

HUBUNGAN KETERAMPILAN GERAK MOTORIK KASAR DAN KEBUGARAN TERHADAP BODY MASS INDEX (BMI) SISWA USIA 10 TAHUN (STUDI PADA SISWA SDN SUNGAI ANDAI 4 BANJARMASIN)

Dwi Septiayu Budiana¹, Ari Tri Fitrianto², Bonita Amalia³

¹Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arysad Al Banjari, NPM19240021

²Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arysad Al Banjari, NIDN1105049201

³Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arysad Al Banjari, NIDN1125069401

E-mail: dwiseptiayubudiana@gmail.com

Abstrak

Pentingnya kebugaran jasmani pada anak untuk menstabilkan kesehatan tubuh. Dengan adanya kesehatan yang stabil dan dibarengi dengan gerak aktivitas fisik maka terjadinya kestabilan berat badan atau IMT, artinya tidak mengalami kenaikan berat badan yang drastis dan juga tidak mengalami penurunan berat badan yang signifikan. Hal ini juga didukung dengan keterampilan motorik kasar anak yang berkembang dengan baik. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan keterampilan gerak motorik kasar dan kebugaran terhadap *body mass index* (bmi) siswa usia 10 tahun sekolah dasar banjarmasin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif non eksperimental dengan desain penelitian korelasional yang mengkaji hubungan dua variabel atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV sekolah dasar banjarmasin yang berjumlah 52 peserta didik dari 3 kelas IV dan sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 30 peserta didik dan seorang laki-laki. Kesimpulan dalam penelitian ini memperoleh hasil yaitu $F_{hitung} (3,983) > F_{tabel} (3,49)$ yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara keterampilan gerak motorik kasar (X_1) dan kebugaran (X_2) terhadap *body mass index* (bmi) (Y) siswa usia 10 tahun sekolah dasar banjarmasin.

Kata Kunci: *hubungan¹, keterampilan gerak motorik kasar², kebugaran³, indeks massa tubuh⁴*

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Penerbit Sukabina Press.
- Amini, M., Sujiono, B., & Aisyah, S. (2020). *Hakikat Perkembangan Motorik dan Tahap Perkembangannya* (Edisi 2).
- Artika, M. (2020). *Upaya Penerapan Permainan Tradisional Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Kelas A1 Di Taman Kanak-Kanak Assalam 2 Sukarame Bandar Lampung*. (Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intanlampung). Diakses dari: <http://repository.radenintan.ac.id/9717/1/SKRIPSI>
- Beta Ayu, N. (2020). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Gamping*. (Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta).
- Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). *The pyhsical activity, fitness and health of children. Journal of Sport Sciences*. 19(12), 915-929. <https://doi:10.1080/026404101317108426>
- Budiman, D., (2014). Psikologi Anak Dalam Penjas/Karakteristik Siswa Sekolah Dasar. *Bahan Ajar MK Psikologi Anak Dalam PENJAS*, pp.63-64.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Cvejic, D., et al. (2013). *Assessment of Physical Fitness In Children And Adolescents. Physical Education and Sport*. 11(2). 135-145.
- Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2013). Improving the fitness and physical activity levels of primary school children: Results of the Fit-4-Fun group randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 56(1), 12–19. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.10.019>
- Fenanlampir, A & Muhyi F.M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET. 32-34.
- Fatoni, R. A., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh aktivitas fisik program gross motor skill terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 20(1), 1–10. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9539>
- Garcia-Hermoso, A., et al. (2018). Muscular Strength as a Predictor of All-Cause Mortality in an Apparently Healthy Population: A Systematic Review and Meta-Analysis of Data From Approximately 2 Million Men and Woman. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 99(10). 2100-2113.e5. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2018.01.008>

- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*. 1(1). 12-20.
- Hidayanti, M. (2013). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7(1), 195–200.
- Jaelani, A., Ahmad EQ., N., & Suhartini, A. (2020). Landasan Teologis Manajemen Pendidikan Islam. *LEADERIA: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 63–75. <https://doi.org/10.35719/leaderia.v1i2.5>
- Jose, C.-P., et al. (2010). *ASSESSING MUSCULAR STRENGTH IN YOUTH: USEFULNESS OF STANDING LONG JUMP AS A GENERAL INDEX OF MUSCULAR FITNESS*. 24(7), (1810–1817).
- Khatami, M. R., & Pudjijuniarto. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Kelas 4-6 Di UPT SD Negeri 133 Gresik Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 225–232.
- Mackenzie, B. (2016). Performance Evaluation Tests 101. In *Australian Journal of Psychology*. London: Published by Electric World plc.
- Mahfud, Imam., Gumantan, Aditya., & Fahrizqi, E.B., (2020). ANALISIS IMT (INDEKS MASSA TUBUH) ATLET UKM SEPAKBOLA. *Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*. 3(1), 9–13.
- Mintjens, S., Menting, M. D., Daams, J.G., van Poppel, M. N. M., Roseboom, T. J., & Gemke, R. J. B. J. (2018). *Cardiorespiratory Fitness in Childhood and Adolescence Affects Future Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review of Longitudinal Studies*, *Sport Medicine*, 48(11), 2557-2605. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0947-5>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Novitasari, R., Nasirun, M., & D, Delrefi., (2019). Meningkatkan kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media Hulahoop Pada Anak Kelompok B PAUD Al- Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Potensia*. 4(1), 6–12.
- Ortega, FB., et al. (2008). *Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health*. *International Journal of Obesity*. 32, 1-11. <https://doi:10.1038/sj.ijo.0803774>
- Prasetio, Edo., Ilahi, R.B., & Sutisyana, A. (2017). Tingkat kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 bengkulu utara. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2) 2017. 1(2), 86–91.
- Ramadona, E. T. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. 6(1). 1–11.

<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd-penjaskes/article/view/10848>

- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Sainitika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Setiawan, H., Rahayu, N. I., & Juliantine, T. (2020). Integrasi program SPARK dalam pendidikan jasmani terhadap peningkatan health-related fitness siswa. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 156–165. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.28979>
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh , Persen Lemak Tubuh , Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4, 1. 32-38. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Setyani, A. N., Winarso, H., & Prayitno, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4-5 Di Sd Citra Berkat Dan Sdn Made 1 Surabaya. *Prominentia Medical Journal*, 1(1), 18–29. <https://doi.org/10.37715/pmj.v1i1.1433>
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: alfabeta.
- Suharjana. (2013). Analisa Program kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *MEDIKORA* 11(2). 135-149
- Sujiono, B., Sumatri, M. ., & Chandrawati, T. (2016). Perkembangan Motorik Anak Taman Kanak-kanak. *Metode Pengembangan Fisik*, 1–21.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(4), 31–40.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah Jawab Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*.20(2), 223–233.
- Sunarni, Y., Santi, E., & Rachmawati, K. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 10. <https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.124>
- Sutiarti, T.S., Nasirun, M., & D, Delrefi., (2020). Aplikasi Gerak Locomotor Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Kelompok 1. *Jurnal Ilmiah Potensia*. 5(1), 16–24. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/potensia>
- Utari, A. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun (Tesis, Pascasarjana Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang). Diakses dari: http://eprints.undip.ac.id/16285/1/AGUSTINI_UTARI.pdf
- WHO. (2018). Living with global imbalances: A contrarian view. *Journal of*

Policy Modeling, 28(6), 6–96. <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2006.06.007>