*, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Tabulasi Silang Status Gizi terhadap Kemampuan Motorik

		Motorik					Total
		Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali	
Status Gizi	Kurang BB Berat	4	10	14	15	6	49
	Kurang BB Ringan	2	9	10	6	0	27
	Normal	2	13	12	9	1	37
	Lebih BB Ringan	0	1	0	1	2	4
	Lebih BB Berat	0	1	2	1	0	4
Total		8	34	38	32	9	121

Berdasarkan tabulasi silang hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023 diperoleh hasil bahwa didominasi oleh siswa dengan status gizi kurang BB berat kemampuan motorik baik sebesar 15 orang atau 12,40%. Adapun secara rinci diperoleh hasil bahwa status gizi kurang berat badan berat terdapat 4 orang atau 3,31% berkemampuan motorik kurang sekali, 10 orang atau 8,26% berkemampuan motorik kurang, 14 orang atau 11,57 berkemampuan motorik sedang, 15 orang atau 12,40 berkemampuan motorik baik dan 6 orang atau 4,96 berkemampuan motorik baik sekali. Status gizi kurang berat badan ringan terdapat terdapat 2 orang atau

1,65% berkemampuan motorik kurang sekali, 9 orang atau 7,44% berkemampuan motorik kurang, 10 orang atau 8,26 berkemampuan motorik sedang dan 6 orang atau 4,96 berkemampuan motorik baik. Status gizi normal terdapat berat terdapat 2 orang atau 1,65% berkemampuan motorik kurang sekali, 13 orang atau 10,74% berkemampuan motorik kurang, 12 orang atau 9,92 berkemampuan motorik sedang, 9 orang atau 7,44 berkemampuan motorik baik dan 1 orang atau 0,83% berkemampuan motorik baik sekali. Status gizi lebih berat badan ringan terdapat berat terdapat 1 orang atau 0,83% berkemampuan motorik kurang, 1 orang atau 0,83% berkemampuan motorik baik dan 2 orang atau 1,65% berkemampuan motorik baik sekali. Sedangkan status gizi lebih berat badan berat terdapat 1 orang atau 0,83% berkemampuan motorik kurang, 2 orang atau 1,65% berkemampuan motorik sedang dan 1 orang atau 0,83% berkemampuan motorik baik. Berikut hasil uji Korelasi *Gamma* :

Tabel 15. Rangkuman Pengaruh Status Gizi terhadap Kemampuan Motorik

Value	<i>Approx Sig</i>	Keterangan
-0,101	0,371	Tidak Signifikan

Analisis yang dihasilkan diperoleh nilai koefisien gamma sebesar -0,101 yang berarti terdapat hubungan yang negatif antara status gizi dan kemampuan motorik serta memiliki hubungan yang relatif kecil yaitu 10%. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar $0,371 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.

2. Hubungan Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023, maka pengujian hipotesis dengan korelasi *Gamma*. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *Gamma*, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16. Tabulasi Silang Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik

		Motorik					Total
		Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali	
Aktivitas fisik	Sangat Rendah	0	0	0	0	0	0
	Rendah	2	5	14	3	2	26
	Sedang	5	23	17	19	5	69
	Tinggi	1	6	5	9	2	23
	Sangat Tinggi	0	0	2	1	0	3
Total		8	34	38	32	9	121

Berdasarkan tabulasi silang hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023 diperoleh hasil bahwa didominasi oleh siswa dengan aktivitas fisik sedang kemampuan motorik kurang sebesar 23 orang atau 19,01%. Adapun secara rinci diperoleh hasil bahwa aktivitas fisik rendah terdapat 2 orang atau 1,65% berkemampuan motorik kurang sekali, 5 orang atau 4,13% berkemampuan motorik kurang, 14 orang atau 11,57% berkemampuan motorik sedang, 3 orang atau 2,48% berkemampuan motorik baik dan 2 orang atau 1,65% berkemampuan motorik baik sekali. Aktivitas fisik sedang terdapat terdapat 5 orang atau 4,13% berkemampuan motorik kurang sekali, 23 orang atau 19,01% berkemampuan motorik kurang, 17

orang atau 14,05% berkemampuan motorik sedang, 19 orang atau 15,70% berkemampuan motorik baik dan 5 orang atau 4,13% berkemampuan motorik baik sekali. Aktivitas fisik tinggi terdapat berat terdapat 1 orang atau 0,83% berkemampuan motorik kurang sekali, 6 orang atau 4,96% berkemampuan motorik kurang, 5 orang atau 4,13% berkemampuan motorik sedang, 9 orang atau 7,44% berkemampuan motorik baik dan 2 orang atau 1,65% berkemampuan motorik baik sekali. Aktivitas fisik sangat tinggi terdapat 2 orang atau 1,65% berkemampuan motorik sedang dan 1 orang atau 0,83% berkemampuan motorik baik. Berikut hasil uji Korelasi *Gamma* :

Tabel 17. Rangkuman Pengaruh Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik

Value	<i>Approx Sig</i>	Keterangan
0,125	0,241	Tidak Signifikan

Analisis yang dihasilkan diperoleh nilai koefisien gamma sebesar 0,125 yang berarti terdapat hubungan yang positif antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik serta memiliki hubungan yang relatif kecil yaitu 12,5%. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar $0,241 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.

3. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong

tahun 2023, maka pengujian hipotesis dengan regresi ordinal. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi ordinal, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 18. Regresi Ordinal Hubungan Status Gizi dan Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik

Regresi Ordinal	<i>Sig</i>	Keterangan
Status Gizi dan Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik	0,300	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dalam perhitungan regresi ordinal menunjukkan hasil sig $0,300 > 0,05$ maka, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik. siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. Sedangkan untuk menentukan besarnya sumbangan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik menggunakan uji Pseudo R-square.

Tabel 19. Regresi Ordinal Hubungan Status Gizi dan Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik

Cox and Snell	0,077
Nagelkerke	0,081
McFadden	0,028

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil dari perhitungan menggunakan koefisien determinasi dari tiga perhitungan di atas diambil nilai yang terbesar yaitu Nagelkerke. Sehingga dapat disimpulkan bahwa besar sumbangan status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik. siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023 adalah 8,1%.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023 diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Hubungan Status Gizi dan Kemampuan Motorik

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023 diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi sebesar $0,371 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. Keadaan ini menunjukkan bahwa status gizi belum mampu memberikan kontribusinya secara signifikan terhadap kemampuan motorik siswa kelas V. Sebagian besar siswa kelas V memiliki status gizi pada kategori kurus kekurangan berat badan Tingkat ringan sedangkan Tingkat kemampuan motorik dengan kategori sedang. Keadaan ini menunjukkan kondisi siswa yang belum memiliki kemampuan motorik yang sedang ini tidak dihubungkan oleh status gizi yang kurus pada siswa.

Status gizi yang tidak memiliki hubungan terhadap kemampuan motoric disebabkan oleh kemampuan motoric lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti genetic dan kemampuan belajar dan berlatihnya. Hal ini diungkapkan oleh Tomy Dwi Noviyan (2018) bahwa status gizi tidak berpengaruh besar terhadap kemampuan motorik siswa, karena status gizi bukan satu-satunya faktor yang dapat berpengaruh terhadap ketrampilan motorik siswa. ada faktor lain yang dapat

berpengaruh terhadap kemampuan motorik adalah usia, jenis kelamin, lingkungan, fisik, latihan dan pengalaman.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dzulhiza (2019) bahwa hasil penghitungan korelasi gamma menunjukkan hasil $\text{sig } 0,089 > 0,05$ maka, dapat disimpulkan bahwa status gizi dengan kemampuan motorik tidak memiliki hubungan yang signifikan. Keadaan ini menunjukkan bahwa penelitian yang serupa dengan memiliki perbedaan jumlah sampel penelitian memiliki persamaan atau kemiripan hasil penelitian yaitu tidak adanya hubungan yang signifikan status gizi terhadap kemampuan motorik pada siswa sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan oleh Dzulhiza (2019) memiliki karakteristik status gizi yang didominasi oleh siswa yang memiliki status gizi normal dengan 71,5% dan memiliki kemampuan motorik yang didominasi oleh kemampuan motorik sedang dengan 34,6%. Sedangkan hasil penelitian terbaru ini memiliki status gizi pada kategori kurus kekurangan berat badan Tingkat ringan dan memiliki kemampuan motorik pada kategori sedang sebesar 31,40%. Keadaan ini menunjukkan bahwa perbedaan kategori pada masing – masing penelitian akan tetapi memiliki persamaan hasil penelitian.

Perbedaan hasil penelitian terdapat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Fitria (2022) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan motorik siswa di UPTD SDN Banyuanyar 1 Sampang. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Fitria (2022) memiliki komponen kemampuan motorik meliputi kelincahan, koordinasi dan keseimbangan. Terdapat perbedaan komponen kemampuan motorik yang dilakukan peneliti terbaru yang

memiliki komponen kecepatan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan. Keadaan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang dimungkinkan menjadikan perbedaan komponen yang diteliti sehingga hasil penelitiannya pun berbeda.

Kemampuan motorik ini memerlukan dukungan yang kuat dari berbagai faktor untuk dapat ditingkatkan dengan baik. Adanya dukungan asupan gizi yang baik akan mampu memberikan dukungan terhadap kualitas kemampuan motorik. Asupan gizi akan mempengaruhi dari luar maupun dari dalam diri siswa. Kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh faktor genetik yang diturunkan dari orang tua. Status gizi yang buruk mungkin dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan otot, tulang, dan sistem saraf, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kemampuan motorik.

Nutrisi yang tepat dan cukup adalah penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada masa kanak-kanak. Nutrisi yang baik memberikan energi yang diperlukan untuk memelihara kebugaran fisik dan membangun massa otot yang diperlukan dalam kemampuan motorik. Salah satu contoh adalah asupan protein yang cukup penting untuk pembentukan otot yang kuat. Status gizi berhubungan dengan asupan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, status gizi tidak secara langsung menghubungkan kemampuan motorik anak karena faktor-faktor lain juga memegang peran penting dalam perkembangan motorik mereka.

Perkembangan motorik anak dihubungkan oleh berbagai faktor, termasuk genetik, lingkungan, dorongan/latihan yang diberikan, dan tingkat stimulasi

sensorik yang mereka terima. Meskipun status gizi yang baik dapat memberikan nutrisi yang cukup untuk perkembangan sel-sel dan jaringan tubuh, tetapi itu bukan satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan motorik anak. Misalnya, anak dengan status gizi baik tetapi kurang mendapatkan stimulasi sensorik dan latihan yang diperlukan untuk perkembangan motorik mereka, kemungkinan besar tidak akan memiliki kemampuan motorik yang baik. Sebaliknya, anak dengan status gizi yang kurang tetapi tetap mendapatkan latihan motorik yang teratur dan stimulasi yang cukup dapat mengembangkan kemampuan motorik mereka dengan baik.

Oleh karena itu, status gizi adalah faktor penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang normal pada anak, tetapi tidak secara langsung menghubungkan kemampuan motorik mereka. Faktor-faktor lain seperti stimulasi sensorik, latihan, lingkungan, dan genetik juga harus diperhatikan dalam pengembangan kemampuan motorik anak.

2. Hubungan Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023 diperoleh hasil bahwa nilai koefisien gamma sebesar 0,125 yang berarti terdapat hubungan yang positif antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik serta memiliki hubungan yang relatif kecil yaitu 12,5%. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar $0,241 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan tidak adanya hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motoric yang disebabkan belum adanya kematangan aktivitas fisik yang dimiliki oleh siswa sehingga kemampuan motoriknya belum maksimal. Hasnida (2014), Motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri, contoh kemampuan duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan lain-lain. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar belum memiliki kematangan dan kualitas aktivitas fisik yang membentuk kemampuan motoriknya.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dzulhiza (2019) bahwa hasil perhitungan korelasi gamma yaitu sig sebesar $0,191 > 0,05$ maka, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik. Karakteristik penelitian yang dilakukan oleh Dzulhiza (2019) di mana tingkat aktivitas fisik didominasi oleh siswa yang memiliki kategori sedang dengan 50% dan kemampuan motorik yang didominasi oleh kemampuan motorik sedang dengan 34,6%. Sedangkan hasil penelitian terbaru diperoleh Tingkat aktivitas fisik pada kategori sedang dan kemampuan motorik yang dimonasi siswa berkategori sedang sebesar 31,40%. Keadaan ini menunjukkan bahwa kedua penelitian ini memiliki kemiripan karakteristik siswa sehingga memiliki kemiripan hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik pada siswa sekolah dasar.

Perbedaan hasil penelitian terbaru dengan penelitian yang dilakukan oleh Durista (2023) bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara aktivitas fisik terhadap keterampilan motorik siswa. Keadaan ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan bahwa aktivitas fisik memiliki kontribusi terhadap kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Akan tetapi, hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan motorik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa kurang mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan motorik siswa. Hal ini dikarenakan kemampuan motorik meliputi gerakan – gerakan yang kompleks dan bermacam sehingga adanya tingkat aktivitas fisik yang dimiliki oleh siswa berbeda – beda ini belum mampu dengan signifikan mempengaruhi kemampuan motorik siswa. Kemampuan motorik seseorang tidak hanya dihubungkan oleh tingkat aktivitas fisik, tetapi juga oleh faktor genetik. Beberapa orang mungkin memiliki bakat alami dalam keterampilan motorik tertentu, tanpa memperhitungkan seberapa aktif mereka beraktivitas fisik. Keadaan ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik tidak hanya datang dari minat dan bakat siswa yang dikembangkan dalam bentuk aktivitas fisik saja tetapi ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan motorik.

Secara khusus bentuk aktivitas fisik yang bervariasi atau sesuai dengan karakteristik kemampuan motorik akan mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan motorik. Akan tetapi, tingkat aktivitas fisik yang tinggi saja tidak cukup untuk membentuk kemampuan motorik yang baik. Pentingnya variasi dan

intensitas latihan fisik juga perlu diperhatikan. Olahraga dan kegiatan yang melibatkan berbagai gerakan, seperti senam, tari, atau permainan yang melibatkan koordinasi dan keseimbangan, akan membantu meningkatkan kemampuan motorik lebih efektif dibandingkan dengan hanya berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara umum. Selain itu, Faktor psikologis seperti fokus, konsentrasi, motivasi, dan ketekunan juga menjadikan kemampuan motorik seseorang. Tingkat aktivitas fisik mungkin tidak secara langsung mempengaruhi faktor-faktor ini, yang berarti tingkat aktivitas fisik yang tinggi tidak selalu diiringi dengan kemampuan motorik yang baik.

3. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas fisik terhadap Kemampuan Motorik

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik. siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023 diperoleh hasil bahwa hasil sig $0,300 > 0,05$ maka, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik. siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa hasil dari perhitungan menggunakan koefisien determinasi dari tiga perhitungan di atas diambil nilai yang terbesar yaitu Negelkerke. Sehingga dapat disimpulkan bahwa besar sumbangan status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik. siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023 adalah 8,1%. Keadaan ini menunjukkan bahwa kombinasi status gizi dan aktivitas fisik siswa belum mampu memberikan kontribusi terhadap perkembangan kemampuan motorik siswa secara menyeluruh. Tingkat kontribusi

keduanya masih dalam angka 8,1% yang menunjukkan bahwa kontribusi yang diberikan dua faktor tersebut belum menunjukkan kontribusi yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Setiap individu memiliki perbedaan genetik yang dapat mempengaruhi kemampuan motorik mereka. Meskipun status gizi dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kemampuan motorik pada tingkat tertentu, faktor genetik juga memiliki peran yang signifikan dalam menentukan kemampuan motorik seseorang. Kemampuan motoric memiliki faktor yang kompleks sehingga Tingkat status gizi dan aktivitas fisik belum mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan motoric siswa. nak akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Menurut Marmi (2012) bahwa Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot. Jika kegiatan anak di dalam ruangan, pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, berlompat dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas. Perlu diperhatikan bahwa proses belajar pada masa ini adalah dengan cara bermain. Peralatan bermain di ruangan bisa mendorong anak untuk memanjat, koordinasi dan pengembangan kekuatan tubuh bagian atas dan juga bagian bawah. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu pengoptimalkan motorikkasar.

Hal lain yang menyebabkan belum adanya hubungan yang signifikan yaitu adanya variasi aktivitas fisik yang belum matang sehingga belum adanya kontribusi secara maksimal. Meskipun orang-orang dengan status gizi yang baik cenderung memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik, mereka mungkin

memiliki preferensi atau minat yang berbeda dalam jenis dan tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan. Sebaliknya, individu dengan status gizi yang buruk juga bisa memiliki minat dan preferensi untuk melakukan aktivitas yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan kemampuan motorik mereka.

Hasil penelitian ini memiliki kemiripan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dzulhiza (2019) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik. Sedangkan kontribusi kedua variabel status gizi dan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik yaitu 8,9%. Hasil penelitian yang memiliki kemiripan meskipun terdapat pembaharuan atau perbedaan sampel penelitian yang lebih luas dan lebih besar namun memiliki hasil penelitian yang mirip. Keadaan ini menunjukkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik belum mampu memberikan kontribusi yang lebih terhadap kemampuan motorik siswa sekolah dasar.

Secara dasar bahwa kemampuan motorik dapat juga dihubungkan oleh faktor bawaan yang dimana dapat memberikan dasar kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Kemampuan motorik siswa bisa dihubungkan oleh faktor genetik, yang mungkin lebih dominan daripada status gizi dan aktivitas fisik. Beberapa siswa mungkin memiliki bakat alami dalam kemampuan motorik yang lebih unggul, meskipun mereka memiliki status gizi yang kurang baik atau kurang aktif secara fisik. Setiap individu memiliki keunikan dalam pengembangan fisik dan motorik mereka. Beberapa siswa mungkin secara alami memiliki kemampuan motorik yang lebih baik daripada yang lain, terlepas dari status gizi dan aktivitas fisik mereka. Keadaan ini menunjukkan bahwa status gizi merupakan saat ini yang dimiliki oleh

siswa dan aktivitas fisik siswa juga merupakan kondisi terbaru di mana peserta didik kurang mampu terkondisi sejak awal untuk dapat terbentuk kondisi kemampuan motorik.

Di sisi lain, lingkungan juga dapat mempengaruhi kemampuan motorik siswa. Kesempatan untuk bermain di luar ruangan, akses ke peralatan olahraga, dan dukungan dari lingkungan dapat memengaruhi perkembangan kemampuan motorik. Oleh karena itu, status gizi dan aktivitas fisik saja mungkin tidak cukup untuk memberi adanya hubungan dengan kemampuan motorik siswa jika faktor-faktor lingkungan ini juga tidak mendukung. Dapat dimungkinkan bahwa kemampuan motorik dapat dihubungkan oleh status gizi dan aktivitas fisik dalam jangka Panjang. Sehingga kemampuan motorik anak-anak berkembang seiring waktu. Faktor-faktor seperti status gizi dan aktivitas fisik mungkin mempunyai hubungan dengan kemampuan motorik pada tingkat yang lebih rendah pada tahap perkembangan tertentu, tetapi tidak berhubungan secara signifikan dalam jangka panjang.

D. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan proses penelitian maasih terdapat keterbatasan penelitian sebagai berikut:

1. Siswa tidak dalam kondisi terbaik saat melakukan tes kemampuan motorik.
2. Penelitian ini hanya fokus pada faktor status gizi dan aktivitas fisik sehingga masih banyak faktor lain yang dapat menghubungkan kemampuan motorik dengan factor yang lain tetapi tidak diteliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan status gizi terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.
2. Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik. siswa kelas V di Sekolah Dasar se Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023.

B. Implikasi

1. Bagi peserta didik untuk dapat memiliki kematangan aktivitas fisik dan memperhatikan pola pemenuhan gizi untuk dapat meningkatkan kemampuan motoriknya .
2. Hasil penelitian selanjutnya untuk dapat memperhatikan faktor pendukung yang lebih luas untuk dapat mengetahui faktor apa yang berkontribusi terhadap kemampuan motorik. Dengan diketahuinya hasil penelitian yang tidak terdapat hubungan yang signifikan in.

C. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan simpulan penelitian, maka penulis ajukan saran. Sebagai berikut:

1. Bagi para siswa untuk dapat berlatih yang lebih giat untuk dapat memiliki

kemampuan motorik yang baik.

2. Bagi guru, pembelajaran Pendidikan jasmani bagi siswa diharapkan dapat ditingkatkan dalam melatih dia

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Sujanto. (1984: 25). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Alfian Mahardhika, Nanda. “Dukungan Orangtua Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SKOI Kalimantan Timur Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani”. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol. 14. 2. 2018.
- Almatsier S. (2002). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Amung Ma'mun & Yudha M.Saputra. (1999). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Dekdibud.
- Andriani, 2019. Hubungan Stimulasi Motorik Halus Terhadap Tahap Perkembangan Psikososial Anak Usia Pra Sekolah. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 4(1), 30-41.
- Andy Supriady, 2016 Hubungan Model Outdoor Education Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Untuk Pendidikan Anak Usia Dini Di Highscope Bandung Universitas Pendidikan Indonesia. Repository.Upi.Edu. Perpustakaan.Upi.Edu
- Anjarwati, Ria. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Apriana. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta: Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Asmadi. (2008). Teknik Prosedur Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar. Jakarta: Salemba Medika
- Aviv, Rachman. 2014. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kreativitas Akuntan”. Jurnal Akuntansi (Online). Vol. 3 No. 3 <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/accounting>. (Diakses tanggal 9 Januari).
- Baumgartner, T.A., Jackson, A.S., & Mahar, M.T. (2007). Measurement for evaluation in physical education and exercise science. New York: McGraw Hill.
- Begona & Elena. (2006). Physical activity and health in children and adolescents. Madrid, Spain. Ministerio De Sanidad Y Consumo.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). Physical activity and health. United States: Human Kinetics.

- Burhaein, Erick. 2017. Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Siswa Sd (Online). Tersedia Dalam https://www.researchgate.net/publication/322821732_Aktivitas_Fisik_Olahra_Ga_Untuk_Pertumbuhan_Dan_Perkembangan_Siswa_Sd
- Darko Jekauc. 2016. Does Physical Self-Concept Mediate the Relationship between Motor Abilities and Physical Activity in Adolescents and Young Adults. PLOS ONE | DOI:10.1371/journal.pone.0168539 January 3, 2017
- Depdiknas, 2000. Permainan Berhitung di Taman Kanak-Kanak. Jakarta Depdikna
- Depkes RI. (2002). Keputusan Menkes RI NO. 1939/MENKES/SK//XI/2002 Tentang Penggunaan Gas Medis Sarana Pelayanan Kesehatan. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Djumadiaz, Abunain (1990). Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi. Bogor: Puslitbang Gizi.
- Djumadiaz, Abunain (1990). Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi. Bogor: Puslitbang Gizi.
- Durista Yoga. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik Dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik. Bravo's Volume 11 Nomor 2, Juni 2023, Pp: 240-247 E-Issn: 2597-677x; P-Issn: 2337-7674. Doi: <http://dx.doi.org/10.32682/Bravos.V11i2/3083>
- Dzulhiza Intan Prisyana. 2019. Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kemampuan Motorik Pada Siswa Kelas Atas Di Sdn Betiting Gresik. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>.
- Einat A. Schmutz. 2020. Motor Competence and Physical Activity in Early Childhood: Stability and Relationship.
- Ejlal Jalali. 2012. Water consumption and factors influencing hydration status.
- Endang Rini S.(2002). Perkembangan Motorik (bahan perkuliahan). Yogyakarta: FIK UNY
- Evelyn CP, 2009. Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis. Jakarta. Gramedia
- Fathan Nurcahyo. 2011. Kaitan antara Obesitas dan Aktivitas fisik. Medikora. Vol. VII, No. 1, April 2011: 87 – 96
- Fredericus Suharjana . 2013. Perbedaan Hubungan Hasil Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 Dan 4 Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 1, April 2013

- Gandasoebrata. 2013. Penuntun laboratorium Klinis. Jakarta: Dian Rakyat
- Gelsi Osrita. 2020. Hubungan Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16 (2), 2020, 224-239
- Giriwijoyo, S. 2017. Fisiologi kerja dan olahraga: fungsi tubuh manusia pada kerja dan olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Giriwijoyo, S., & Zafar, D. (2013). Ilmu faal olahraga. Bandung: PT remaja rosda karya
- Goldy Yadav. 2023. Reflecting on what is “skill” in human motor skill learning. MINI REVIEW article *Front. Hum. Neurosci.*, 06 July 2023. Sec. Motor Neuroscience Volume 17 - 2023 | <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1117889>
- Gusril. 2020. The Effect Of Nutritional Status, Playing Activities, And Physical Fitness On The Motor Abilities Of Children Of Kubu Jambi Province. *Advances In Social Science, Education And Humanities Research, Volume 563*
- Gusril. 2021. The Effect of Nutritional Status, Playing Activities, and Physical Fitness on the Motor Abilities of Children of Kubu Jambi Province. DOI:10.2991/assehr.k.210618.002
- Hasnida. (2014). Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini. Jakarta: PT. LUXIMA METRO MEDIA.
- Hadwi Prihartanta. 2022. Sequential Physical Activity Model to Improve Motor Ability in Early Children. *Advances in Health Sciences Research*, volume 43 Copyright © 2022 The Authors. Published by Atlantis Press International B.V. This is an open access article distributed under the CC BY-NC 4.0 license -<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)
- Hardinge, M.G & Shryock, H. (2001). Kiat Keluarga Sehat : Mencapai Hidup Prima dan Bugar jilid 1. Bandung : Indonesia Publishing House
- Hurlock, Elizabeth B. (1998). Perkembangan Motorik Anak Jilid I (Terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Imam Ghozali, Apikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS19, (Semarang: Badan Penerbit Unuversitas Diponegoro, 2011)

- Indra Adi Budiman. 2018. Student motor ability analysis primary school 01 Nov 2018-International journal of physical education, sports and health (AkiNik Publications)-Vol. 5, Iss: 6, pp 29-33.
- Ismael San Mauro Martín. 2019. Hydration Status: Influence of Exercise and Diet Quality. 01 Jul 2019-American Journal of Lifestyle Medicine (SAGE PublicationsSage CA: Los Angeles, CA)-Vol. 13, Iss: 4, pp 414-423
- Janet S.C. Li. 2018. Hydration and nutritional status in patients on home-dialysis— A single centre study. 17 Apr 2018-Journal of Renal Care (John Wiley & Sons, Ltd)-Vol. 44, Iss: 3, pp 142-151
- Joav Merrick. 2017. Physical activity: start at a younger age. *Int J Adolesc Med Health* 2017; 29(5): 20160126. DOI 10.1515/ijamh-2016-0126
- Joe Piggin. 2020. What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. CONCEPTUAL ANALYSIS article *Front. Sports Act. Living*, 18 June 2020 Sec. Physical Education and Pedagogy Volume 2 - 2020 | <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Josipa Radić. 2023. Assessment of Hydration, Nutritional Status and Arterial Stiffness in Hypertensive Chronic Kidney Disease Patients. 24 Apr 2023-*Nutrients*-Vol. 15, Iss: 9, pp 2045-2045
- Kemenkes RI. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI; 2013
- Kenefick, Sawka. 2007. Hydration at Work Site. *Journal of the American College of Nutrition* Vol 26 No 5 : 597S-603S.
- Khumaidi, M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor
- Mahendro Prasetyo Purnomo. 2020. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta : The Journal Publishing
- Maria Daniela Clementino. 2020. Evaluation of the influence of nutritional status, measures of frailty and level of physical activity on the quality of life of long-lived individuals. ISSN 0103-5150 *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v. 33, e003359, 2020 DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5918.032.AO58> Licensed under a Creative Commons attribution
- Marmi, and Kukuh Rahardjo. 2012. *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita Dan Anak Pra Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Mikarsa, Hera L, dkk. 2008. Pendidikan Anak di SD. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. London: British Nutrition Foundation Bulletin.
- Moh. Nanang Himawan Kusuma. 2019. The Effect of Nutritional Status, Level of Physical Activity and Hemoglobins on Physical Endurance. [Vol 4 No 2 \(2019\): JUARA: Jurnal Olahraga](#)
- Muhammad Ali. 2011. Kontribusi Status Gizi Dan Motivasi Belajar Terhadap Kesehatan Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 8, Nomor 1, April 2011
- Mulyani. 2022. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SDN Krajan 2. BRAVO'S Volume 10 Nomor 3, September 2022, pp: 208-218 E-ISSN: 2597-677X; P-ISSN: 2337-7674 DOI: <http://dx.doi.org/10.32682 /bravos.v10i3.2707>
- Munawarah. 2023. Melatih Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gayo "Men Tin". Vol 9, No 1 (2023) > Daud. <https://www.doi.org/10.22373/bunayya.v9i1.16953>
- Ni Made Ida Damma Anggraeni. 2022. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Mulyosari Kecamatan Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur. Skripsi: Universitas Lampung
- Notoatmodjo. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nur Fitria. 2022. Hubungan Status Gizi Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Uptd Sdn Banyuanyar 1 Sampang. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 10 Nomor 02 Tahun 2022. Issn : 2338-798x. Doi: <https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani>
- Nurul Kinanti Ishud. 2020. A Review of The Effect of Nutritional Status on Gross Motor Skills of Early Childhood. Vol. 2, Iss: 1, pp 664-674
- Pamuji Sukoco. (2004). Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar Purwomartani. Penelitian, FIK; Universitas Negeri Yogyakarta
- Phillips, S. (2015). Fatigue in sport and exercise (First). Brithis: Routledge Tylor & Francis Group.
- Rahyubi, H. (2012). Teori - Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Bandung : Nusa Media

- Reski Fajar Setyo Budi, "Analisis Model Regresi Logistik Ordinal Hubungan Pelayanan Di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Terhadap Kepuasan Mahasiswa FMIPA UNNES". (Skripsi, UNNES, 2016)
- Rina Kusumawati (2010). Hubungan Tingkat Keparahan Karies Gigi dengan Status Gizi Siswa Kelas Dua SDN Ciangsana. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh. Jakarta
- Rusli Lutan. 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta. Debdikbud.
- Rusli Lutan. 2001. Asas-asas Pendidikan Jasmani. Jakarta. Depdiknas
- Saputra. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Setyo Nugroho. (2005: 9). Metodologi Penelitian Dalam Aktivitas Jasmani. Yogyakarta: Fakultas Pendidikan Keperawatan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Yogyakarta
- Silverman, S. J Thomas, J. R. Nelson. (2005) "Research Methods in Physical Activity". United States of America: Human Kinetics.
- Singer. (1980). Konsep Dasar Gerak. Diakses dari <http://ramliunmul.blogspot.com>
- Soekirman. (2010). Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Sofyan Yamin, SPSS Complete Teknik Analisa Statistik Terlengkap Dengan Software SPSS, (Jakarta: Salemba Indotek, 2014)
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet
- Suharsimi Arikunto. (2011). Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sujarwo. 2015. Kemampuan Motorik Kasar Dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 11, Nomor 2, November 2015
- Sukadiyanto. 1997. Penentuan Tahap Kemampuan Motorik Kasar Anak SD. Majora Edisi April. Yogyakarta. FIK UNY.

- Sukintaka. (2001). Permainan dan Metodik. Depdikbud: Jakarta.
- Sukintaka. 2001. Teori Pendidikan Jasmani. Solo: Esa Grafika
- Sumadi Suryabrata. Metodologi Penelitian, Jakarta, Rajawali Press 1983
- Sumantri, Mulyani dan Nana Syaodih. 2011. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Universitas Terbuka
- Supariasa, I dewa Nyoman (2001). Penilaian Status Gizi. Jakarta: ECG
- Suwarni Widyowati. 2023. Comparison Of The Performance Of Sports And Health Physical Education Teachers Between Pns And Non Pns Teachers In Kapanewon Godean Sleman International Journal Of Multidisciplinary Research And Analysis Issn(Print): 2643-9840, Issn(Online): 2643-9875 Volume 06 Issue 07 July 2023. Doi: 10.47191/Ijmra/V6-I7-01, Impact Factor: 7.022
- Syaikah Syuhada, 2020 Hubungan Antara Keterampilan Motorik Kasar Dengan Aktivitas Fisik Pada Anak Usia 4 Tahun Universitas Pendidikan Indonesia
- Toha dan Gusril. (2004). Konsep Dasar Gerak. Diakses dari <http://ramliunmul.blogspot.com>.
- Tomy Dwi Noviyani. 2018. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kemampuan Motorik Siswa (Studi pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Sugio Lamongan). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 06 Nomor 01 Tahun 2018, 50 - 54 50 ISSN: 2338-798X
- Vikram Mohan. 2017. Physical activity and health: Shifting focus from modern era to Stone Age life style. Physical Medicine and Rehabilitation Research. Volume 2(2): 1-2. doi: 10.15761/PMRR.1000140
- Wardlaw, G.M., Smith, A.M. (2009). Temporary nutrition (8th).USA: Mc Graw Hill
- WHO, (2010). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. Diunduh dari <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wilda Welis. 2022. Effect of Stunting Handling and Physical Activity on Motor Ability and Concentration of School Children. DOI: 10.13189/saj.2022.100522
- Wirawan R. 2011. Pemeriksaan Hematologi Dasar. In: R Wirawan, Pemeriksaan Laboratorium Hematologi. Jakarta: Badan Penerbit FKUI. h. 25-76
- World Health Organization. Nutrients in drinking water. Geneva; 2005.

- Yohanes. 2016. *Nutrisi Sang Buah Hati Bukti Cinta Ibu Cerdas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Yudanto. 2006. Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Volume 3, Nomor 3, November 2006
- Zaviera, Ferdinand. 2008. *Mengenali Dan Memahami Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: Katahati.
- Zulkarnaen. 2019. The Influence of Nutritional Status on Gross and Fine Motor Skills Development in Early Childhood 1. *Asian Social Science*; Vol. 15, No. 5; 2019 ISSN 1911-2017 E-ISSN 1911-2025 Published by Canadian Center of Science and Education

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-pene>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/267/UN34.16/PT.01.04/2023

23 Oktober 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Dinas Pendidikan Kab. Rejang Lebong di
Dinas Pendidikan Kab.Rejang Lebong

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nadia Yentika
NIM : 22633251027
Program Studi : Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : PENGARUH STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS 5 DI SEKOLAH DASAR SE
KABUPATEN REJANG LEBONG PROVINSI BENGKULU
Waktu Penelitian : 25 Oktober - 25 Desember 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Terselamatkan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



**PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 7 REJANG LEBONG**

*Jln. Ketahun 1 Perumnas Kel. Batu Galing, Kec. Curup Tengah.
Email: sdtujuhrejanglebong@gmail.com*



SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/126 / DS/ SDN 7 / RL/ XI /2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : TRI HANDAYANI, M.Pd
NIP : 198201182005022002
Pangkat / Gol : Pembina / IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah

Berdasarkan Surat Permohonan Izin Tanggal 30 Oktober 2023 sampai dengan 7 November 2023 untuk mahasiswa melakukan Penelitian, dengan ini diberikan Izin Kepada :

Nama : NADIA YENTIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 17601244018
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 7 Rejang Lebong

Demikian Surat Izin ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Rejang Lebong, 7 November 2023
Kepala Sekolah
SD Negeri 7 Rejang Lebong



TRI HANDAYANI, M.Pd
NIP. 19820118 200502 2 002



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 6 REJANG LEBONG
Alamat : Setia Negara 1 No. 34, Kel.PasarBaru, Kec. Curup
Kode Pos 39113, E-mail : sdn6rla@gmail.com



SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/129/SDN6/RL/CRP/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SERI REZEKI, S.Pd
Nip : 19680518 198812 2001
Pangkat gol : IV b / PEMBINA TINGKAT I
Jabatan : KEPALA SEKOLAH

Berdasarkan Surat Permohonan Izin Tanggal 31 Oktober 2023 sampai dengan 8 November 2023 untuk mahasiswa melakukan Penelitian, dengan ini diberikan Izin Kepada :

Nama : NADIA YENNIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 22633251027
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 6 Rejang Lebong

Demikian Surat Izin ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Curup, 8 November 2023
Kepala Sekolah
SD Negeri 6 Rejang Lebong



SERI REZEKI, S.Pd
NIP. 19680518 198812 2001



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 10 REJANG LEBONG

Jln. Basuki Rahmat, Dwi Tunggal Kec. Curup – 39112 Kab. Rejang Lebong Provinsi Bengkulu
email : sdn10rl@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.2/691/ DS/ SDN10/ RL/ 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AGUSTIAN, S.Pd.M.Pd
Nip : 197208211993071001
Pangkat gol : Pembina TK.I IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NADIA YENTIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 10 Rejang Lebong

Telah selesai melakukan penelitian di SD Negeri 10 Rejang Lebong terhitung mulai tanggal 24 Oktober 2023 sampai 3 November 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Se Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Curup, 3 November 2023
Kepala Sekolah
SD Negeri 10 Rejang Lebong



Agustian, S.Pd., M.Pd
NIP. 197208211993071001



**PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 1 REJANG LEBONG**

Alamat : Jl. Merdeka no. 22 Telp. (0732) 23329 Email : sdn1rejanglebong@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/ / DS/ SDN1/ RL/ 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SARI HARTATI,S.Pd.SD
Nip : 197012011992062001
Pangkat gol : Pembina TK.I IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Berdasarkan Surat Permohonan Izin Tanggal 26 Oktober 2023 sampai dengan 7 November 2023 untuk mahasiswa melakukan Penelitian, dengan ini diberikan Izin Kepada :

Nama : NADIA YENTIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 22633251027
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 1 Rejang Lebong

Demikian Surat Izin ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Curup, 7 November 2023

Kepala Sekolah

SD Negeri 1 Rejang Lebong





PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 74 REJANG LEBONG

Alamat : Ds.Suka Datang, Kec. Curup Utara Kab. Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 199/100/SDN/RL/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lili Herawati
Nip : 196606092001032001
Pangkat gol : IVa
Jabatan : Kepala Sekolah

Berdasarkan Surat Permohonan Izin Tanggal 7 Desember 2023 sampai dengan 16 Desember 2023 untuk mahasiswa melakukan Penelitian, dengan ini diberikan Izin Kepada :

Nama : NADIA YENTIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 22633251027
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 74 Rejang Lebong

Demikian Surat Izin ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Curup, 22 Desember November 2023

Kepala Sekolah
SD Negeri 74 Rejang Lebong

Lili Herawati
NIP. 196606092001032001



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 49 REJANG LEBONG
Alamat : Jl. Manunggal Kab. Rejang Lebong Provinsi Bengkulu
email : sdn49rl@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2 /046 /DS/ SDN 49/ RL/ 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NURLIAH,M.M.Pd
Nip : 19660424 198604 2002
Pangkat gol : Pembina IVb
Jabatan : Kepala Sekolah

Berdasarkan Surat Permohonan Izin Tanggal 1 November 2023 sampai dengan 9 November 2023 untuk mahasiswa melakukan Penelitian, dengan ini diberikan Izin Kepada :

Nama : NADIA YENTIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 22633251027
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 49 Rejang Lebong

Demikian Surat Izin ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Curup, November 2023
Kepala Sekolah
SD Negeri 49 Rejang Lebong


NURLIAH, M.M.Pd
NIP. 19660424 198604 2002

Lampiran 2. Surat Telah Melakukan Penelitian



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.2/126 / DS/ SDN 7 / RL/ XI /2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : TRI HANDAYANI, M.Pd
NIP : 198201182005022002
Pangkat / Gol : Pembina / IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NADIA YENTIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 17601244018
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 7 Rejang Lebong

Telah selesai melakukan penelitian di SD Negeri 7 Rejang Lebong terhitung mulai tanggal 30 Oktober 2023 sampai 7 November 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Se Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Rejang Lebong, 7 November 2023
Kepala Sekolah
SD Negeri 7 Rejang Lebong

**SD NEGERI 7
REJANG LEBONG**
TRI HANDAYANI, M.Pd
NIP: 19820118 200502 2 002



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 6 REJANG LEBONG
Alamat : Setia Negara 1 No. 34, Kel.PasarBaru, Kec. Curup
Kode Pos 39113, E-mail : sdn6rl@gmail.com



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.2/130 /SDN6/RL/CRP/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SERI REZEKI, S.Pd
Nip : 19680518 198812 2001
Pangkat gol : IV b / PEMBINA TINGKAT I
Jabatan : KEPALA SEKOLAH

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NADIA YENIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 22633251027
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 6 Rejang Lebong

Telah selesai melakukan penelitian di SD Negeri 6 Rejang Lebong terhitung mulai tanggal 31 Oktober 2023 sampai 8 November 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Se Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu”** .

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Curup, 8 November 2023
Kepala Sekolah
SD Negeri 6 Rejang Lebong

SERI REZEKI, S.Pd
NIP. 19680518 198812 2001



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 1 REJANG LEBONG

Alamat : Jl. Merdeka no. 22 Telp. (0732) 23329 Email : sdn1rejanglebong@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.2/ / DS/ SDN1/ RL/ 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SARI HARTATI,S.Pd.SD
Nip : 197012011992062001
Pangkat gol : Pembina TK.I IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NADIA YENTIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 22633251027
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 1 Rejang Lebong

Telah selesai melakukan penelitian di SD Negeri 1 Rejang Lebong terhitung mulai tanggal 30 Oktober 2023 sampai 7 November 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul “Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Se Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Curup, 7 November 2023
Kepala Sekolah
SD Negeri 1 Rejang Lebong


SARI HARTATI,S.Pd.SD
NIP. 19701201 199206 2 001



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 13 REJANG LEBONG

Jalan .DR.AK.Gani Kel.Tunas Harapan Kec. Curup Utara, Pos.39123
email: sdn13rejanglebong@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.2 /184/DS/SDN 13/RL/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

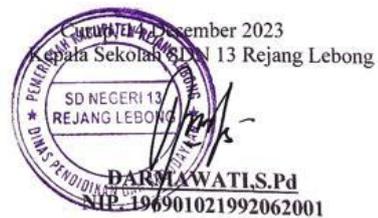
Nama : DARMAWATI, S.Pd
Nip : 196901021992062001
Pangkat gol : PEMBINA TK.I/ IV B
Jabatan : Ka. Sekolah SD Negeri 13 Rejang Lebong

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NADIA YENTIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 22633251027
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 13 Rejang Lebong

Telah selesai melakukan penelitian di SD Negeri 13 Rejang Lebong terhitung mulai tanggal 19 November 2023 sampai 29 November 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Se Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu”** .

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya





PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 74 REJANG LEBONG

Alamat : Ds.Suka Datang, Kec. Curup Utara Kab. Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 198 /KP /135/74 RL/ 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lili Herawati
Nip : 196606092001032001
Pangkat gol : IVa
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NADIA YENNIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 22633251027
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 74 Rejang Lebong

Telah selesai melakukan penelitian di SD Negeri 74 Rejang Lebong terhitung mulai tanggal 7 Desember 2023 sampai 16 Desember 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Se Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu”** .

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Curup, 22 Desember 2023
Kepala Sekolah
SD Negeri 74 Rejang Lebong





PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 49 REJANG LEBONG
Alamat : Jl. Manunggal Kab. Rejang Lebong Provinsi Bengkulu
email : sdn49rl@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.2 /048/DS/ SDN 49/ RL/ 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NURLIAH,M.M.Pd
Nip : 19660424 198604 2002
Pangkat gol : Pembina, IV b
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NADIA YENTIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM : 22633251027
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 49 Rejang Lebong

Telah selesai melakukan penelitian di SD Negeri 49 Rejang Lebong terhitung mulai tanggal 1 November 2023 sampai 9 November 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Se Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu”** .

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Curup, November 2023
Kepala Sekolah
SD Negeri 49 Rejang Lebong


NURLIAH, M.M.Pd
NIP. 19660424 198604 2002



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 10 REJANG LEBONG

Jln. Basuki Rahmat, Dwi Tunggal Kec. Curup – 39112 Kab. Rejang Lebong Provinsi Bengkulu
email : sdn10rl@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.2/691/ DS/ SDN10/ RL/ 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AGUSTIAN, S.Pd.M.Pd
Nip : 197208211993071001
Pangkat gol : Pembina TK.I IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NADIA YENTIKA
Tempat, Tanggal Lahir : Curup, 12 Maret 1999
NIM
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Univeritas : Universitas Negeri Yogyakarta
Tempat Penelitian : SD Negeri 10 Rejang Lebong

Telah selesai melakukan penelitian di SD Negeri 10 Rejang Lebong terhitung mulai tanggal 24 Oktober 2023 sampai 3 November 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Se Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Curup, 3 November 2023
Kepala Sekolah
SD Negeri 10 Rejang Lebong



Agustian, S.Pd., M.Pd
NIP. 197208211993071001

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

KEMAMPUAN MOTORIK

a. Tes Shuttle-run 4 x 10 meter

- 1) Tujuan: Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah
- 2) Alat/fasilitas: Stop watch, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter.
- 3) Pelaksanaan: Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba "bersedia" orang coba berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dari garis start. Setelah aba-aba "siap" dan kemudian "ya" subjek berlari bolak-balik 4 x dengan catatan start dan finish kembali digaris start.
- 4) Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam lari bolak-balik sejauh 10 meter.

b. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok

- 1) Tujuan: Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.
- 2) Alat/fasilitas: bola tenis, stop watch dan tembok yang rata
- 3) Pelaksanaan: Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan didepan dada. Aba-aba "ya" subjek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.
- 4) Skor: Dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.

c. Tes Stork Stand Positional Balance

- 1) Tujuan: Mengukur keseimbangan tubuh
- 2) Alat/fasilitas: Stop watch

- 3) Pelaksanaan: Subjek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.
- 4) Skor: Dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.

d. Tes Lari Cepat 30 meter

- 1) Tujuan: Mengukur kecepatan lari
- 2) Alat/fasilitas: Stop watch, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera
- 3) Pelaksanaan: Start dilakukan berdiri. Pada aba-aba "bersedia" subjek berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Aba-aba "siap" subjek siap untuk berlari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis finish.
- 4) Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.

AKTIFITAS FISIK

Nama : _____ Tgl lahir/Usia : _____

Jenis Kelamin : L / P Kelas : _____

Guru : _____ BB (kg): _____ TB (cm): _____

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik kamu selama *7 hari terakhir* (dalam seminggu terakhir). Contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau kegiatan lain yang membuat kamu berkeringat atau yang membuat kaki kamu merasa lelah, atau permainan yang membuat kamu bernapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

Ingat:

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.
 2. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan sejujur-jujurnya dan sebenarnya – ini sangat penting.
-

1. Kegiatan fisik saat kamu senggang: Apakah kamu sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut ini selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (Cukup centang satu lingkaran per baris)

	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali atau lebih
Lompat tali	<input type="radio"/>				
Mendayung/bersampan	<input type="radio"/>				
Bermain sepatu roda	<input type="radio"/>				
Bermain kucing-kucingan	<input type="radio"/>				
Jalan-jalan untuk berolahraga	<input type="radio"/>				
Bersepeda	<input type="radio"/>				
Joging atau lari	<input type="radio"/>				
Senam Aerobik	<input type="radio"/>				
Berenang	<input type="radio"/>				
Kasti, Bisbol, Softbol	<input type="radio"/>				
Menari	<input type="radio"/>				
Sepak bola	<input type="radio"/>				
Badminton	<input type="radio"/>				
Bermain <i>skateboard</i>	<input type="radio"/>				
Futsal	<input type="radio"/>				
Bermain hoki	<input type="radio"/>				
Bola voli	<input type="radio"/>				
Tenis lapangan	<input type="radio"/>				
Tenis meja	<input type="radio"/>				
Bola basket	<input type="radio"/>				
Beladiri (karate, silat, taekwondo)	<input type="radio"/>				
Lainnya:	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Saya tidak ikut pelajaran Penjas

Hampir tidak pernah

Kadang

Cukup sering

Selalu

3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan *saat istirahat makan siang*? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
- Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
- Berdiri atau jalan-jalan
- Lari atau bermain sebentar
- Lari atau bermain agak lama
- Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat
4. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari *setelah pulang sekolah* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)
- Tidak pernah
- 1 kali selama seminggu terakhir
- 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
- 3 kali selama seminggu terakhir
- 4 kali selama seminggu terakhir
5. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di *sore hari* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
- Tidak pernah
- 1 kali selama seminggu terakhir
- 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
- 3 kali selama seminggu terakhir
- 4 kali selama seminggu terakhir
6. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)
- Tidak pernah
- 1 kali
- 1 - 3 kali
- 4 - 5 kali
- 6 kali atau lebih
7. Mana *satu* dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Bacalah dengan seksama *kelima* pernyataan sebelum memilih *satu* jawaban yang menggambarkan kamu.
- A. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya

- B. Saya kadang-kadang (1 – 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
- C. Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- D. Saya sangat sering (5 – 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- E. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
8. Berikan tanda centang seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin	<input type="radio"/>				
Selasa	<input type="radio"/>				
Rabu	<input type="radio"/>				
Kamis	<input type="radio"/>				
Jumat	<input type="radio"/>				
Sabtu	<input type="radio"/>				
Minggu	<input type="radio"/>				

9. Apakah kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti biasanya? (Pilih salah satu)
- Ya
- Tidak
- Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

SD NEGERI KABUPATEN REJANG LEBONG

NO	NAMA	L/P	Usia	BB (kg)	TB (cm)	tes Shuttle-run	Lari 30 m	Lempar tangkap bola	keimbangan
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									

Lampiran 4. Data Penelitian

SDN 1 Rejang Lebong

NO	NAMA	NOMOR SOAL																					9													
		1 (MACAM OLAHRAGA 1- 21)																			8															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		2	3	4	5	6	7	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
Abid Aaqila pramudya	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	2	2	4	1	1	1	2	2	1	1	tidak	
Astin keysha kirana	3	1	2	3	2	1	2	2	1	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	3	2	2	3	2	4	4	1	1	3	1	3	tidak	
Azurah putri handini	1	1	2	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	tidak	
Azza aisyah rani	2	2	3	1	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	tidak	
Dira J.T. Prabulana	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	2	3	3	1	1	1	1	2	2	3	3	tidak	
Inggita sari Agustina	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	4	1	2	4	3	2	4	4	4	4	1	1	4	tidak	
Kenzo alvaro putra	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	tidak	
Keyla ade rasti	2	5	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	2	2	2	1	1	9	1	1	5	1	1	tidak	
M.Arrazzaqu ngapatih	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	3	1	3	2	1	2	2	1	2	1	5	tidak	
M. Rafka diego artanio	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	tidak	
M. Al Azhari	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	tidak
M. Syahli A.	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	4	3	5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	tidak
Rifki Ryu Sirhan	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	5	5	1	1	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	tidak
Rizki maulana	1	1	1	1	3	5	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	5	1	tidak
Sufina Ramadhani	1	1	1	1	5	2	5	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	tidak
Zahra anditia clarista	1	1	5	5	2	5	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	3	2	1	1	2	2	3	1	4	1	tidak
Zhidan langit pratama	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	2	2	4	2	1	1	1	1	4	1	1	1	tidak
Zhidan khafidz al Ghazali	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	4	5	1	tidak
Zikri pratama	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	1	tidak

No	NAMA	Jenis	usia	BB	TB	Tes Shuttle-run	Lari 30 m	lempar	keseimbangan
		Kelamin		(kg)	(cm)			tangkap bola	
1	Abid Aaqila pramudya	L	11 tahun	31	136	12.55	05.03	13	09.89
2	Astin keysha kirana	P	10 tahun	29	131	14.46	07.21	7	08.25
3	Azurah putri handini	P	11 tahun	46	142	15.51	09.56	5	16.19
4	Azza aisyah rani	P	11 tahun	25	133	13.21	06.34	8	10.36
5	Dira J.T. Prabulana	L	10 tahun	28	130	14.28	07.18	11	03.53
6	Inggita sari Agustina	P	11 tahun	30	134	16.42	08.33	15	12.24
7	Kenzo alvaro putra	L	10 tahun	32	136	16.34	08.56	5	02.11
8	Keyla ade rasti	P	10 tahun	30	134	14.22	07.49	2	05.32
10	M.Arrazzaqu ngapatih	L	11 tahun	35	140	12.39	06.14	6	12.03
11	M. Rafka diego artanio	L	11 tahun	42	140	12.21	08.12	11	04.38
12	M. Al Azhari	L	10 tahun	36	136	12.29	07.46	12	19.22
13	M. Syahli A.	L	11 tahun	49	140	14.25	08.29	9	09.24
14	Rifki Ryu Sirhan	L	11 tahun	29	135	13.58	07.11	4	08.16
15	Rizki maulana	L	10 tahun	34	140	13.12	07.59	17	02.22
16	Sufina Ramadhani	P	11 tahun	29	136	14.59	08.45	6	10.45
17	Zahra anditia clarista	P	10 tahun	23	123	14.24	07.41	10	56.98
18	Zhidan langit pratama	L	10 tahun	25	130	13.31	08.37	14	16.27
19	Zhidan khafidz al Ghazali	L	10 tahun	30	130	13.22	07.29	9	10.23
20	Zikri pratama	L	10 tahun	32	136	12.31	06.55	9	04.63

SDN 6 Rejang Lebong

NO	NAMA	1 (MACAM OLAHRAGA 1- 21)																					2	3	4	5	6	7	8					9					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT		SABTU	MINGGU			
1	Alfania	1	1	1	2	3	4	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	1	3	3	2	2	3	4	2	4	2	1	tidak
2	Alfando vibran pratama	1	1	1	2	2	5	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	5	1	1	tidak
3	Arif randu dinatara	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	tidak
4	Aufar	3	4	3	3	3	4	4	4	1	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4	4	1	5	2	2	2	3	3	1	3	4	3	2	5	5	1	1	tidak	
5	Azhahra	2	1	1	3	5	5	5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	4	3	4	3	5	2	3	3	3	3	3	tidak	
6	Azhellya efdinesa F	1	1	3	1	3	1	3	1	5	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	3	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	tidak	
7	Chevina mudria wati	2	5	4	1	4	5	4	5	2	5	1	2	4	1	1	1	2	4	1	2	1	5	2	1	2	5	2	2	1	2	5	2	2	3	3	4	2	tidak
8	Hanif	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	tidak	
9	Inayah indah S	2	1	2	4	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	3	3	2	2	1	2	3	2	4	2	4	2	tidak	
10	Jihan agustin	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	tidak	
11	marcelinna	2	1	1	3	3	3	4	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	2	3	2	2	4	4	5	3	4	4	4	tidak	
12	M. Darmawan	2	5	5	5	5	5	4	5	4	2	5	5	4	5	1	5	4	1	4	5	3	1	5	5	5	5	2	3	5	5	4	5	2	5	2	5	tidak	
13	Nuraisyah	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	2	2	tidak
14	Raisya putri R	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	4	2	5	2	3	5	1	3	2	4	4	2	tidak	
15	Rian rizki R	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	1	1	5	1	5	1	5	1	1	1	tidak
16	Rizki musrah	2	1	1	3	3	5	1	5	2	2	1	5	1	1	1	2	1	1	2	1	5	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	4	4	5	4	5	tidak	
17	Rira Anjali K	1	1	3	4	5	3	5	2	4	1	1	1	1	1	2	1	4	1	4	1	4	4	4	5	3	2	1	3	2	2	3	1	4	5	4	tidak		
18	Putri afrilia cassandra	1	1	5	1	2	5	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	tidak

NO	NAMA	L/P	Usia	BB (kg)	TB (cm)	tes shuttle-run	lari 30 m	lempar tangkap	keseimbangan
1	Alfania	P	10 tahun	23	133	11.24	08.01	19	58.00
2	Alfando vibran pratama	L	11 tahun	28	132	10.54	06.36	12	07.22
3	Arif randu dinatara	L	11 tahun	28	138	11.32	06.51	6	09.11
4	Aufar	L	10 tahun	26	120	12.45	07.07	12	12.45
5	Azhahra	L	11 tahun	30	140	12.01	07.09	19	45.56
6	Azhellya efdinesa F	P	10 tahun	39	140	14.08	09.36	8	39.02
7	Chevina mudria wati	P	11 tahun	29	130	15.12	09.47	28	59.32
8	Hanif	L	11 tahun	31	139	11.26	06.54	15	02.65
9	Inayah indah S	P	10 tahun	34	131	15.55	08.01	14	07.32
10	Jihan agustin	P	11 tahun	50	150	14.52	07.09	21	09.01
11	marcelinna	L	13 tahun	41	145	12.01	06.09	9	10.29
12	M. Darmawan	P	11 tahun	45	130	12.08	08.37	27	10.32
13	Nuraisyah	P	10 tahun	37	140	13.39	08.55	8	05.52
14	Raisya putri R	P	9 tahun	30	120	12.57	08.51	15	09.48
15	Rian rizki R	L	10 tahun	32	131	10.02	07.59	17	14.12
16	Rizki musrah	L	10 tahun	25	115	10.55	05.11	6	01.10
17	Rira Anjali K	P	10 tahun	20	120	12.51	08.19	25	08.22
18	Putri afrilia cassandra	P	10 tahun	29	140	11.06	06.11	8	10.12

SDN 7 Rejang Lebong

NO	NAMA	1 (MACAM OLAHRAGA 1- 21)																					2	3	4	5	6	7	8						9	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU		MINGGU
1	Afika fadila anggraini	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	3	3	Tidak			
2	Al hafiz ahmad zaelana	1	1	1	3	1	2	5	1	2	2	1	5	3	1	5	1	2	1	1	3	1	5	5	2	1	1	1	5	2	2	2	5	5	Tidak	
3	Annisa zeerah el muqtar	2	1	1	3	3	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	4	4	3	1	5	3	2	2	3	2	4	Tidak	
4	Aqila zifana	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	3	1	3	4	1	5	5	2	2	4	1	2	3	2	4	1	2	3	Tidak	
5	Azka ezha kurniadi	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	3	1	5	3	1	2	1	1	2	Tidak	
6	Cantika mardini	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	4	2	2	4	2	3	3	1	1	1	2	3	1	Tidak	
7	Della permata sari	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	5	1	1	2	3	1	1	2	3	4	2	4	3	Ya		
8	Ibrahim al hafiz	2	5	1	3	4	5	4	2	2	1	1	5	1	1	1	1	3	2	2	3	1	4	2	3	2	2	2	3	1	1	2	5	Tidak		
9	Ilham afif pranata	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	4	3	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	3	Tidak	
10	Khealep aqila felani	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	5	2	2	3	3	1	2	1	1	4	4	5	Tidak	
11	Latifa putri R	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	5	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	2	Tidak	
12	Merah dinanti A	1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	5	5	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	2	Tidak		
13	M. Alief baihaqi	1	1	1	2	2	4	4	4	2	1	1	5	2	1	3	2	2	2	1	2	1	5	1	1	2	3	4	1	5	1	5	3	5	Ya	
14	Nizam fikri D	3	1	1	4	4	5	5	3	5	1	1	5	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	Tidak	
15	Pangeran zhico P	1	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	Tidak
16	Sebastian felix S	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	2	2	3	1	2	2	1	4	3	2	2	3	1	2	2	2	4	4	5	Tidak		
17	Vanesa cinta aprilia	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	4	5	3	3	5	3	2	1	1	2	3	2	Tidak	

NO	NAMA	L/P	USIA	BB	TB	shuttle run	lari 30m	lempar tangkap bola	keseimbangan
				(kg)	(cm)				
1	Afika fadila anggraini	P	10 tahun	25	135	12.19	07.12	8	07.22
2	Al hafiz ahmad zaelana	L	11 tahun	35	136	10.16	05.45	14	11.36
3	Annisa zeerah el muqtar	P	10 tahun	46	147	12.34	06.28	13	05.58
4	Aqila zifana	P	10 tahun	30	130	13.21	08.21	9	04.21
5	Azka ezha kurniadi	L	10 tahun	24	132	10.13	06.51	19	38.33
6	Cantika mardini	P	10 tahun	65	141	14.33	09.16	10	06.32
7	Della permata sari	P	11 tahun	50	145	15.26	09.02	16	08.58
8	Ibrahim al hafiz	L	11 tahun	50	150	10.11	06.33	13	14.47
9	Ilham afif pranata	L	10 tahun	26	126	12.21	06.59	10	12.08
10	Khealep aqila felani	P	10 tahun	27	134	13.55	06.17	8	03.30
11	Latifa putri R	P	10 tahun	34	130	12.24	08.44	9	11.21
12	Merah dinanti A	P	10 tahun	38	140	14.18	08.41	9	18.36
13	M. Alief baihaqi	L	10 tahun	52	150	20.31	06.08	14	10.21
14	Nizam fikri D	L	10 tahun	35	133	12.56	06.01	17	03.31
15	Pangeran zhico P	L	12 tahun	32	130	12.22	09.19	9	08.06
16	Sebastian felix S	L	11 tahun	26	141	09.31	06.06	16	06.45
17	Vanesa cinta aprilia	P	10 tahun	28	123	13.56	08.32	9	08.26

SDN 10 Rejang Lebong

NO	NAMA																						2	3	4	5	6	7	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	9
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21														
1	Aida sakira	2	3	2	1	2	3	3	2	2	1	4	5	2	1	1	1	2	2	1	2	1	5	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	5	Tidak
2	Aisa sefa Zahrani	1	1	1	3	2	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	Tidak
3	Athar R.R	2	1	1	2	3	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	5	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	Tidak	
4	Aqila silmi nafisa H.	1	1	2	3	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	5	5	3	2	2	3	3	3	4	4	5	Tidak	
5	Azelia triviona P	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Tidak	
6	Azizah mutmaina	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	5	2	1	1	1	2	1	2	1	5	1	2	3	5	3	3	2	3	2	3	2	3	Tidak	
7	Chelsea rere Ananda	1	1	1	1	5	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	5	3	4	4	4	3	2	4	5	4	5	Tidak	
8	Daffa satria yuda	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	Tidak	
9	Dara awindra P	2	3	3	2	4	5	4	1	4	2	4	1	5	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	5	Tidak	
10	Ilham	1	2	1	1	5	5	5	5	1	1	5	2	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	Tidak	
11	Iqbaal misran ali	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	Tidak	
12	Kafa al razy	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	5	4	4	1	3	5	5	3	3	3	3	3	Tidak	
13	M. ariref	2	1	1	2	2	2	2	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	Tidak
14	M. zaki hidayatullah	1	1	1	2	2	5	2	3	1	2	2	5	1	1	5	1	2	1	2	1	5	5	3	5	5	5	3	4	3	5	5	5	2	Tidak	
15	Mahira H	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	4	2	4	4	4	4	4	4	5	Tidak	
16	Rava raditya	1	1	1	2	5	2	5	1	1	1	2	5	2	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	3	5	2	4	4	4	4	4	3	Tidak	
17	Sadewo cakra	1	1	1	3	2	5	2	1	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	4	1	3	5	1	3	4	1	5	5	Tidak		
18	Latifa istiqomah	4	2	5	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	Tidak	
19	Satria	1	2	2	1	2	5	5	5	1	1	3	5	5	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	5	5	2	Tidak	
20	Sayyid shirath M	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	5	2	2	Tidak

NO	NAMA	L/P	USIA	BB	TB	Tes	lari 30 m	lempar tangkap bola	keseimbangan
				(kg)	(cm)	Shuttle-run			
1	Aida sakira	P	11 tahun	29	140	10.02	07.59	17	14.12
2	Aisa sefa Zahrani	P	10 tahun	23	138	10.55	05.11	6	01.10
3	Athar R.R	L	10 tahun	29	131	12.51	08.19	25	08.22
4	Aqila silmi nafisa H.	L	11 tahun	36	136	11.06	06.11	8	10.12
5	Azelia triviona P	P	10 tahun	30	129	15.55	07.23	11	29.78
6	Azizah mutmaina	P	10 tahun	25	130	14.52	09.45	16	21.21
7	Chelsea rere Ananda	P	11 tahun	35	142	10.11	06.33	13	14.47
8	Daffa satria yuda	L	10 tahun	31	139	12.21	06.59	10	12.08
9	Dara awindra P	P	10 tahun	30	130	13.55	06.17	8	03.30
10	Ilham	L	10 tahun	30	133	12.24	08.44	9	11.21
11	Iqbaal misran ali	L	10 tahun	56	144	14.18	08.41	9	18.36
12	Kafa al razy	L	10 tahun	39	141	20.31	06.08	14	44.21
13	M. ariref	L	10 tahun	43	153	12.56	06.01	17	03.31
14	M. zaki hidayatullah	L	10 tahun	35	135	12.22	09.19	9	08.06
15	Mahira H	P	10 tahun	35	135	09.31	06.06	16	06.45
16	Rava raditya	L	11 tahun	36	146	13.56	08.32	9	08.26
17	Sadewo cakra	L	10 tahun	29	140	10.02	07.59	17	14.12
18.	Latifa istiqomah	P	10 tahun	29	140	10.55	05.11	6	01.10
19.	Satria	L	10 tahun	30	131	12.51	08.19	25	08.22
20.	Sayyid shirath M	L	10 tahun	55	140	11.06	06.11	8	10.12

SDN 13 Rejang Lebong

NO	NAMA	1 (MACAM OLAHRAGA 1- 21)																				2	3	4	5	6	7	8					9				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							21	SEMIN	SEJASA	RABU	KANIS		PUMAT	SAFTU	MIN.GDU	
1	Abel nari febriyani	3	1	1	3	3	1	4	2	5	3	1	1	3	1	2	1	5	3	2	4	1	5	2	2	2	2	3	4	3	4	1	4	1	5	Tidak	
2	Abi resi P	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	2	1	1	3	3	2	4	3	3	4	1	Tidak
3	Abizar kenzi	3	1	3	3	3	3	1	2	4	5	3	2	1	3	2	4	3	2	4	5	3	5	2	4	3	2	1	1	5	1	1	1	1	1	Tidak	
4	Aditia aprilio	4	1	4	4	4	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	4	4	4	4	1	5	1	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	Tidak		
5	Alfin gaston	2	1	1	3	3	3	1	1	1	3	2	1	4	1	2	1	1	3	1	1	1	5	1	3	2	4	3	1	1	4	2	3	1	1	Tidak	
6	Alisa Khaira wilda	5	1	2	5	5	5	4	4	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	1	1	5	5	2	2	3	2	2	2	5	2	4	2	5	5	Ya	
7	Asifa al zahra	3	2	3	3	3	4	2	4	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	Ya		
8	Asshifa kharunnisa	3	1	2	1	2	3	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	4	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	Tidak		
9	Azzahra maura felicia	3	1	2	4	4	3	2	2	4	4	3	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	5	5	3	2	3	2	3	3	4	4	4	5	Ya		
10	Najwa febri yanti	3	1	1	3	5	3	2	2	2	3	5	1	4	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	3	4	3	2	1	5	1	1	1	1	Ya		
11	Bayu shpltha	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5	5	1	2	3	4	3	3	3	3	3	5	2	Tidak		
12	Carles pitra alkoins	1	1	1	2	3	1	3	3	3	3	1	3	2	1	2	1	3	1	1	1	1	5	1	4	4	2	3	3	3	5	3	3	3	Tidak		
13	Chitra kirana	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	3	2	1	1	5	1	4	1	3	Tidak	
14	Clara nazaskia	2	1	1	2	3	1	4	3	3	3	3	2	4	2	1	3	1	3	3	1	1	5	2	2	2	2	5	4	4	5	4	4	4	5	Tidak	
15	Fahri	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	1	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	1	Tidak	
16	Joki revaldo S	2	1	3	3	4	4	2	1	3	4	1	2	3	1	3	2	3	3	1	2	1	4	3	5	1	3	2	3	1	5	3	3	2	1	Tidak	
17	Gibran alfarisi	1	1	1	1	2	5	3	1	3	4	1	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Tidak		
18	M. Razel S	1	1	1	1	2	1	4	1	2	3	4	3	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	Tidak		
19	Rafa	3	2	4	3	2	3	4	1	2	3	4	2	1	2	5	5	5	4	3	2	1	1	3	4	3	2	3	4	2	3	1	4	2	3	Tidak	
20	Risko Erlendo	2	1	1	2	3	5	1	1	2	5	1	1	1	1	2	1	5	1	1	2	1	5	5	2	2	5	3	2	2	5	4	3	4	2	Tidak	
21	Resil ubek hati	3	1	3	5	4	3	3	1	4	5	3	4	2	2	4	1	2	1	4	4	4	3	1	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	Tidak	
22	Shasya rizafia	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	3	2	2	2	1	1	5	1	3	1	2	Tidak	

NO	NAMA	L/P	Usia	BB	TB	Tes Shuttle- run	lari 30 m	Lempar tangkap bola	keseimbangan
				(kg)	(cm)				
1	Abel nari febriyani	P	10 tahun	41	155	13.66	08.78	8	19.62
2	Abi resi P	L	10 tahun	33	130	11.68	07.12	12	07.31
3	Abizar kenzi	L	10 tahun	30	139	12.91	08.44	16	41.53
4	Aditia aprilio	L	10 tahun	36	136	11.01	06.67	17	04.21
5	Alfin gaston	L	11 tahun	28	110	12.56	06.02	14	38.34
6	Alisa Khaira wilda	L	10 tahun	34	139	13.54	07.92	12	06.02
7	Asifa al zahra	P	10 tahun	38	141	14.24	09.12	11	02.58
8	Asshifa kharunnisa	P	11 tahun	36	146	15.09	09.67	9	58.47
9	Azzahra maura felicia	P	10 tahun	25	136	14.33	08.81	4	12.08
10	Najwa febri yanti	P	10 tahun	29	133	16.28	09.03	8	03.30
11	Bayu shpltha	L	10 tahun	29	100	09.56	05.56	11	11.21
12	Carles pitra alkoins	L	10 tahun	24	135	10.59	05.01	19	18.36
13	Chitra kirana	P	10 tahun	40	142	16.16	09.22	12	10.21
14	Clara nazaskia	P	10 tahun	30	144	15.19	09.78	9	03.31
15	Fahri	L	11 tahun	50	120	13.42	08.18	17	08.06
16	Joki revaldo S	L	10 tahun	37	140	12.89	08.02	6	06.45
17	Gibran alfarisi	L	10 tahun	35	135	12.28	08.42	9	50.26
18	M. Razel S	L	10 tahun	27	150	13.41	07.20	15	56.79
19	Rafa	L	10 tahun	37	140	12.05	07.01	19	32.01

SDN 49 Rejang Lebong

NO	NAMA	1 (MACAM OLAHRAGA 1- 21)																					NOMOR SOAL							8					9			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	2	3	4	5	6	7	SEMIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU		MINGGU		
		Adelle azzahra	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	3	3	2	2	2	2	2	5		3	2	4
ARDI	1	1	1	1	3	2	3	2	3	4	4	4	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	5	2	3	5	3	4	4	5	4	4	5	Tidak		
Aisyah dwi cinta	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	5	5	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	Tidak		
Fiyo	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	5	2	1	1	1	4	3	1	1	3	5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	Tidak		
Habib ilham P	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	5	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	Tidak			
Maria friska A	1	1	3	2	3	2	1	2	2	4	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	5	3	2	2	2	2	1	1	2	2	5	4	3	2	Tidak	
M. Alvino E	2	1	1	3	3	2	2	4	1	3	1	5	2	1	1	2	2	4	1	2	3	1	5	3	2	2	2	2	1	1	4	4	5	4	5	5	Tidak	
Pair Hidayah	2	1	1	2	2	5	2	1	3	1	5	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	5	3	5	5	4	5	5	2	2	3	5	4	2	5	5	Tidak	
M. Aufar	2	1	1	2	2	5	2	1	3	1	5	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	5	3	5	5	4	5	5	2	2	3	5	5	4	3	Tidak		
M. Fadhil al F	2	1	1	2	1	2	5	4	1	4	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	5	3	1	1	2	3	3	2	2	3	3	1	4	1	2	2	Tidak
Patih	2	1	1	2	5	1	5	1	1	5	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	1	Tidak	
Whilody Berlian A	2	1	2	2	5	1	3	1	1	4	1	2	4	1	1	1	4	1	2	1	1	5	2	3	5	3	1	3	3	2	5	4	2	2	2	Tidak		
Zepri ishar	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	5	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	Tidak		

NO	NAMA	L/P	Usia	BB	TB	Tes Shuttle-run	lari 30 m	lempar tangkap bola	keseimbangan
				(kg)	(cm)				
1	Adelia azzahra	P	10 tahun	27	137	12.56	06.10	15	51.65
2	ARDI	L	11 tahun	29	135	11.21	06.02	13	53.68
3	Aisyah dwi cinta	P	10 tahun	30	130	14.54	14.34	9	13.45
4	Fiyo	L	10 tahun	21	110	10.41	05.89	5	08.01
5	Habib ilham P	L	10 tahun	30	130	12.12	06.15	4	03.09
6	Maria friska A	P	12 tahun	49	147	14.01	08.22	16	12.78
7	M. Alvino E	P	10 tahun	25	130	12.25	06.01	19	28.33
8	Pair Hidayah	L	11 tahun	38	120	11.16	05.89	19	27.56
9	M. Aufar	L	10 tahun	30	132	10.98	05.01	10	09.87
10	M. Fadhil al F	L	10 tahun	35	137	12.77	06.28	16	32.45
11	Patih	L	10 tahun	32	139	12.10	06.69	15	46.56
12	Whilody Berlian A	P	11 tahun	35	140	14.18	07.88	7	03.02
13	Zepri ishar	L	11 tahun	32	135	11.22	05.20	3	12.22

SDN 74 Rejang Lebong

NO	NAMA	1 (MACAM OLAHRAGA 1- 21)																					NOMOR SOAL							8					9	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	2	3	4	5	6	7	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU		MINGGU
		1 Radit	1	1	5	5	2	5	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	3	2	1	1	2	2	3		1
2 Arka	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	2	2	4	2	1	1	1	4	1	1	Tidak		
3 Revan	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	4	5	Tidak	
4 Karina	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	Tidak		
5 Zakiyah	2	1	1	2	5	1	5	1	1	5	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	5	2	1	1	1	5	1	1	1	5	1	3	1	Tidak		
6 Celsi	2	1	2	2	5	1	3	1	1	4	1	2	4	1	1	1	4	1	2	1	1	5	2	3	5	3	1	3	3	2	5	4	2	2	Tidak	
7 Nepin	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	5	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	Tidak	
8 Niken	1	1	1	2	2	4	4	4	4	2	1	1	5	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	5	1	1	2	3	4	1	5	1	5	3	5	Ya
9 Wina	3	1	1	4	4	5	5	3	5	1	1	5	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	Tidak
10 Dinar	1	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	Tidak
11 Kanisah	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	2	2	3	1	2	2	1	4	3	2	2	3	1	2	2	2	2	4	4	5	Tidak	
12 Yesi	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	5	4	5	3	3	5	3	2	1	1	2	3	2	Tidak
13 Diva	2	5	1	3	4	5	4	2	2	1	1	5	1	1	1	3	2	2	3	1	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	5	Tidak
14 Noren	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	4	3	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	3	Tidak
15 Anin	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	5	2	2	3	3	1	2	1	1	4	4	5	Tidak

NO	NAMA	L/P	USIA	BB	TB	shuttle run	lari 30m	lempar tangkap bola	keseimbangan
				(kg)	(cm)				
1	Radit	L	10 tahun	23	123	10.24	05.41	10	56.98
2	Arka	L	10 tahun	25	130	09.31	06.37	14	46.27
3	Revan	L	10 tahun	30	130	09.22	05.29	9	29.23
4	Karina	P	10 tahun	32	136	09.31	06.55	9	04.63
5	Zakiyah	P	11 tahun	26	141	11,31	06.06	16	06.45
6	Celsi	P	11 tahun	28	123	13.56	08.32	9	5626
7	Nepin	L	10 tahun	31	136	11.55	06.03	13	09.89
8	Niken	P	10 tahun	29	131	12.46	07.21	7	58.25
9	Wina	P	10 tahun	35	142	13.51	07.56	5	16.19
10	Dinar	P	10 tahun	32	130	11.25	06.01	19	28.33
11	Kanisah	P	10 tahun	38	120	11.16	05.89	19	27.56
12	Yesi	P	10 tahun	30	132	12.98	06.01	10	45.87
13	Diva	P	12 tahun	35	137	12.77	06.28	16	32.45
14	Noren	P	11 tahun	32	139	12.10	06.69	15	46.56
15	Anin	P	10 tahun	30	140	14.18	08.88	7	33.02

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian

















