SURVEI STATUS GIZI DAN KETERAMPILAN MOTORIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 3 MALANG

Syarif Hidayatullah[1], Usman Wahyudi[2] ,Dian Firmanto[3]

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
*Corresponding author, email: syarif.hidayatullah.2331617@students.um.ac.id

doi: 10.17977/um065.v4.i8.2024.14

Keywords
Nutritional status
motor skills

Abstract
This observation aims to determine the nutritional status and motor skills of class VII students at SMPN 3 Malang. The research approach uses an observational approach with descriptive research type. The research subjects were taking class VII at SMPN 3 Malang with a total of 32 students. Data collection techniques used the Body Mass Index Test (BMI) and Kids Athletics instruments. From the research results, nutritional status in class VII is predominantly in the underweight category with a percentage of 42.5% with a total of 14 students. Furthermore, for the results of the kids athletics test in the turbo throwing number, boys have the highest score in the adequate category with a percentage of 35.4%, while girls in the poor category with a percentage of 47.2%. In the frog jumping event, men had the highest score in the fair and good category with a percentage of 35.4%, while women were in the poor category with a percentage of 38.1%. In the Kanga running number, the highest score for men was in the very good category with a percentage of 41.6%, while for women the score was in the good category with a percentage of 38.2%..

1. Pendahuluan

Era digital pada saat ini terutama yang terjaadi di indonesia membawa pengaruh besar terhadap pendidikan di Indonesia. Perubahan tersebut sangat dirasakan oleh peserta didik karena berlakunya pembelajaran yang kebanyakan menggunakan media digital ditambah lagi banyak anak sekarang yang lebih mementingkan handphone untuk bermain dari pada aktivitas fisik diluar rumah maupun didala rumah Hal ini membuat pertumbuhan dan perkembangan siswa terhambat karena kurangnya aktivitas gerak fisik yang biasanya peserta didik dilakukan disekolah maupun di rumah kurang, karena kebanyakan terlalu sering bermain handphone. Anak sekolah menurut WHO (Wolrd Health Organization) menyatakan bahwa golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun. Di usia tersebut merupakan fase dimana anak akan mengalami pertumbuhan baik secara fisik maupun psikis. Pada usia ini anak akan lebih aktif, sehingga membutuhkan energi dan asupan gizi yang lebih banyak (Suryani dkk, 2017).

Status gizi merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Gizi telah menjadil pilar dari kesehatan masyarakat di indonesia. Gizi telah menjadi bagian penting dalam pertumbuhan dan perkembangan seseorang khususnya pada anak sekolah, karena pertumbuhan dan perkembangan pada anak sekolah akan berlanjut hingga usia dewasa dan memberikan dampak buruk bagi kesehatan apabila tidak segera di atasi (Hikmawati, 2016). Saat ini gizi menjadi salah satu masalah kesehatan di indonesia. Malnutrisi salah satu masalah kesehatan yang menjadi pusat perhatian. Gizi kurang dan lebih menjadi permasalahan gizi yang sering dialami pada kesehatan anak. Gizi kurang disebabkan karena faktor sosial ekonomi yang rendah, kebutuhan pangan yang tidak tercukupi, serta kurangnya pengetahuan masayarakat akan pentingnya gizi, sedangkan kelebihan gizi disebabkan pola makan yang tidak baik, faktor genetik dan kurangnya aktivitas fisik yang akan menyebabkan terjadinya obesitas.

Kebugaran jasmani merupakan hal yang paling penting pada kegiatan olahraga. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja

aktivitas dalam keluarga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengsi waktu senggang (Kemenkes, 2019). Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional, dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan selama aktivitas fisik sehingga dapat mengontrol berat badan (WHO, 2020). aktivitas fisik dengan kids athletics memberikan kegembiraan, latihan-latihann dan gerakan-gerakan yang beragam sehingga memerlukan penguasaan dan kekompakan dalam satu tim setiap pos yang berbeda-beda dalam arena lomba. Kisd athletics maksudnya untuk membawa kegembiraan dalam bermain atletik. Gerak dasar dalam kids athletics seperti lari, lari daya tahan, lompat, dan lempar yang dilakukan dalam suatu rangkaian bermain.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti melakukan penelitian mengenai hasil tes kids atletik dengan pada peserta didik kelas VII SMPN 3 Malang.

2. Metode

Pada obeservasi ini digunakan dalam penelitian tentang status gizi dan keterampilan motorik peserta didik kelas VII SMPN 3 Malang. Peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif yaitu digunakan untuk menganalisis menjelaskan menggambarkan status gizi dan keterampilan motorik peserta didik kelas VII SMPN 3 Malang.

Subjek penelitian yaitu peserta didik kelas VII dengan jumlah peserta didik 32 terdapat 14 peserta didik laki-laki dan 18 pada peserta didik perempuan.

Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data menggunakan observasi dan tes. Instrumen yang digunakan peneliti yaitu instrument tes. Instrumen tes peneliti menggunakan tes antropometri tubuh dan tes kids athletics.

3. Hasil dan Pembahasan

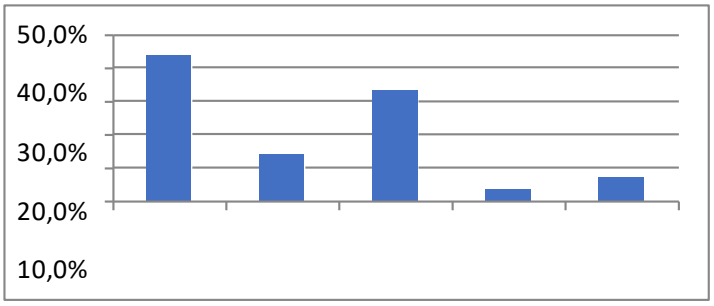
1. Berikut data status gizi peserta didik kelas 7.2.5

Kategori	Laki-Laki	Perempuan	Total
Kurus Berat	6	8	14
Kurus Ringan	1	2	3
Normal	5	7	12
Ringan Gemuk	2	0	2
Berat Gemuk	0	1	1
Jumlah	14	18	32

Kategori	Presentase
Kurus Berat	42.5%
Kurus Ringan	14%
Normal	33.2%
Gemuk Ringan	3.3%
Gemuk Berat	7%

Dari data presentase diatas bahwa status gizi pada peserta didik kelas VII SMPN 3 Malang yaitu pada kategori Kurus berat dengan presentase 42.5% peserta didik berjumlah 14, kategori kurus ringan dengan presentase 14% peserta didik berjumlah 3, kategori normal dengan presentasi 33.2% peserta didik berjumlah 12. Kategori ringan gemuk dengan presentase 3.3% peserta didik berjumlah 2 sedangkan dikategori berat gemuk dengan presentase 7% peserta didik berjumlah 1.

Berikut ini adalah grafik mengenai status gizi pada peserta didik kelas VII SMPN 3 Malang



2. Berikut data aktivitas fisik kids athletics

a. Lempar turbo

Pada hasil tes kids athletics lempar turbo untuk laki-laki mendapatkan nilai tertinggi 15.5 meter dan nilai terendah yaitu 2.9 meter. Hasil nilai akan di kategorikan sebagai berikut

Kategori	Meter
Baik Sekali	13.1 – 15.5
Baik	10.5 – 13.0
Cukup	8.0 – 10.4
Kurang Baik	5.4 – 7.9
Tidak Baik	2.9 – 5.3

Data lempar turbo pada laki-laki kelas 7.2.5 sebagai berikut :

Kategori	Total	Presentase
Baik Sekali	1	9.3%
Baik	3	23%
Cukup	6	35.4%
Kurang Baik	3	23%
Tidak Baik	1	9.3%

Pada hasil tes kids athletics lempar turbo untuk perempuan mendapatkan nilai tertinggi 13.6 meter dan nilai terendah yaitu 3.1 meter. Hasil nilai akan di kategorikan sebagai berikut

Kategori	Meter
Baik Sekali	11.6 – 13.6
Baik	9.5 – 11.5
Cukup	7.4 – 9.4
Kurang Baik	5.3 – 7.3
Tidak Baik	3.1 – 5.2

Maka data dari lempar turbo pada perempuan kelas 7.2.5 sebagai berikut :

Kategori	Total	Presentase
Baik Sekali	1	3.7%
Baik	1	3.7%
Cukup	3	12.7%
Kurang Baik	8	47.2%
Tidak Baik	5	32.7%

b. Loncat katak

Pada hasil tes kids athletics loncat katak untuk laki-laki mendapatkan nilai tertinggi 6.2 meter dan nilai terendah yaitu 2.9 meter. Hasil nilai akan di kategorikan sebagai berikut

Kategori	Meter
Baik Sekali	5.6 – 62
Baik	5.0 – 5.5
Cukup	4.3 – 4.9
Kurang Baik	53.6 – 4.2
Tidak Baik	2.9 – 3.

Data loncat katak pada laki-laki kelas 7.2.5 sebagai berikut:

Kategori	Total	Presentase
Baik Sekali	2	17.8%
Baik	4	23%
Cukup	4	23%
Kurang Baik	3	21.8%
Tidak Baik	1	14.4%

Pada hasil tes kids athletics loncat katak untuk perempuan mendapatkan nilai tertinggi 6.2 meter dan nilai terendah yaitu 3.1 meter. Hasil nilai akan di kategorikan sebagai berikut :

Kategori	Meter
Baik Sekali	5.7 – 6.2
Baik	5.1 – 5.6
Cukup	4.5 – 5.0
Kurang Baik	3.8 – 4.4
Tidak Baik	3.2 – 3.7

Data loncat katak pada perempuan kelas 7.2.5 sebagai berikut :

Kategori	Total	Presentase
Baik Sekali	2	3.7%
Baik	2	3.7%
Cukup	5	30.9%
Kurang Baik	6	38.1%
Tidak Baik	3	23.6%

c. Lari kanga

Pada hasil tes kids athletics lari kanga turbo untuk laki-laki mendapatkan nilai tertinggi 16.3 detik dan nilai terendah yaitu 29.3 detik. Hasil nilai akan di kategorikan sebagai berikut :

Kategori	Menit
Baik Sekali	5.7 – 6.2
Baik	5.1 – 5.6
Cukup	4.5 – 5.0
Kurang Baik	3.8 – 4.4
Tidak Baik	3.2 – 3.7

Data lari kanga pada laki-laki kelas 7.2.5 sebagai berikut :

Kategori	Total	Presentase
Baik Sekali	5	41.6%

Baik	4	36.9%
Cukup	3	15.5%
Kurang Baik	1	3%
Tidak Baik	1	3%

Pada hasil tes kids athletics lari kanga untuk perempuan mendapatkan nilai tertinggi 16.9 detik dan nilai terendah yaitu 29.1 detik. Hasil nilai akan di kategorikan sebagai berikut :

Kategori	Menit
Baik Sekali	16.3 – 19.4
Baik	19.0 – 21.9
Cukup	22.7 – 24.3
Kurang Baik	24.4 – 26.7
Tidak Baik	26.8 – 29.1

Data lari kanga pada perempuan kelas 7.2.5 sebagai berikut:

Kategori	Total	Presentase
Baik Sekali	2	9.1%
Baik	7	38.2%
Cukup	5	29%
Kurang Baik	3	18.2%
Tidak Baik	1	5.5%

Dapat disimpulkan bahwa status gizi pada peserta didik di SMPN 3 Malang sebagian besar memiliki status gizi di kategori kurus berat dengan presentase 42.5% jumlah peserta didik 14. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma'arif, I., & Mahfud, F. (2022) menunjukan status gizi pada anak yang berdominan pada kategori kurus dengan siswa sebanyak 87 (58%). Kurangnya gizi akan berdampak pada tumbuh kembang anak, karena anak usia sekolah memerlukan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Penyebab kekurangan gizi adanya ketidak seimbangan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Prihatmoko (2019) menyimpulkan status gizi pada anak se-Kecamatan Pacitan termasuk dalam kategori normal dengan presentase 61,3%.

Pada keterampilan motorik pada kids athletics pada lempar turbo pada laki-laki dikategori cukup dengan total peserta didik 6 (35.4%) sedangkan perempuan dikategori kurang baik dengan 8 peserta didik (47.2%). Loncat katak pada laki-laki masuk dalam kategori cukup dan baik dengan 4 peserta didik untuk kategori cukup dan 4 peserta didik untuk kategori baik dengan presentase yang sama (35.4%) sedangkan perempuan dalam kategori kurang baik dengan 6 peserta didik (38.1%). Lari kanga pada laki-laki dikategori baik sekali dengan 5 peserta didk (41,6%) sedangkan perempuan masuk dalam kategori baik dengan 7 pesera didik (38.2%). Hal ini sejalan dengan penelitian Putra (2020) bahwa motorik kemampuan siswa rata-rata termasuk dalam kategori sedang. Iradnus & Nurrochmah (2021) menyimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar kids athletics dari siswa SD di Kecamatan Blimbing Kota Malang bahwa hasil dari tes lari kanga cenderung pada kategori baik, pada hasil tes loncat katak dan lempar turbo termasuk kategori tidak baik.

Bafirman & Wahyuri (2019) mengatakan bahwa komponen dasar kondisi fisik dilihat dari: Daya tahan (endurance), Kecepatan (speed), Kekuatan (strenght), Daya ledak (power), Kelentukan (flexibilty), Kelicahan (agility), Keseimbangan (Balance) dan, Koordinasi (Coordination). Pada lempar turbo membutuhkan kondisi fisik daya ledak otot lengan, kekuatan dan otot lengan. Loncat katak membutuhkan

kondisi fisik daya eksplosif atau daya ledak otot, kekuatan otot dan kelentukan. Sedangkan, lari kanga membutuhkan komponen fisik kesecapatan gerak, daya tahan otot, dan kelentukan. Maka dari itu. di harapkan peserta didik untuk meningkatkan kemampuan motorik dengan melakukan aktivitas gerak dan bermain. Berlatih fisik sesuai usia sekolah dan dapat melanjutkan perlombaan kids athletics ke jenjang yang lebih tinggi.

4. Simpulan

Hasil dari tes tersebut menunjukan bahwa status gizi pada peseta didik kelas VII (7.2.5) SMPN 3 Malang berdominan pada kategori kurus berat. Pada keterampilan motorik kids athletics lempar turbo pada laki-laki dikategori cukup dengan total peserta didik 6 (35.4%) sedangkan perempuan dikategori kurang baik dengan 8 peserta didik (47.2%). Loncat katak pada laki - laki masuk dalam kategori cukup dan baik dengan 4 peserta didik untuk kategori cukup dan 4 peserta didik untuk kategori baik dengan presentase yang sama (35.4%) sedangkan perempuan dalam kategori kurang baik dengan 6 peserta didik (38.1%). Larikanga pada laki-laki dikategori baik sekali dengan 5 peserta didk (41,6%) sedangkan perempuan masuk dalam kategori baik dengan 7 pesera didik (38.2%).

Diharapkan para peserta didik untuk meningkatkan aktivitas gerak dan memenuhi asupan gizi yang baik degan makanan yang bergizi

Daftar Rujukan

Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik. Depok. PT RajaGrafindo Persada.

Hikmawati, Z., Yasnani, Y., & Sya'ban, A. R. (2016). Pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari tahun 2016 (Doctoral dissertation, Haluoleo University).

Iradnus, K. D., & Nurrochmah, S. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Kids Atletik pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Blimbing Kota Malang. Sport Science and Health, 3(6), 399-403.

Kementerian Kesehatan RI (2019) Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Available at: http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3658.

Ma'arif, I., & Mahfud, F. (2022). Survey status gizi saat pandemi covid-19 pada siswa Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Gudo. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 3(1), 1-5.

Prihatmoko, A. D., & Nurhayat, F. (2019). Survei Status Gizi Berdasarkan TB/U dan IMT/U pada Siswa Kelas I (Satu) SD Se-Kecamatan Pacitan. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 7(2), 287-291.

Putra, R. F. (2020). SURVEI ANTROPOMETRI DANKEMAMPUAN MOTORIK

SISWA KELAS II SDN LEMPER I PADEMAWU. Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 1(1), 5-10.

Suryani, D. and dkk (2017) 'Studi Status Gizi, Pola Makan serta Aktivitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Mataram', Jurnal Kedokteran Unram, 6(2), pp, 14-19.

World Health Organization (2020) 'Physical activity'