

Survei Status Gizi dan Keterampilan Motorik Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Bawah

Survey on Nutritional Status and Motor Skills of Lower-Class State Elementary School Students

Farhan Fauzan Damba Adiska^{*1}, Febrita Paulina Heynoek¹, Abi Fajar Fathoni¹, Siti Nurrochmah¹

¹Progam Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan memetakan nilai status gizi dan keterampilan motorik pada peserta didik Sekolah Dasar kelas bawah di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan cara wawancara dan pengamatan. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *quota sampling* dengan jumlah sampel 144 anak Sekolah Dasar kelas bawah usia 7-9 tahun yang terdiri dari 72 anak laki-laki dan 72 anak perempuan. Penelitian ini menggunakan instrumen antropometri dan *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2). Dalam menganalisis data, peneliti ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase dengan hasil sebagai berikut: (1) Status gizi anak Sekolah Dasar kelas bawah di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dominan berada pada kategori normal. (2) Tingkat keterampilan motorik anak Sekolah Dasar kelas bawah di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang lebih dominan berada pada kategori "*average*". Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar guru melaksanakan pengukuran status gizi dan keterampilan motorik dalam rangka evaluasi pembelajaran. Evaluasi ini diharapkan dapat membantu perbaikan kondisi status gizi anak dan meningkatkan keterampilan motorik khususnya keterampilan gerak dasar, sehingga peserta didik dapat menunjang kehidupan sehari-hari dengan baik.

Kata Kunci: Status Gizi; Keterampilan Motorik; Peserta Didik; Sekolah Dasar; Kelas Bawah.

Abstract

This research aims to examine and map the nutritional status and motor skills of lower grade elementary school students in Lowokwaru District, Malang City. This research is quantitative descriptive research using survey methods by means of interviews and observations. The sampling technique used was quota sampling with a total sample of 144 elementary school children aged 7-9 years, consisting of 72 boys and 72 girls. This research uses anthropometric instruments and the Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2). In analysing the data, this researcher used descriptive percentage data analysis techniques with the following results: (1) The nutritional status of lower grade elementary school children in Lowokwaru District, Malang City is predominantly in the normal category. (2) The level of motor skills of lower grade elementary school children in Lowokwaru District, Malang City is more dominant in the "average" category. Based on these results, it is recommended that teachers carry out measurements of nutritional status and motor skills in the context of learning evaluation. It is hoped that this evaluation can help improve the nutritional status of children and improve motor skills, especially basic movement skills, so that students can support their daily lives well.

Keywords: Nutritional Status; Motor Skills; Lower Grade; Elementary School; Students

Received: 30 Januari 2024; Revised: 18 Februari 2024; Accepted: 19 Februari 2024

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v3i2.1198>

Corresponding author: Farhan Fauzan Damba Adiska, Jl. Semarang 5, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Email: farhan.fauzan.1906116@students.um.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan diharapkan dapat mengembangkan kepribadian, spiritual, dan psikologi sehingga segala tindakan berjalan dengan tertib. Peraturan yang dikeluarkan pemerintah untuk menjamin sistem pendidikan yaitu dengan diundangkannya Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Undang-Undang Republik Indonesia No.11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menegaskan keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia. Pendidikan jasmani di sekolah memberikan kesempatan peserta didik mempelajari keterampilan motorik dan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Penjas sebagai suatu proses pendidikan menciptakan perubahan menyeluruh pada kualitas fisik, mental, dan emosional individu dan bertujuan untuk memahami aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Ardilla et al., 2021; Bayu & Andrianto, 2014).

Siswa SD kelas bawah saat ini mengikuti pembelajaran penjas dengan kurikulum merdeka yang pengimplementasiannya adalah memberikan arahan di awal pembelajaran dan memberikan kebebasan bergerak kepada siswa untuk mengeksplorasi sesuai minatnya, memanfaatkan sarana dan prasarana yang telah disediakan oleh guru. Hal ini dilakukan dengan tujuan membentuk sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa. Peran guru menjadi lebih penting dalam mengawasi kegiatan siswa, sehingga guru akan memanfaatkan bermacam-macam upaya untuk memastikan bahwa aktivitas siswa sesuai dengan alur yang ditetapkan guna mencapai tujuan pembelajaran yang sudah ditentukan (Bangun, 2016). Target pembelajaran penjas SD kelas bawah yaitu peserta didik dapat menunjukkan kemampuan

dalam mempraktekkan keterampilan gerak dasar sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar. Pentingnya mencapai target capaian pembelajaran untuk menunjang hasil belajar penjas yang membutuhkan gerak dasar lokomotor sebagai komponen utama, jika peserta didik gagal mencapai target capaian pembelajaran, akan dilakukan evaluasi pembelajaran yang meliputi evaluasi formatif, evaluasi sumatif, evaluasi diagnostik, dan evaluasi *pretest* maupun *posttest* (Fadila et al., 2021).

Pembelajaran penjas lebih mengarah pada ranah psikomotorik atau berkaitan dengan aktivitas fisik yang komponen utamanya adalah gerak, anak usia dini pada usia keemasan akan mengalami perkembangan gerak yang pesat. Tahapan perkembangan gerak diantaranya: (1) tahap gerak refleks berlangsung pada usia 0-1 tahun, (2) tahap gerak permulaan berlangsung pada usia 0-2 tahun, (3) tahap gerak dasar berlangsung pada usia 2-7 tahun, dan (4) tahap gerakan keahlian berlangsung pada usia 7-14 tahun (Sukanti, 2018). Selama proses pertumbuhan, terjadi perkembangan keterampilan motorik yang penting untuk menopang kehidupan pada anak hingga mencapai usia dewasa dan meningkatkan pengalaman gerak anak, jika anak tidak terlatih maka tubuh anak akan kurang responsif khususnya siswa sekolah dasar berada dalam usia keemasan (*golden age*) yang membuat mereka dengan mudah menyerap informasi (Adi et al., 2022).

Penjas memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, bisa dibayangkan jika anak yang tidak suka melakukan olahraga yang akan berdampak buruk pada fisiknya, hal tersebut menunjukkan betapa pentingnya penjas karena melalui pendidikan jasmani anak bisa belajar keterampilan gerak sebagai aktivitas fisiknya (Astuti et al., 2022). Pembelajaran penjas juga memiliki keterkaitan dengan gizi, penjas berguna pada kebugaran jasmani anak, tetapi keberhasilan penjas tergantung pada asupan gizi yang mencukupi (Sapika et al., 2023). Kegiatan fisik harus didukung dengan cakupan energi seimbang guna memenuhi kebutuhan tubuh dalam menopang pertumbuhan dan perkembangan fisik. Apabila kecukupan gizi tidak terpenuhi akan mempengaruhi keterampilan motorik anak pada pembelajaran penjas. Untuk mendapatkan kekuatan fisik yang

bagus pada pembelajaran penjas harus memiliki kelengkapan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh (Pangow et al., 2020; Rahmawati & Marfuah, 2016). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecukupan gizi berdampak pada prestasi belajar anak selain faktor keluarga, lingkungan, dan motivasi.

Anak usia dini merupakan fase ketika waktu untuk bermain lebih dominan. Aktivitas bermain sepak bola, berlari dan bermain di sawah dapat mempengaruhi kemampuan motorik anak. Namun, dengan kemajuan teknologi, anak kurang melakukan aktivitas fisik karena terpaku pada gadget. Kebebasan bergerak anak semakin terbatas dikarenakan anak sudah mendapati berbagai hal menarik pada gadget. Terbuangnya kesempatan anak dalam melakukan aktivitas fisik tersebut berpotensi memberi dampak pada terjadinya ketidaksesuaian tingkat keterampilan motorik berdasarkan usianya. Selain itu tidak teraturnya jam makan dan jumlah porsi akan mempengaruhi status gizi anak (Andrini et al., 2023; Astuti et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi kepada pihak sekolah, beberapa sekolah gugus/inti dan sekolah imbas di Kecamatan Lowokwaru bahwa: pengukuran hanya dilakukan tinggi badan dan berat badan saja tanpa menyimpulkan kategori status gizi sehingga perlu dilakukannya pengukuran antropometri untuk mengetahui kondisi gizi pada siswa. Selanjutnya, guru penjas belum pernah mengukur tingkat keterampilan motorik menggunakan instrumen *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) sehingga perlu adanya tes keterampilan motorik kasar untuk mengukur tingkat respons jaringan otot anak, fleksibilitas, dan konsisten gerak anak. Kondisi beberapa siswa Sekolah Dasar kelas bawah di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang memiliki kebugaran dan keterampilan motorik yang rendah seperti mudah lelah, sulit dalam pemahaman dan melakukan koordinasi gerakan dikarenakan pola makan yang tidak teratur dan anak bermain gawai dengan intensitas waktu yang lama sehingga berkurangnya aktivitas fisik. Hal itu diketahui saat dilakukannya wawancara pada guru penjas kelas bawah, selain itu terdapat siswa yang malas dalam beraktivitas dan suka makan sehingga siswa mengalami kelebihan berat badan

dikarenakan gawai yang sudah mulai digemari anak-anak untuk bermain permainan *online* dapat melupakan aktivitas fisiknya. Bersumber pada permasalahan yang telah dijelaskan, jadi peneliti ingin melaksanakan penelitian dengan judul “Survei Status Gizi dan Keterampilan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang”.

METODE

Penelitian survei dengan metode deskriptif kuantitatif dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji dan memetakan nilai kondisi status gizi dan keterampilan motorik pada siswa Sekolah Dasar kelas bawah di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Variabel pada riset ini terdiri dari: (a) keterampilan motorik dan (b) status gizi. Dalam proses analisis data, peneliti melakukan tabulasi data untuk analisis data dan menyimpulkan hasilnya dengan mengacu pada tabel norma sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Ambang Batas Indeks Massa Tubuh (IMT)

Nilai	Kategori
<17	Sangat Kurus
17 - 18,4	Kurus
18,5 – 25	Normal
25,1 – 27	Gemuk
>27	Obesitas

(Kemenkes RI, 2019)

Tabel 2. Norma Penilaian Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2)

Nilai Standar Subtest	Hasil Bagi Motorik Kasar	Kategori
17-20	>130	Sangat Baik
15-16	121-130	Baik
13-14	111-120	Di atas Rata-Rata
8-12	90-110	Rata-Rata
6-7	80-89	Di bawah Rata-Rata
4-5	70-79	Kurang
1-3	<70	Sangat Kurang

(Apriyani et al., 2018; Kezić et al., 2020)

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD kelas bawah dari 8 sekolah di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Jumlah peserta didik kelas bawah yang terlibat sebanyak 144 peserta didik dengan rentang usia 7-9 tahun, terdiri atas 72 anak laki-laki dan 72 anak perempuan. Penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling* untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu dengan jumlah yang diinginkan.

Waktu pelaksanaan riset ini pada bulan Juli hingga bulan Agustus 2023. Tempat penelitian dilakukan pada Sekolah Dasar yang terletak pada Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Instrumen yang dipakai pada riset ini yaitu instrumen antropometri dan *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2).

Pada lingkup olahraga, antropometri digunakan untuk memahami status gizi olahragawan (Rusiawati & Wijana, 2022). Dalam perhitungan tingkat keterampilan motorik, TGMD-2 menilai 12 tes keterampilan motorik kasar yang dipecah jadi 2 sub tes yaitu gerak lokomotor dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor meliputi *run* (berlari) terdapat 4 kriteria gerakan, *gallop* (mencongklang) terdapat 4 kriteria gerakan, *hop* (melompat) terdapat 5 kriteria gerakan, *leap* (berlari dengan melompat) terdapat 3 gerakan, *horizontal jump* (lompatan horizontal) terdapat 4 kriteria gerakan, dan *slide* (menggeser) terdiri 4 kriteria gerakan. Gerak manipulatif meliputi *striking a stationary ball* (memukul bola diam) terdapat 5 kriteria gerakan, *stationary dribble* (menggiring bola) terdapat 4 kriteria gerakan, *catch* (menangkap) terdapat 3 kriteria gerakan, *kick* (menendang) terdapat 4 kriteria gerakan, *overhand throw* (lemparan bola ke atas) terdapat 4 kriteria gerakan, dan *underhand roll* (menggelingkan bola) terdapat 4 kriteria gerakan. Untuk mengevaluasi uji keterampilan, dilakukan dua kali uji coba dengan memberikan skor 1 apabila kriteria perilaku benar dan skor 0 apabila tidak sesuai. Hasil dari dua kali percobaan tes dijumlahkan untuk menghasilkan skor dasar keseluruhan. Subjek dikelompokkan ke dalam 7 kategori tingkat keterampilan motorik. Kelebihan menggunakan instrumen TGMD-2 yaitu menguji keterampilan motorik secara terpisah berdasarkan beberapa kriteria gerakan, sehingga memudahkan untuk mengidentifikasi komponen gerakan yang kurang pada anak. Selain itu, perhitungan nilai atau skor disusun dengan cara yang mudah dipahami (Oktarifaldi et al., 2019).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentase untuk mendapatkan hasil penelitian. Analisis persentase yang akan dianalisis yaitu data dari instrumen antropometri dan TGMD-2 yang sudah diberikan skor yang didapatkan dari tes pengukuran status gizi dan keterampilan

motorik sehingga jumlah skor yang telah didapatkan dapat ditentukan dengan perhitungan indeks.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah terlaksanakan, berikut ini merupakan tabel statistik deskriptif persentase mengenai status gizi siswa Sekolah Dasar kelas bawah di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Tabel 3. Deskriptif Persentase Status Gizi Anak Laki-Laki

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
<17	Sangat Kurus	27	38%
17 - 18,5	Kurus	19	26%
18,5 - 25	Normal	25	35%
25 - 27	Gemuk	1	1%
>27	Obesitas	0	0%
JUMLAH		72	100%

Berdasarkan hasil data, dapat diketahui dari total 72 anak laki-laki dominan pada kategori sangat kurus. Dengan jumlah anak yang memiliki tingkat status gizi dengan kategori “sangat kurus” sebanyak 27 anak dengan persentase sebesar (38%), tingkat status gizi dengan kategori “kurus” sebanyak 19 anak dengan persentase sebesar (26%), tingkat status gizi dengan kategori “normal” sebanyak 25 anak dengan persentase sebesar (35%), tingkat status gizi dengan kategori “gemuk” sebanyak 1 anak dengan persentase sebesar (1%), dan tingkat status gizi dengan kategori “obesitas” tidak terdapat anak sama sekali dengan kategori tersebut. Oleh karena itu murid laki-laki harus teratur dalam pola makan dan lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung banyak gizi agar kondisi tubuh tetap terjaga.

Tabel 4. Deskriptif Persentase Status Gizi Anak Perempuan

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
<17	Sangat Kurus	24	33%
17 - 18,5	Kurus	6	8%
18,5 - 25	Normal	38	53%
25 - 27	Gemuk	2	3%
>27	Obesitas	2	3%
JUMLAH		72	100%

Berdasarkan hasil data, dapat diketahui dari total 72 anak perempuan dominan pada kategori normal. Dengan jumlah anak yang memiliki tingkat

status gizi dengan kategori “sangat kurus” sebanyak 24 anak dengan persentase sebesar (33%), tingkat status gizi dengan kategori “kurus” sebanyak 6 anak dengan persentase sebesar (8%), tingkat status gizi dengan kategori “normal” sebanyak 38 anak dengan persentase sebesar (53%), tingkat status gizi dengan kategori “gemuk” sebanyak 2 anak dengan persentase sebesar (3%), dan tingkat status gizi dengan kategori “obesitas” sebanyak 2 anak dengan persentase sebesar (3%). Oleh karena itu anak perempuan diharapkan mampu mempertahankan pola makanan dan jenis makanan yang dikonsumsinya agar kondisi tubuh tidak berubah dalam perihal status gizinya.

Dari kedua tabel mengenai status gizi siswa laki-laki dan perempuan, maka selanjutnya akan digabung data anak laki-laki dan anak perempuan menjadi satu sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Persentase Status Gizi Anak Laki-Laki & Perempuan

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
<17	Sangat Kurus	51	35%
17 - 18,5	Kurus	25	17%
18,5 - 25	Normal	63	44%
25 - 27	Gemuk	3	2%
>27	Obesitas	2	1%
JUMLAH		144	100%

Berdasarkan hasil data, dapat diketahui dari total 144 anak laki-laki dan perempuan dominan pada kategori normal. Dengan jumlah anak yang memiliki tingkat status gizi dengan kategori “sangat kurus” sebanyak 51 anak dengan persentase sebesar (35%), tingkat status gizi dengan kategori “kurus” sebanyak 25 anak dengan persentase sebesar (17%), tingkat status gizi dengan kategori “normal” sebanyak 63 anak dengan persentase sebesar (44%), tingkat status gizi dengan kategori “gemuk” sebanyak 3 anak dengan persentase sebesar (2%), dan tingkat status gizi dengan kategori “obesitas” sebanyak 2 anak dengan persentase sebesar (1%).

Selain tabel statistik deskriptif persentase status gizi, terdapat tabel statistik mengenai status gizi siswa Sekolah Dasar kelas bawah di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang sebagai berikut.

Tabel 6. Deskriptif Persentase Nilai Keterampilan Motorik Anak Laki-Laki

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
-------	----------	-----------	------------

<70	Sangat Kurang	0	0%
70 – 79	Kurang	0	0%
80 – 89	Di Bawah Rata-Rata	3	4%
90 – 110	Rata-Rata	35	49%
111 – 120	Di Atas Rata-Rata	25	35%
121 – 130	Baik	9	13%
>130	Sangat Baik	0	0%
JUMLAH		72	100%

Berdasarkan hasil data, dapat diketahui dari total 72 anak laki-laki dominan pada kategori “rata-rata” sebanyak 35 anak dengan persentase sebesar (49%). Tidak ditemukan anak dengan tingkat keterampilan motorik yang berada dalam kategori “sangat buruk” dan “buruk” sehingga masing-masing persentase (0%), tingkat keterampilan motorik dengan kategori “di bawah rata-rata” sebanyak 3 anak dengan persentase sebesar (4%), tingkat keterampilan motorik dengan kategori “di atas rata-rata” sebanyak 25 anak dengan persentase sebesar (35%), tingkat keterampilan motorik dengan kategori “baik” sebanyak 9 anak dengan persentase sebesar (13%), dan tidak ditemukan juga anak dengan tingkat keterampilan motorik dengan kategori “sangat baik” sehingga persentase (0%).

Tabel 7. Deskriptif Persentase Nilai Keterampilan Motorik Anak Perempuan

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
<70	Sangat Kurang	0	0%
70 – 79	Kurang	0	0%
80 – 89	Di Bawah Rata-Rata	2	3%
90 – 110	Rata-Rata	36	50%
111 – 120	Di Atas Rata-Rata	23	32%
121 – 130	Baik	11	15%
>130	Sangat Baik	0	0%
JUMLAH		72	100%

Berdasarkan hasil data, dapat diketahui dari total 72 anak perempuan dominan pada kategori “rata-rata” sebanyak 36 anak dengan persentase sebesar (50%). Tidak ditemukan anak dengan tingkat keterampilan motorik yang berada dalam kategori “sangat buruk” dan “buruk” sehingga masing-masing persentase (0%), tingkat keterampilan motorik dengan kategori “di bawah rata-rata” sebanyak 2 anak dengan persentase sebesar (3%), tingkat keterampilan motorik dengan kategori “di atas rata-rata” sebanyak 23 anak dengan persentase sebesar (32%), tingkat keterampilan motorik dengan

kategori “baik” sebanyak 11 anak dengan persentase sebesar (15%), dan tidak ditemukan juga anak dengan tingkat keterampilan motorik dengan kategori “sangat baik” sehingga persentase (0%).

Dari kedua tabel mengenai status gizi siswa laki-laki dan perempuan, maka selanjutnya akan digabung menjadi satu sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Persentase Nilai Keterampilan Motorik Anak Laki-Laki & Perempuan

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
<70	Sangat Kurang	0	0%
70 – 79	Kurang	0	0%
80 – 89	Di Bawah Rata-Rata	5	3%
90 – 110	Rata-Rata	72	50%
111 – 120	Di Atas Rata-Rata	47	33%
121 – 130	Baik	20	14%
>130	Sangat Baik	0	0%
JUMLAH		144	100%

Berdasarkan hasil data, dapat diketahui dari total 144 anak laki-laki dan anak perempuan dominan pada kategori “rata-rata” sebanyak 72 anak dengan persentase sebesar (50%). Tidak ditemukan anak dengan tingkat keterampilan motorik yang berada dalam kategori “sangat buruk” dan “buruk” sehingga masing-masing persentase (0%), tingkat keterampilan motorik dengan kategori “di bawah rata-rata” sebanyak 5 anak dengan persentase sebesar (3%), tingkat keterampilan motorik dengan kategori “di atas rata-rata” sebanyak 47 anak dengan persentase sebesar (33%), tingkat keterampilan motorik dengan kategori “baik” sebanyak 20 anak dengan persentase sebesar (14%), dan tidak ditemukan juga anak dengan tingkat keterampilan motorik dengan kategori “sangat baik” sehingga persentase (0%).

PEMBAHASAN

Pada pengukuran status gizi dengan menggunakan instrumen antropometri, terdapat berbagai kategori yaitu: (1) sangat kurus, (2) kurus, (3) normal, (4) gemuk, dan (5) obesitas yang diperoleh dari informasi tanggal lahir dan usia serta berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung untuk mendapatkan hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) dan disimpulkan pada norma status gizi. Hasil perhitungan data menunjukkan tingkat status gizi anak laki-laki dan

perempuan dominan pada kategori normal, meskipun beberapa anak ditemukan memiliki gizi kurang hingga gizi lebih, hal tersebut dikarenakan terdapat perbedaan pola makan setiap anak. Anak yang mengalami gizi kurang cenderung menjadi kurus, sangat kurus, dan *stunting* karena kurangnya konsumsi makanan sehingga menyebabkan perubahan berat badan. Kebiasaan makan yang tidak teratur dan kekurangan nutrisi dapat menyebabkan gizi buruk pada anak (Danefi, 2014). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa prestasi hasil belajar anak dipengaruhi oleh kondisi status gizinya, dengan kata lain jika gizinya buruk maka prestasi belajar akan menurun, jika gizinya baik maka prestasi belajar akan membaik (Setyaningsih & Setyawan, 2020).

Anak dapat dididik untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, aktivitas fisik secara teratur seperti lompat tali, waktu istirahat yang cukup, dan berjemur di bawah paparan sinar matahari tiap pagi hari kurang lebih 10 hingga 15 menit (Widjayatri et al., 2020). Malnutrisi terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan cukup nutrisi karena pola makan yang buruk, kondisi pencernaan, atau penyakit lain. Bagi anak yang kesehariannya berada di lingkungan sekolah, membuat taman sekolah dengan menanam sayur-sayuran dan buah-buahan yang membekali pengetahuan dasar tentang gizi kepada anak-anak (Kuntariningsih, 2018). Dengan adanya taman sekolah, anak akan belajar merawat tanaman dan tertarik untuk mengonsumsi hasil dari tanaman tersebut.

Selain masalah gizi kurang, hasil penelitian juga menemukan anak dengan gizi lebih khususnya kategori gemuk dan obesitas. Obesitas dapat disebabkan asupan nutrisi yang berlebihan terutama makanan tinggi lemak, dan kurangnya aktivitas fisik. Dampak negatif obesitas pada anak, menyebabkan keengganan untuk melakukan aktivitas sehingga terjadinya penurunan kecerdasan dan kreativitas (Rahmawati & Marfuah, 2016). Semakin intensif pemakaian gadget maka makin bertambah anak menderita obesitas, tetapi jika orang tua dapat mengatur pola makan anak, tingkat kebutuhan gizi juga sesuai dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh

tubuh, status gizi anak akan tetap normal (Haryanti et al., 2022). Hal tersebut berkesinambungan dengan hasil penelitian dari (Subarkah, 2019) yang menemukan pengaruh antara durasi penggunaan gawai dengan penurunan keterampilan motorik anak. Oleh karena itu, penting untuk mengurangi waktu penggunaan gawai guna mendorong aktivitas fisik. Anak yang kelebihan berat badan dapat diberikan aktivitas fisik melalui ekstrakurikuler olahraga ataupun penyelenggaraan lomba-lomba olahraga (Sajawandi, 2015). Guru dapat memberikan saran agar siswa berjalan kaki atau bersepeda menuju sekolah sebagai upaya meningkatkan aktivitas fisik. Pengukuran keterampilan motorik menggunakan instrumen TGMD-2 mengevaluasi 12 item keterampilan motorik kasar yang terbagi menjadi dua subtes yaitu, gerak lokomotor yang terdiri dari gerakan *run, gallop, hop, leap, horizontal jump, dan slide*. Gerak manipulatif terdiri dari gerakan *striking stationary ball, stationary dribble, kick, catch, overhand throw, dan underhand roll*. Subjek dikelompokkan ke dalam 7 kategori tingkat keterampilan motorik yaitu: (1) sangat baik, (2) baik, (3) di atas rata-rata, (4) rata-rata, (5) di bawah rata-rata, (6) buruk, dan (7) sangat buruk. Peneliti menemukan perbedaan hasil tes dan pengolahan data keterampilan motorik antara murid laki-laki dan murid perempuan. Perbedaan tampak pada tingkat keberanian, dimana murid laki-laki cenderung lebih berani dan tidak ragu-ragu, sedangkan murid perempuan masih berhati-hati atau malu dalam melakukan tes-tes TGMD 2 dikarenakan terdapat anak lain yang melihat serangkaian tes tersebut. Hal tersebut diperkuat oleh teori yang dikatakan (Apriloka, 2020) yang menyatakan bahwa anak perempuan yang kurang bergerak atau bermain selama istirahat sekolah. Sedangkan murid laki-laki menikmati aktivitas fisik ketika di sekolah ketika bermain yang menggunakan fisiknya. Perbedaan ini menyebabkan tingkat kemampuan motorik siswa laki-laki lebih unggul dari siswa perempuan. Rendahnya tingkat keterampilan motorik juga disebabkan oleh obesitas, hal ini diperkuat oleh teori menurut (Zahari et al., 2022) yang mengatakan bahwa siswa yang kelebihan berat badan mungkin mengalami kesulitan melakukan gerakan motorik kasar. Oleh karena itu, perlu adanya pelatihan pada usia

dini agar anak dapat memahami gerakan-gerakan seperti berlari dikarenakan anak usia dini lebih mudah menyerap pengalaman dan lebih cepat dalam perubahan fisiknya. Program latihan jasmani pada anak harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan motorik, kemampuan fisik, dan usianya. Untuk anak umur 6 hingga 12 tahun atau usia sekolah, lebih bagus untuk mengawali dengan latihan kekuatan seperti bersepeda, berenang, karate, senam sedangkan anak di atas usia 10 tahun cenderung menggemari olahraga berkelompok (Indrawati, 2015).

Dalam mengembangkan keterampilan motorik anak, guru dapat menggunakan berbagai model pembelajaran motorik kasar. Model-model ini dapat disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini di sekolah. Contohnya, model pembelajaran motorik kasar dapat melibatkan kegiatan seperti menaiki dan menuruni timbunan tanah, melempar dan menangkap bola, berjalan di atas garis sepanjang 4 m, bergelantungan pada tali sepanjang 2 m, dan melompati garis sepanjang 50 cm (Febrianta & Sukoco, 2013). Penerapan berbagai model pembelajaran dapat membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan motorik sehari-hari dengan konsisten dapat menunjang kehidupan yang lebih baik dan mempermudah anak mengatasi tugas sehari-hari (Kurniawan, 2018; Setyawan et al., 2022). Jadi, kemampuan motorik anak perlu dilatih secara rutin agar dapat berkembang. Orang tua dan guru harus bersikap positif dan memberikan kebebasan pada anak untuk melakukan berbagai gerakan motorik kasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat status gizi anak sekolah dasar kelas bawah di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang adalah dominan berada pada kategori normal dan tingkat keterampilan motorik lebih dominan berada pada kategori rata-rata. Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar guru melaksanakan pengukuran status gizi dan keterampilan motorik melakukan evaluasi pembelajaran. Evaluasi ini diharapkan dapat membantu perbaikan kondisi status gizi anak dan meningkatkan keterampilan motorik khususnya keterampilan gerak dasar, sehingga peserta didik dapat menunjang

kehidupan sehari-hari dengan baik. Penelitian ini direkomendasikan untuk guru penjas SD agar memiliki referensi tambahan dengan melaksanakan tes keterampilan motorik menggunakan instrumen TGMD-2 pada awal dan akhir semester pembelajaran guna mengetahui tingkat perkembangan keterampilan motorik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Supriyadi, Masgumelar, N. K., & Fathoni, A. F. (2022). Development of gross motor skills exercise models and physical activities to enhance physical fitness of elementary school students. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 2947–2954. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12372>
- Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. In *Jurnal Kesehatan Mercusuar* (Vol. 6, Issue 2, pp. 019–027). Faculty of Medicine. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.406>
- Apriloka, D. V. (2020). Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau Dari Jenis Kelamin. (*JAPRA*) *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, 3(1), 61–67. <https://doi.org/10.15575/japra.v3i1.8106>
- Apriyani, I., Suntoda, A., & Budiman, D. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Test Of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) Dale A. Ulrich Pada Anak 9 Tahun. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 40. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13780>
- Ardilla, M. W., Wiguno, L. T. H., Kurniawan, A. W., & Mu'arifin, M. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Aplikasi Articulate Storyline. *Sport Science and Health*, 3(4), 192–205. <https://doi.org/10.17977/um062v3i42021p192-205>
- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 154–167. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Bayu, W. I., & Andrianto, J. R. (2014). Profil Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten Jombang Tahun 2016. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 5(1), 18. <https://doi.org/10.32682/bravos.v5i1.442>
- Danefi, T. (2014). Gambaran Faktor Penyebab Langsung Dan Tidak Langsung Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Balita Di Wilayah

- Kerja Puskesmas Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 1(5), 1–15. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v1i5.27>
- Fadila, A., Budi, D. R., Listiandi, A. D., Ngadiman, N., & Festiawan, R. (2021). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kurikulum 2013 di Sekolah Menengah Atas. *Physical Activity Journal*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4350>
- Febrianta, Y., & Sukoco, P. (2013). Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bolabasket Melalui Metode Pendekatan Taktik Siswa Smpn 2 Pandak Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 186–196. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2574>
- Haryanti, R. T., Susilowati, T., & Sari, I. M. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(1), 27–33. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i1.897>
- Indrawati, F. (2015). Pendekatan Olah Raga Berbasis Sekolah dalam Mengatasi Obesitas pada Anak. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5, 2088–6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Kemendes RI. (2019). Profile kesehatan Indonesia 2018. In *Health Statistics*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>
- Kezić, A. N. A., Šimunović, I., & Kalinski, S. D. (2020). Application of the TGMD-2 test in early school-age children for determining the level of fundamental movement skills in different sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 635–639. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02093>
- Kuntariningsih, A. (2018). Impact Analysis of School Garden Program to Overcome Malnutrition of Children. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol4.Iss1.223>
- Kurniawan, R. (2018). Analisis Gerak Dasar Anak Usia 6-7 Tahun. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(2), 311–320. <https://doi.org/10.21009/jpud.122.12>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Oktarifaldi, O.-, Syahputra, R., Nur, H., Rasyid, W., & Mariati, S. (2019). Implementation of Basic Motion Learning and Use of Test Instrument of Gross Motor Development (TGMD) in Evaluating Basic Motion Skills. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.24036/jha.v1i1.3>

- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik*, 12(1), 43–47. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/index>
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2016). Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(1), 72. <https://doi.org/10.26576/profesi.140>
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2022). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.40841>
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh Obesitas Pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar dan Penanganannya dari Pihak Sekolah dan Keluarga. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar (JPSD) UNTIRTA*, 1(2), 1–13.
- Sapika, S., Jalil, R., Ulpi, W., & Hakim, N. (2023). Age 6-9 Years: Nutritional Status on Children's Physical Fitness. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 52–62. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2590>
- Setyaningsih, & Setyawan. (2020). Profil status gizi berdasarkan strata pendidikan di Kabupaten Banyuwangi tahun 2019. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 21–33.
- Setyawan, A. B., Setiawan, I., Yuliawan, D., & Pratama, B. A. (2022). Survei keterampilan motorik dasar peserta didik usia 10-11 tahun selama masa pandemi covid-19. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(1), 30–37. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i1.428>
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(1). <https://doi.org/10.31000/rf.v15i1.1374>
- Sukamti, E. R. (2018). Perkembangan Motorik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 3, Issue Mi). <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Widjayatri, R. D., Fitriani, Y., & Tristyanto, B. (2020). Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 16–27. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.11>
- Zahari, Q. F., Prashanti, N. A. S., Salsabella, S., Jumiatmoko, J., Hafidah, R., & Nurjannah, N. E. (2022). Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini dengan Masalah Obesitas. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2844–2851. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1570>