

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL  
TERHADAP HASIL BELAJAR LARI SPRINT 60 METER  
(Studi Siswa Kelas V SDN Morusunggingan Peterongan Jombang  
Tahun Pelajaran 2019/2020)**

**ARTIKEL**



**Oleh  
M. IRSYADUL IBAD  
NIM : 1281222**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2019**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL  
TERHADAP HASIL BELAJAR LARI SPRINT 60 METER  
(Studi Siswa Kelas V SDN Morusunggingan Peterongan Jombang  
Tahun Pelajaran 2019/2020)**

M. Irsyadul Ibad, Nurdian Ahmad, M.Pd  
E-mail : irsyadjombang@gmail.com  
Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang

**ABSTRAK**

Pendidikan gizi sangat penting dalam kehidupan manusia, asupan gizi yang kurang akan menyebabkan status gizi menurun dimana keadaan ini akan mempermudah anak untuk terinfeksi penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan orang tua terhadap imt siswa di Sekolah Dasar Negeri Tenggiring.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, pengumpulan data menggunakan angket, dokumentasi dan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas yang berjumlah 26 siswa. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, analisis regresi linier sederhana, analisis koefisien korelasi (R), uji hipotesis (uji t).

Hasil penelitian terhadap tingkat pengetahuan orang tua menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan orang tua paling banyak dengan kategori cukup dengan jumlah 21 orang ( 80,8%), sedangkan untuk pengukuran indeks massa tubuh anak dengan kategori kurus sebanyak 15 anak (57,7%). Dari hasil uji hipotesis diperoleh nilai t hitung (6,681)  $\geq$  nilai t tabel (2,06) dengan tingkat signifikan  $0,000 < 0,05$  yang artinya bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel Pengetahuan Status Gizi ( $X_1$ ) dengan IMT anak (Y). Kesimpulan akhir menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan orang tua dengan imt siswa.

**Kata Kunci : Pengetahuan Orang Tua , IMT , Sekolah Dasar**

**ABSTRACT**

*Nutrition education is very important in human life, inadequate nutritional intake will cause a decrease in nutritional status where this situation will make it easier for children to be infected with diseases. This study aims to determine the level of parental knowledge of students' BMI at Tenggiring State Elementary School.*

*This study uses a type of correlational research. The method used is descriptive quantitative, data collection using questionnaires, documentation and tests. Data analysis used descriptive analysis, simple linear regression analysis, correlation coefficient analysis (R), hypothesis testing (t test). The population in this study were parents and students in grades high class which totaled 26.*

*The results of research on the level of knowledge of parents show that the level of knowledge of parents is mostly in the sufficient category with a total of twenty one people (80.8%). the body mass index of children in the thin category fifteen (57.7%), Based on a correlation test of 0,806 which means that the two variables have a very strong level of closeness. The final conclusion shows that there is a significant relationship between the level of knowledge of parents and students' BMI.*

**Keywords: Parental Knowledge, BMI ,Elementary School**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan gizi sangat penting dalam kehidupan manusia, tetapi terkadang banyak orang kurang memperhatikannya bahkan melupakannya sehingga dalam melakukan suatu aktivitas kurang maksimal disebabkan karena kurangnya asupan gizi yang dapat diperoleh melalui makanan yang dimakan. Kecukupan asupan gizi besar pengaruhnya terhadap proses pertumbuhan anak di masa yang akan datang. Peningkatan status gizi memerlukan perhatian, khususnya pada anak usia sekolah agar dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Status gizi dipengaruhi oleh asupan makanan dan penyakit terutama penyakit infeksi. Asupan gizi yang kurang akan menyebabkan status gizi menurun dimana keadaan ini akan mempermudah anak untuk terinfeksi penyakit. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang normal akan berlangsung dengan baik apabila ditunjang dengan asupan gizi yang tercukupi. Pengetahuan orang tua tentang menu seimbang sangat penting, hal ini akan menciptakan generasi mendatang yang lebih baik.

Pengetahuan sangat mempengaruhi konsumsi zat gizi, orang yang sudah mengetahui jumlah, frekuensi, kandungan, jenis, cara pemberian dan manfaat zat gizi akan berusaha memperoleh makanan yang mengandung zat gizi yang sesuai seperti yang dibutuhkan oleh tubuh mereka. Menurut (Sulistyoningsih 2011) mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi sangat mempengaruhi status gizi kesehatan seseorang yang merupakan modal utama bagi kesehatan individu. Asupan gizi yang salah akan menyebabkan masalah kesehatan atau yang disebut malnutrisi ( gizi salah ) diartikan sebagai keadaan asupan gizi yang salah dalam bentuk asupan berlebih atau berkurang, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara kebutuhan dengan asupan. Status gizi anak yang baik bergantung pada bagaimana orang tua memberikan asupan makanan yang bergizi pada anak. Meskipun tidak hanya makanan yang mempengaruhi gizi, tetapi masih banyak lagi faktor yang mempengaruhi status gizi anak. Walaupun demikian, pemberian asupan makanan adalah penyebab langsung dari masalah perubahan status gizi anak. Peran orang tua sangatlah penting untuk asupan gizi seorang anak. Tentu semua orang tua menginginkan anaknya dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi dan menghindari makanan yang dapat merugikan kesehatan. Orang tua juga mempunyai keyakinan yang kuat tentang pentingnya gizi seimbang untuk meningkatkan kecerdasan dan mencapai status gizi yang baik, sehingga anaknya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik tanpa ada masalah gizi yang di alami (Supariasa 2013). Dalam hal ini orang tua

diharuskan untuk memenuhi kecukupan gizi bagi anak. Ketersediaan makanan yang bergizi di rumah dan diimbangi dengan pola hidup sehat tentunya akan berdampak pada status gizi anak. Menurut (Santoso 2009), Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai pola perkembangan anak. Selain itu, anak yang sehat tampak senang, mau bermain, berlari, berteriak, meloncat, memanjat, tidak berdiam diri saja, kelihatan berseri-seri, kreatif, dan selalu ingin mencoba sesuatu yang ada di sekelilingnya. Jika ada sesuatu yang tidak mengerti anak akan bertanya, sehingga pengetahuan yang dimilikinya bertambah.

### Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional hanya mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi (Sukardi 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis data kuantitatif. Hasil perolehan data kuantitatif berbentuk angka dari angket/kuesioner diolah menggunakan analisis statistik dengan bantuan computer program SPSS. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SDN Tenggiring dengan jumlah sebanyak 26 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah angket pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa , dokumentasi dan angket tingkat pengetahuan orang tua. Menurut Maksum, (2012: 111) “Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian”. Instrumen penelitian menggunakan tes pengisian kuisisioner , pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis kuantitatif, yaitu analisis data yang menggunakan perhitungan matematika atau metode statistik yang sudah tersedia. Analisis data secara kuantitatif meliputi: Statistik Deskriptif , Analisis Regresi Linier Sederhana , Analisis Koefisien Korelasi (R) , Uji Hipotesis (Uji t ).

### Hasil Penelitian

Deskripsi mengenai proses pelaksanaan, hasil dan pembahasan dari judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Terhadap IMT Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Tenggiring. Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada siswa kelas atas sebanyak 26 responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengukuran tinggi badan siswa , berat badan siswa dan kuesioner pengetahuan orang tua tentang status gizi yang diisi oleh orang tua siswa

#### 1. Data IMT Siswa SD Negeri Tenggiring

**Tabel 4.1 Data Indeks Massa Tubuh Siswa**

		IMT			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	15	57.7	57.7	57.7
	Normal	11	42.3	42.3	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan responden dengan indeks massa

tubuh yang termasuk dalam kategori kurus adalah sebanyak (57,7%), normal (42,3%) sehingga menunjukkan hasil pengukuran IMT siswa SDN Tenggering yang masuk kategori kurus dalam jumlah banyak yaitu 15 (57,7%) dari 26 siswa dan kategori normal sebanyak 11 siswa.

**1. Data Tingkat Pengetahuan Orang Tua Tentang Status gizi**  
**Tabel 4.2 Data Tingkat Pengetahuan Orang Tua**

Pengetahuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	3	11.5	11.5	11.5
	Cukup	21	80.8	80.8	92.3
	Baik	2	7.7	7.7	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Dari data diatas dapat diketahui tingkat pengetahuan orang tua menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan orang tua paling banyak dengan kategori cukup dengan jumlah 21 orang ( 80,8% ) , sedangkan untuk pengukuran indeks massa tubuh anak dengan kategori kurus sebanyak 15 anak (57,7%).

Dari hasil uji t diperoleh nilai t hitung (6,681) lebih besar dari nilai t tabel (2,06) sehingga t hitung  $\geq$  t tabel dengan tingkat signifikan  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel Pengetahuan Status Gizi ( $X_1$ ) dengan IMT anak (Y).

**Pembahasan**

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa sekolah akan mengalami proses percepatan pada umur 10-12 tahun, dimana penambahan berat badan pertahunnya sampai 2,5 kg. Aktivitas pada anak usia sekolah semakin tinggi dan memperkuat kemampuan motoriknya (Taras 2005). Tahapan usia anak sekolah dasar merupakan tahap tumbuh kembang yang sangat penting sehingga memerlukan asupan gizi yang baik dan seimbang untuk bekal perkembangan menjadi remaja yang produktif, sehat dan cerdas. Oleh karena itu usia Sekolah Dasar dapat dijadikan sebagai media pembawa perubahan bagi pembentukan perilaku gizi bagi dirinya sendiri dan keluarga. Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan berkonsentrasi, harga diri rendah, dan prestasi akademik rendah. Peningkatan status gizi siswa sekolah dasar sangat penting karena pada masa sekolah dasar anak mengalami perkembangan yang sangat pesat. Untuk mendapatkan gizi yang baik diperlukan pengetahuan gizi yang baik dari orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang.

Peningkatan status gizi memerlukan perhatian, khususnya pada anak usia sekolah agar dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Status gizi dipengaruhi oleh asupan makanan dan penyakit terutama penyakit infeksi. Asupan gizi yang kurang akan menyebabkan status gizi menurun dimana keadaan ini akan mempermudah anak untuk terinfeksi penyakit. Gizi yang dikonsumsi akan digunakan atau dirubah menjadi energi. Kekurangan atau

kelebihan gizi akan menimbulkan beberapa penyakit atau kerusakan organ dalam tubuh, sehingga seseorang harus mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya.

### **1. Data IMT Siswa**

Setelah dicermati hasil data diatas bahwa persentase tertinggi dari status gizi anak diketahui bahwa sebagian besar anak memiliki status gizi kurus sebanyak 15 anak, Sehingga menunjukkan hasil pengukuran IMT siswa SDN Tenggiring yang masuk kategori kurus dalam jumlah banyak yaitu 57,7% dan kategori normal sebanyak 11 siswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi yaitu keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Menurut Astuti (2015: 188) gizi merupakan zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Gizi memegang peran penting dalam tumbuh kembang anak, karena bagi anak gizi dibutuhkan untuk pertumbuhan. Perbedaan presentase status gizi yang didapat bisa disebabkan oleh perbedaan setiap anak memperoleh asupan zat gizi. Selain disebabkan oleh faktor asupan makanan, faktor tidak langsung pun juga mungkin dapat mempengaruhi status gizi anak, antara lain seperti penghasilan keluarga yang kurang, tingkat pendidikan, jumlah anggota keluarga yang terlalu banyak yang mengakibatkan berkurangnya asupan makanan yang dikonsumsi masing-masing anggota keluarga sehingga kandungan gizinya pun juga tidak mencukupi kebutuhan dari masing-masing individu, pola asuh anak yang salah serta kesehatan lingkungan yang sangat kurang.

### **2. Data Tingkat Pengetahuan Orang Tua**

Setelah dicermati hasil data menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan orang tua tentang status gizi anak yang paling banyak berada pada kategori cukup dengan jumlah 21 orang ( 80,8%) sedangkan kategori kurang sebanyak 3 orang ( 11,5% ) dan untuk kategori baik sebanyak 2 orang ( 7,7%). Hal ini dikarenakan secara umum banyak faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dimana setiap individu mempunyai pengetahuan yang berbeda. Menurut Proverawati (2009) , faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak yaitu ketersediaan pangan ditingkat keluarga hal ini sangat tergantung dari cukup tidaknya pangan yang dikonsumsi oleh setiap anggota keluarganya untuk mencapai zat gizi baik dan hidup sehat. Semakin baik pengetahuan tentang gizi seseorang, maka orang itu akan memperhatikan kuantitas dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi sedangkan orang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan tentang gizi , akan memilih makanan yang baik menurut panca inderanya dan tidak mengadakan pilihan makanan berdasarkan nilai gizi makanannya. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan orang tua mengenai status gizi anak sangat penting karena dapat berpotensi mempengaruhi perilaku gaya hidup sehat pada anak terutama berkaitan dengan pemenuhan gizi seimbang dalam keluarga.

### 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua Dengan IMT Siswa

Tingkat Pengetahuan orang tua tentang gizi sangat berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan untuk anaknya. Ketidaktahuan tentang makanan yang mempunyai gizi baik akan menyebabkan pemilihan makanan yang salah dan rendahnya gizi yang terkandung dalam makanan tersebut akan menyebabkan status gizi anak tersebut menjadi buruk dan kurang ( Maulana, 2012 ). Pengetahuan seseorang tidak hanya dapat didapat dari pendidikan formal saja, melainkan dari pengalaman diri sendiri atau orang lain yang bersumber dari membaca, media massa, pendidikan menurut Notoatmodjo (2003:30) pengetahuan adalah suatu kemampuan untuk memahami suatu objek dengan menggunakan alat-alat panca indera manusia yang diperoleh dari berbagai sumber diantaranya melalui membaca, pendidikan, penyuluhan dan media massa.

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat pengetahuan orang tua dengan imt siswa , hal ini ditunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi product moment dan mendapatkan koefisien korelasi sebesar 0,806 dengan tingkat signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Sedangkan dalam uji hipotesis diperoleh nilai t hitung (6,681) lebih besar dari nilai t tabel (2,06) sehingga  $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$  dengan tingkat signifikan  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel Pengetahuan Status Gizi ( $X_1$ ) dengan IMT anak (Y). Hasil ini sejalan dengan penelitian Ikhti Sri Wahyuni ( 2009 ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dengan status gizi anak.

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan orang tua mengenai status gizi anak sangat penting karena dapat berpotensi mempengaruhi perilaku gaya hidup sehat pada anak terutama berkaitan dengan pemenuhan gizi seimbang dalam keluarga. Semakin tinggi tingkat pengetahuan orang tua maka semakin mudah dalam menerima informasi , dengan pola pikir yang relatif tinggi , tingkat pengetahuan responden tidak hanya sekedar tahu yaitu mengingat kembali akan tetapi mampu untuk memahami bahkan sampai tingkat aplikasi.

## Penutup

### A. Simpulan

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat pengetahuan orang tua dengan imt siswa . Dari hasil uji t diperoleh nilai t hitung (6,681) lebih besar dari nilai t tabel (2,06) sehingga  $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$  dengan tingkat signifikan  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel Pengetahuan Status Gizi ( $X_1$ ) dengan IMT anak (Y).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Orang Tua**

Diharapkan orang tua dapat meningkatkan pengetahuan / wawasan mengenai gizi pada anak sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi pada anaknya. Hasil penelitian ini menjadi tolak ukur orang tua untuk menilai tingkat status gizi pada anaknya , sehingga orang tua diharapkan dapat memantau status gizi anaknya dengan cara memberikan nutrisi yang seimbang untuk anak agar IMT dalam batas normal.

### **2. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan kepada guru sebagai seorang *educator* / pendidik bagi siswa yaitu dengan dilakukannya pendidikan kesehatan di dalam kelas mengenai nutrisi yang tepat untuk dikonsumsi oleh siswa yang dapat meningkatkan status gizi siswa.

### **3. Bagi siswa**

Selanjutnya siswa lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi agar lebih baik lagi, terutama yang masih dalam kategori rendah.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan pedoman untuk melakukan penelitian secara luas sehingga dapat memberikan hasil yang lebih signifikan mengenai status gizi dan tingkat pengetahuan orang tua. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti status ekonomi , pekerjaan , pendidikan dan dukungan keluarga terhadap status gizi anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Astuti, Vitaria Ayu & Krstianto, Daniel Ervin. (2015). *Perilaku Ibu dalam Pemberian Makanan dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah*. Jurnal STIKES. Vol. 8, No 2, Desember 2015.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maulana, La Ode Abdul Malik. 2012. “*Gambaran Pengetahuan , Sikap Dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa SD Impres 2 Pannamu Makasar.*” Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2(3):21–24.

Notoatmodjo.S.(2003).*Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan* .Yogyakarta:Andi Offset

Proverawati. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Santoso, Soengeng. 2009. *Kesehatan Dan Gizi*. Surabaya: PT Rineka Cipta dan PT Bina Adiaksara.

Sukardi. 2016. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.