
KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP KESEHATAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI

Muhammad Ali

Universitas Jambi, Jl. Raya *Jambi* - Muara Bulian KM.15 Mendalo Darat. 36361.

Email: muhamad_alimpd@yahoo.co.id

Abstract

Education is a very important matter. In order to obtain good education required fit and healthy human resources. Student's physical condition affects his physical fitness, and nutrition status along with motivation to learn are another important factor can also affect the physical fitness. This research is aimed to observe the contribution of nutrition status and motivation to learn to the physical fitness of Students of Sport and Health Education of Jambi University (Porkes Unja). Type of research used correlation, where nutrition status and motivation to learn as the independent variables, and physical fitness as a dependent variable. The population of this research is a whole of forth-semester male students of Porkes Unja as many as 122 students. The sampling technique is Proportionate Random Sampling, where the number of samples is 50% of population that is 61 students. The research data taken in two ways, nutrition status variable using IMT formula, while motivation to learn variable using questionnaire method, and physical fitness variable using Cooper/Nuhasan physical fitness test. Then, the data was analyzed by simple and double correlation, using 16.00 version SPSS tools. Analysis result showed that first hypothesis accept means that there is a significant contribution between nutrition status to physical fitness, and it contributes of 10.64 percent. Second hypothesis accept means that motivation to learn variable 9.16 percent significantly influence the physical fitness. The third hypothesis accept means that variables of nutrition status and motivation to learn simultaneously influence the physical fitness of the students significantly, and the contribution is 45.83 percent. From this research result, writer inferred that nutrition status and motivation to learn are the important factors that contribute to the physical fitness of the students.

Keywords: Nutrition, Motivation, Learning, Student of PE.

Abstrak

Pendidikan adalah masalah yang sangat penting. Dalam rangka untuk memperoleh pendidikan yang baik diperlukan sumber daya manusia bugar dan sehat. Kondisi fisik siswa mempengaruhi kesegaran jasmani, dan status gizi bersama dengan motivasi untuk belajar adalah faktor penting lain juga yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati kontribusi status gizi dan motivasi belajar untuk kesegaran jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi (Porkes Unja). Jenis penelitian yang digunakan korelasi, di mana status gizi dan motivasi belajar sebagai variabel independen, dan kesegaran jasmani sebagai variabel dependen. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa laki-laki Porkes Unja sebanyak 122 siswa. Teknik sampling adalah Proporsional Random Sampling, dimana jumlah sampel adalah 50% dari populasi yang 61 siswa. Data penelitian diambil dengan dua cara, variabel status gizi menggunakan rumus IMT, sedangkan variabel motivasi belajar menggunakan metode kuesioner, dan variabel kesegaran jasmani dengan menggunakan Cooper / Nurhasan tes kesegaran jasmani. Kemudian, data dianalisis dengan korelasi sederhana dan ganda, menggunakan alat SPSS versi 16.00. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis pertama menerima berarti bahwa ada kontribusi yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani, dan menyumbang 10,64 persen. Hipotesis kedua menerima berarti bahwa variabel motivasi belajar 9,16 persen secara signifikan mempengaruhi kesegaran jasmani. Pada hipotesis ketiga menerima berarti bahwa variabel status gizi dan motivasi belajar secara simultan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa secara signifikan, dan kontribusi adalah 45,83 persen. Dari hasil penelitian ini, penulis menyimpulkan bahwa status gizi dan motivasi belajar adalah faktor penting yang berkontribusi terhadap kesegaran jasmani para mahasiswa.

Kata kunci: Nutrisi, Motivasi, Belajar, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi sebagai salah satu jenjang pendidikan yang diharapkan dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional salah satunya adalah mencapai manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, salah satunya dengan kegiatan olahraga. Semua bangsa mengakui bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dan bermanfaat dalam kehidupan manusia, bagi bangsa Indonesia pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral pembangunan nasional jangka panjang yang bertujuan membangun manusia yang seutuhnya.

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi merupakan salah satu perguruan tinggi negeri sebagai lembaga pendidikan berupaya untuk mencapai tujuan pendidikan nasional secara optimal dengan mempersiapkan mahasiswanya menjadi sumber daya manusia yang handal salah satunya adalah mempersiapkan mahasiswa PORKES yang mampu menjaga stamina dan daya tahan tubuh dalam melakukan kegiatan olahraga dan belajar.

Suatu sistem pendidikan dikatakan berhasil, jika ia dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi peningkatan kemampuan manusia secara individual yang berkelanjutan ke arah mempertinggi taraf kehidupan masyarakat. Hal itu berarti mahasiswa memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai sebagai bekal untuk memecahkan masalah hidupnya pada masa sekarang dan masa yang akan datang.

Salah satu tujuan dilaksanakannya aktivitas olahraga adalah guna meningkatkan kesegaran jasmani pelakunya. Dan untuk merealisasikan keadaan tersebut, tentunya harus didukung oleh berbagai pihak. Salah satu indikator penyebab kurangnya tingkat kesegaran jasmani ialah keterbatasan sarana dan prasarana penunjang dalam beraktivitas olahraga. Hal ini dapat dilihat dari kurangnya dan terbatasnya sarana dan prasarana untuk melakukan aktifitas olahraga, akan memperburuk kesegaran jasmani masyarakat. Di daerah perkotaan misalnya sangat sulit didapatkan tempat khusus yang dapat dipergunakan oleh masyarakat umum. Keterbatasan fasilitas berolahraga ini disebabkan oleh beberapa hal yaitu; lapangan olahraga banyak yang dijadikan untuk bangunan

perkantoran, *super_market* dan ruko, kurangnya perhatian pemerintah/swasta dalam pengadaan fasilitas olahraga, serta masih rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya malakukan aktifitas olahraga untuk kesehatan.

Faktor lain yang sangat menentukan dalam peningkatan kesegaran jasmani adalah masalah gizi. Sehubungan dengan ini, Kartasapoetra (2002:1) 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. Suniar (2002:16) menambahkan bahwa kekurangan zat-zat gizi dapat menyebabkan berat badan menurun, kemampuan kerja menurun, mudah sakit, dan mudah terinfeksi. Sebaliknya, kelebihan zat-zat gizi akan mengakibatkan kegemukan dan pergerakan menjadi lamban.

Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Faktor lain yang berperan adalah motivasi. Dikarenakan dalam kegiatan olahraga, motivasi mempunyai peranan dalam terselenggaranya suatu bentuk kegiatan baik itu dalam periode latihan maupun dalam pertandingan lainnya. Motivasi dalam berolahraga akan sangat menentukan seseorang untuk mencapai kesegaran jasmani Karena dari motivasi itu akan timbul disiplin berolahraga. Motivasi dalam berolahraga juga merupakan aspek psikologis yang banyak dibicarakan dan sangat menarik perhatian para ahli psikologi. Kebutuhan psikologis seseorang menimbulkan dorongan intrinsik dan ekstrinsik untuk bertingkah laku dalam mencapai

tujuan tersebut. Kuatnya dorongan ini ditentukan oleh kadar kebutuhan yang melekat pada seseorang, jika tujuannya tercapai, ia merasa puas. Jika tidak tercapai ia bisa mengalami frustrasi. Semua itu tidak terlepas dari motivasi dan dorongan dari dalam.

Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, salah satu faktor yang menentukan adalah kesiapan fisik dan mental sebelum melakukan aktifitas belajar. Salah satu aspek dalam kesiapan fisik tersebut ditandai dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada mahasiswa Porkes UNJA, dapat penulis simpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa rata-rata berkategori rendah. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan, baik mata kuliah prakek ataupun teori. Banyak gejala-gejala yang mengideitifikasikan rendahnya tingkat kesegaran jasmani mahasiswa tersebut, seperti menguap saat belajar, muka pucat, mudah letih dan lain sebagainya. Dengan rendahnya tingkat kesegaran jasmani tersebut, secara langsung akan berdampak pada tercapainya tujuan pembelajaran yang dilakukan. Kemungkinan rendahnya kesegaran jasmani mahasiswa dipengaruhi oleh faktor diantaranya adalah rendahnya status gizi atau makanan yang di konsumsi, dan rendahnya motivasi mahasiswa. Banyak mahasiswa sekarang ini yang tidak memperhatikan meningkatkan dan memulihkan kesegaran jasmani sebelum melakukan aktifitas.

TINJAUAN PUSTAKA

Hakikat Status Gizi

Status Gizi adalah klasifikasi keadaan gizi seseorang. Menurut *national research council* dalam Mourbas (1997:11) kondisi kesehatan seseorang akan dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizinya. Zat gizi adalah penyusun bahan makan yang diperlukan oleh tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Terkait dengan ini juga dibutuhkan air dan serat untuk memperlancar proses faal dalam tubuh. Status gizi adalah "Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih" (Almatsier, 2002:3).

Tingkat status gizi seseorang merupakan perilaku seseorang terhadap kebiasaan pola makan sehari-

hari, sebab apa yang dimakan atau dikonsumsi seseorang juga akan berdampak pada proses metabolisme dan apa yang dihasilkan dari dalam dirinya sendiri. Keadaan gizi seseorang sangat berbeda-beda dan begitu juga pada sekelompok orang. Status gizi pada setiap orang berbeda karena berhubungan dengan kecukupan gizi yang dikonsumsi setiap hari seperti karbohidrat, lemak dan protein, dan juga dipengaruhi oleh faktor umur dan juga jenis kelamin (Wirjatmadi, 1998). Status gizi dipengaruhi dan sangat tergantung dari kualitas dan pola makan terhadap zat makanan yang dikonsumsi, sehingga akan tercapai status gizi yang baik dalam menghasilkan energi. Status gizi yang ideal adalah status gizi normal, artinya tidak kegemukan (kelebihan berat badan) dan tidak pula kurus (kekurangan berat badan). Pada kategori kegemukan dan kurus masing-masing dapat dibagi dua lagi yaitu: kelebihan berat badan tingkat ringan dan kelebihan berat badan tingkat berat. Pada kategori kurus juga dibagi dua: kurus tingkat ringan dan kurus tingkat berat, kelebihan berat badan dan kurus mempunyai resiko yang sama yaitu membuat status gizi jadi tidak normal.

Beberapa faktor yang terkait dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas diantaranya tinggi badan dan berat badan. Pengukuran indeks massa tubuh merupakan salah satu cara untuk mengukur komposisi tubuh disamping tes *Caliper* lipatan kulit. Menurut Lutan (2001:93) ada dua cara mengukur komposisi tubuh yaitu menggunakan tes *Caliper* lipatan kulit dan indeks massa tubuh. Status gizi menurut Devenport dalam Suniar (2002:16) adalah berat badan dibagi kuadrat tinggi badan, atau dengan rumus:

$$SG = \frac{BB}{(TB)^2}$$

Keterangan :

Berat badan (Kg) adalah BB dan Tinggi badan 2 (M) adalah TB²

Status gizi ini dikelompokkan pada kategori:

Amat kurus IMT < 18,3, Kurus 18,3 – 20,3, Normal 20,4 – 23,9, Gemuk 24,0 – 25,7, Gemuk sekali IMT > 25,7.

Pada prinsipnya status gizi seorang dapat dikelompokkan pada dua kategori yaitu, normal

dengan tidak normal. Kegemukan atau kekurusan dimasukkan dalam kategori tidak normal. Pada penelitian ini penulis memakai pedoman indeks massa tubuh atau versi yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia yang dikutip oleh Mourbas (1997: 10) sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi IMT Versi Departemen Kesehatan

| Keadaan | Kategori | IMT |
|---------|------------------------------|------------|
| Kurus | Kekurangan BB tingkat berat | <17,0 |
| Kurus | Kekurangan BB tingkat ringan | 17,0-18,49 |
| Normal | Normal | 18,5-25,0 |
| Gemuk | Kelebihan BB tingkat ringan | 25,0-27,0 |
| Gemuk | Kelebihan BB tingkat berat | >27,0 |

Tabel 2. Klasifikasi IMT versi WHO

| Indeks Massa Tubuh | Kategori/Keadaan |
|--------------------|--------------------------|
| < 16 | Kurus tingkat berat |
| 16,00 - 16,99 | Kurus tingkat sedang |
| 17,00 - 18,49 | Kurus ringan |
| 18,50 - 24,99 | Normal |
| 25,00 - 29,99 | Kelebihan BB tingkat I |
| 30,00 - 39,99 | Kelebihan BB tingkat II |
| > 39,99 | Kelebihan BB tingkat III |

Kekurangan dan kelebihan zat gizi yang diterima tubuh seseorang akan sama mempunyai dampak negatif. Perbaikan konsumsi pangan dan peningkatan status gizi sesuai atau seimbang dengan diperlukan tubuh jelas merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia, sehat, kreatif dan produktif.

Hakikat Motivasi

Banyak dijumpai seseorang yang memiliki intelegensi tinggi tetapi motivasi untuk belajar rendah, akibatnya kemampuan intelektual yang dimilikinya kurang berfungsi secara optimal. Manusia pada hakikatnya mempunyai kebutuhan yang bermacam-macam. Bentuk kebutuhan itu akan merangsang manusia itu sendiri untuk melakukan kegiatan-kegiatan, baik kegiatan yang bersifat material ataupun non-material.

David dalam Sriwaluyo (1962) mengemukakan bahwa motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertindak laku, dimana individu telah memiliki suatu kegiatan sesuai dengan keinginannya serta tanpa ada paksaan dari orang lain, maka individu itu akan rela melakukan apa saja untuk memenuhi keinginannya dan mempertahankan keinginan yang telah dipilih, walaupun sering memerlukan waktu yang cukup lama demi untuk mencapai tujuannya. Mahasiswa Porkes akan bisa meraih suatu prestasi apabila mempunyai keinginan yang kuat untuk mencapai prestasi tersebut dan ia harus berlatih ekstra_keras, disiplin dan gigih walaupun tanpa kehadiran dosen.

Motivasi adalah suatu kecenderungan yang mengarahkan dan memilih tingkah laku yang terkendali suatu kondisi dan kecenderungan mempertahankannya sampai ke tujuan tercapai (Kamles,1989). Menurut Kamles kebiasaan keras dapat mengarahkan diri terhadap tercapainya suatu tujuan. Kebiasaan tekun berlatih dengan keras, disiplin, kegigihan dan pantang menyerah akan dapat mengarahkan kepada tercapainya suatu tujuan. Di dalam olahraga dorongan dari diri sendiri sangatlah penting. Mahasiswa tidak akan tampil prima tanpa adanya hasrat untuk berolahraga dan belajar walaupun dosen dan orang tua telah memberi dorongan.

Menurut Baumrind (dalam Achir, 1990) ada tiga sikap yang perlu dimiliki orang tua untuk dapat meningkatkan motivasi dan memacu keberhasilan anaknya di bidang akademik, yaitu dukungan (*support*), control (*control*), dan kekuasaan (*power*). Sedangkan McClelland dkk (1987) mengemukakan bahwa latar belakang keluarga mempengaruhi pembentukan motivasi pada anak. Motivasi belajar kemudian berkembang terus setelah individu berinteraksi dan mendapat pengalaman dari lingkungan yang lebih luas, dan motivasi akan berkembang dengan cepat setelah seseorang merasa harus berkompentensi dengan orang lain.

Ada dua motivasi, yaitu: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik yaitu dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berprestasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Orang yang mempunyai motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan

kemampuan, keterampilan atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dari dalam diri.

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, dosen, orang tua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik ini dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu.

Beberapa ahli mengemukakan bahwa aktivitas dalam olahraga, motivasi intrinsik maupun ekstrinsik tidak akan berdiri sendiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku individu. Mereka mendasarkan pandangannya bahwa tingkah laku motivasi intrinsik itu didorong oleh kebutuhan kompetensi dan keputusan sendiri dalam kaitannya dengan lingkungan. Timbulnya motivasi pada diri mahasiswa untuk meningkatkan hasil belajarnya adalah dari lingkungan keluarga, dimana gaya hidup, cara orang tua mendidik memberi pengaruh pada timbulnya motivasi tersebut. Dalam hal ini aspirasi orang tua tentang pendidikan anak merupakan salah satu penentu. Penelitian yang dilakukan Guritnaningsih (1990) mengungkapkan bahwa tindakan orang tua menyekolahkan anak tergantung pada aspirasi orang tua tentang pendidikan bagi anak-anaknya.

Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports* definisi kesegaran jasmani adalah "kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi)"

Untuk dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi kesegaran jasmani ini

menggambarkan keadaan seseorang mampu melakukan aktivitas kerja mulai pagi hari sampai sore hari. Kemudian seseorang masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan dan kegiatan mengisi waktu luang lainnya.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dapat ditempuh dengan melakukan aktifitas fisik (olahraga) secara teratur.

Kesegaran jasmani yang memiliki peranan penting dalam melakukan kegiatan sehari-hari, akan menggambarkan kesegaran atau kebugaran yang menyeluruh berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Sementara rendahnya tingkat kesegaran jasmani pada seseorang akan berdampak negatif terhadap kinerja sehari-hari. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani di bawah rata-rata akan malas belajar dan tidak bersemangat dalam menghadapi pelajaran. Hal ini akan berdampak buruk terhadap intelegensi serta hasil belajar yang rendah.

Kesegaran jasmani adalah lebih untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Mutohir dalam Gusril (2004:125), membagi fungsi kesegaran jasmani ke dalam dua bagian, yaitu: (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya reaksi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Peningkatan kesegaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (a) keadaan lingkungan, (b) keadaan gizi yang di konsumsi sehari-hari, (c) kesehatan lingkungan sehari-hari, (d) keadaan fisik dan olahraga. Jonni (2006:12). untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan status gizi yang di konsumsi sehari-hari. Sehubungan dengan itu, Kent dalam Jonni (2006: 13)

mengemukakan bahwa gizi merupakan pelajaran masalah jenis, jumlah dan materi yang harus dicukupi dalam makanan sehari-hari untuk pemeliharaan fungsi tubuh dengan baik.

Kesegaran jasmani itu sendiri mencakup kepada komponen-komponen yang mendukungnya, untuk tercapainya kesegaran jasmani yang baik. Iskandar Z. Adisapoetra, dkk (1999:4), membagi komponen kesegaran jasmani kedalam dua bagian yaitu: (a) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari: daya tahan jantung (kardiorespirasi), kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh. (b) kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Sementara itu, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (Depdiknas, 2002:1) menyatakan ada 10 komponen kesegaran jasmani yaitu: daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi. Namun daya tahan kardiovaskuler lebih dominan dalam penentuan tingkat kesegaran jasmani seseorang, karena jantung berperan penting dalam pengaturan *suplai* makanan keseluruhan organ tubuh.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Hal ini disebabkan oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh mampu mengkonsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani mahasiswa terutama dalam daya tahannya.

Kesegaran jasmani adalah kadar kemampuan tubuh seseorang untuk berfungsi dalam tekanan upaya gerak fisik, dan apabila seseorang mampu mengatasi tekanan tersebut maka akan mencerminkan keadaan organ-organ dan sistem tubuhnya mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik. Baley (1976:19). Orang yang memiliki kesegaran jasmani dapat dilihat dari penampilan sehari-hari, baik itu saat bekerja atau saat istirahat sekalipun. Seseorang berada dalam keadaan segar atau bugar apabila ia cukup memiliki kekuatan,

kemampuan motorik, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, (Kosasih,1993:21), dan Wahjoedi (2001: 59) mengemukakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani lebih baik akan mempunyai kestabilan kepribadian, tidak mudah emosi dan mampu mengendalikan tubuhnya saat kondisi tidak menguntungkan. Sebagai contoh orang yang tidak enak badan akan mudah tersinggung, emosi tidak stabil. Sehubungan dengan ini Gunarsa (1989: 70) menyatakan bahwa: "kenyataannya banyak atlet memiliki skor tinggi pada kesegaran jasmani, dan secara umum merupakan kelompok yang mempunyai kesegaran sifat kepribadian. Pernyataan ini benar-benar terdapat perbedaan dalam pengukuran kepribadian antara kelompok atlet dan non atlet, atau orang yang segar dan kurang segar. Pada studi yang dilakukan D.V. Haris pada tahun 1963, menemukan bahwa wanita yang segar itu lebih stabil dan kurang rasa takutnya dari pada wanita yang kurang segar.

METODE PENELITIAN

Penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional yaitu mencari besarnya kontribusi variabel bebas dan variabel terikat. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PORKES Universitas Jambi sebanyak 636 mahasiswa dengan jumlah sampel 133 mahasiswa pada mahasiswa angkatan 2007/2008 pada semester 3 dan 4, dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling technique*. Teknik analisa data diolah dengan teknik korelasi *product moment* dan analisa regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh gambaran penelitian melalui analisis korelasi, regresi

linear sederhana dan ganda, uji persyaratan analisis, yang meliputi uji normalitas, uji independensi.

Uji Normalitas

Tabel 3. Rangkuman analisis Uji Normalitas

| No. | Variabel | P | Alpa 0.05) | Keterangan |
|-----|------------------------------------|-------|------------|------------|
| 1. | Status Gizi(X ₁) | 0.121 | 0.05 | Normal |
| 2. | Motivasi Belajar (X ₂) | 0.699 | 0.05 | Normal |
| 3. | Kesegaran Jasmani (Y) | 0.439 | 0.05 | Normal |

Berdasarkan rangkuman diatas, ternyata Probability dari ketiga variabel lebih besar $\bar{U}=0,05$, Dan ini berarti ke tiga variabel diteliti mempunyai distribusi normal .

Uji Hipotesis

Status gizi (X1) dengan Kesegaran

Jasmani (Y)

Tabel 4. Anava untuk Pengujian Signifikansi dan Linearitas Regresi antar status gizi (X1) dengan kesegaran jasmani (Y)

| Sumber Variasi | Dk | Jk | RJK | F _{hitung} | F _{tabel (0,05%)} |
|----------------|----|-----------|---------|---------------------|----------------------------|
| Total (T) | 61 | 172742 | - | - | |
| Regresi(a) | 1 | 152500 | 152500 | - | |
| Regresi b/a | 1 | 2078.06 | 2078.06 | | |
| Sisa | 59 | 18163.94 | 307.86 | 6.75 | 1.00 |
| Tuna Cocok | 7 | 3040.136 | 434.05 | | |
| Galat | 52 | 15123.805 | 290.842 | 1.493 | 2.20 |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa untuk menguji signifikansi regresi diperoleh $F_{hitung} = 6.75 > F_{tabel (0,05 1;59)} = 2.27$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa regresi Y dan X₁ signifikan, sedangkan untuk menguji linearitas diperoleh $F_{hitung} = 1.493 < F_{tabel 0,05 53.:6)} = 2.20$. Berdasarkan tabel Anava di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan antara Status Gizi (X1) dengan kesegaran jasmani (Y) adalah signifikan dan linear.

Tabel 5. Uji signifikansi Korelasi X₁ dengan Y

| Korelasi Antara | Koefisien Korelasi | Koefisien Determinasi | t _{hitung} | t _{tabel α=0.05} | Kesimpulan |
|----------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|------------|
| X ₁ dan Y | 0.320 | 0,1024 | 2.56** | 1.671 | Signifikan |

Keterangan

** Koefisien korelasi sangat signifikan (t_{hit} = 2.56 > t_{tab} = 1.671)

Berdasarkan tabel diatas uji keberartian korelasi antara pasangan skor status gizi (X₁) dengan kesegaran jasmani (Y) sebagaimana terlihat pada tabel 10 diperoleh $t_{hitung} = 2.56 > t_{tabel (\bar{U}=0.05;59)} = 1.671$ pada taraf signifikansi $\bar{U} = 0.05$. Selanjutnya untuk melihat besarnya kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani dicari melalui kofesien determinasi $(r)^2 = 0.1024 \times 100\% = 10.24\%$ berarti variabel status gizi memberikan kontribusi sebesar 10.24 % terhadap kesegaran jasmani.

Motivasi belajar (X2) dengan Kesegaran Jasmani (Y)

Tabel 6. Anava untuk Pengujian Signifikansi dan Linearitas Regresi

| Sumber Variasi | Dk | Jk | RJK | F _{hitung} | F _{tabel 0,05%} |
|----------------|----|-----------|---------|---------------------|--------------------------|
| Total (T) | 61 | 172742 | - | - | |
| Regresi(a) | 1 | 152500 | 152500 | - | |
| Regresi b/a | 1 | 8255.89 | 8255.89 | | |
| Sisa | 59 | 11986.11 | 203.15 | 40.64** | 1.00 |
| Tuna Cocok | 37 | 95533.361 | 257.658 | | |
| Galat | 22 | 2452.750 | 111.489 | 2.31 | 2.40 |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa untuk menguji signifikansi regresi diperoleh $F_{hitung} = 40.64 > F_{tabel (0,05 1;59)} = 1.00$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa regresi Y dan X₂ signifikan, sedangkan untuk menguji linearitas diperoleh $F_{hitung} = 2.31 < F_{tabel 0,01 37:22)} = 2.40$. Kesimpulannya ini berarti garis persamaan regresi $v = -58.81 + 0.61 X_2$ adalah linear.

Tabel 7. Uji signifikansi Korelasi X₂ dengan Y

| Korelasi Antara | Koefisien Korelasi | Koefisien Determinasi | t _{hitung} | t _{tabel α=0.05} | Kesimpulan |
|----------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|------------|
| X ₁ dan Y | 0.31 | 0,0961 | 2.65* | 1.671 | Signifikan |

Keterangan

** Koefisien korelasi sangat signifikan (t_{hit} = 2.66 > t_{tab} = 1.671)

Berdasarkan tabel di atas, maka uji keberartian korelasi antara pasangan skor motivasi belajar (X₂) dengan kesegaran jasmani (Y) sebagaimana terlihat pada tabel 9 diperoleh $t_{hitung} = 2.65 > t_{tabel (\bar{U}=0.05;59)} = 1.671$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan kesegaran

jasmani. Selanjutnya untuk melihat besarnya kontribusi motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani dicari melalui koefisien determinasi $(r)^2 = 0,0961 \times 100\% = 9,61\%$ berarti variabel motivasi belajar memberikan kontribusi sebesar 9.61 % terhadap kebugaran jasmani. Berdasarkan pengujian hipotesis di atas, maka disimpulkan bahwa terdapat kontribusi motivasi belajar terhadap kebugaran jasmaninya. Hal berarti hipotesis alternatif (H_1) yang diajukan diterima.

Status Gizi (X_1) dan Motivasi Belajar (X_2) dengan Kebugaran Jasmani (Y)

Selanjutnya untuk menguji hubungan Status Gizi dan (X_1) motivasi belajar (X_2) kebugaran jasmani (Y), maka dilakukan uji linearitas dan signifikan koefisien regresi. Hasil analisis terhadap sumber variasi menghasilkan nilai sebagai berikut.

Tabel 8. Anava untuk Pengujian Signifikansi

| | JK | df | RJK | F | F tabel . |
|----------|-----------|----|----------|--------|-----------|
| Regresi | 9265.358 | 2 | 4632.679 | 24.479 | 3,14 |
| Residual | 10976.642 | 58 | 189.252 | | |
| Total | 20242.000 | 60 | | | |

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa untuk menguji signifikansi regresi diperoleh $F_{hitung} = 23.497 > F_{tabel}(0,05;2;58) = 3.14$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa regresi Y dan X_1 dan X_2 signifikan. Kesimpulannya ini berarti garis persamaan regresi $v = 99 + 2.21 X_1 + 0.628 X_2$ adalah linear, artinya setiap kenaikan satu status gizi (X_1) dan motivasi belajar dapat menyebabkan kenaikan skor Kebugaran jasmani (Y) sebesar 2.21 untuk X_1 dan 0.628 untuk X_2 pada konstanta 99.

Selanjutnya dilakukan pengujian korelasi (hubungan) antara status gizi (X_1) dan motivasi belajar secara bersama terhadap kebugaran jasmani (Y). Sebelum dilakukan dilakukan pengujian terlebih dahulu dicari harga koefisien korelasi (r_{xy1}) dengan menggunakan rumus *Korelasi ganda*. Dan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{y12} = 0,677$. Kemudian terhadap nilai koefisien korelasi ini dilakukan pengujian signifikansi korelasi dengan menggunakan Uji F hasil perhitungan adalah pada tabel 22 berikut ini:

Tabel 9. Uji signifikansi Korelasi X_1 dan X_2 dengan Y

| Korelasi Antara | Koefisien Korelasi | Koefisien Determinasi | F_{hitung} | F_{tabel} | Kesimpulan |
|----------------------------|--------------------|-----------------------|--------------|-------------|------------|
| X_1 dan X_2 dengan Y | 0.677 | 0,4583 | 9.89** | 3.15 | Signifikan |

Keterangan

** Koefisien korelasi sangat signifikan ($F_{hitung} = 9.89 > F_{tabel} = 3.15$)

Berdasarkan tabel diatas uji keberartian korelasi antara pasangan skor status gizi (X_1) dan motivasi belajar (X_2) dengan kebugaran Jasmani (Y) sebagaimana terlihat pada tabel 22 diperoleh $F_{hitung} = 9.89 > F_{tabel} = 3.15$ ($\alpha = 0.05$). selanjutnya untuk melihat besarnya kontribusi motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani dicari melalui koefisien determinasi $(R)^2 = 0,4583 \times 100\% = 45.83\%$ berarti variabel status gizi dan motivasi belajar secara bersama sama memberikan kontribusi sebesar 41.99% terhadap kebugaran jasmani. Dengan demikian, Temuan ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi status gizi dan motivasi belajar secara bersama sama terhadap kebugaran jasmani. Hal ini berarti semakin tinggi status gizi dan motivasi belajar seseorang secara bersama-sama, maka semakin baik pula kebugaran jasmani yang dimilikinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Status Gizi memberi kontribusi yang signifikan terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi; (2) Motivasi Belajar memberi kontribusi yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi; (3) Status gizi dan motivasi belajar secara bersama-sama memberi kontribusi terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi.

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada: (1) Mahasiswa, diharapkan agar membuat menu makanan yang berpedoman kepada 4 sehat lima sempurna + 1 (gelas) susu dan memperhatikan kalori yang masuk dengan keluar. Supaya status gizi menjadi baik atau gizi

seimbang; (2) Mahasiswa diharapkan supaya, membuat jadwal pelaksanaan olahraga sesuai dengan hobi dan secara kontinue minimal 3 kali seminggu; (3) Penelitian yang dilakukan sangatlah terbatas, baik dari variabel, jumlah sampel, waktu dan tempat penelitian, maka diduga masih banyak faktor lain yang turut mendukung terhadap kesegaran jasmani. Sehingga kepada yang berminat, untuk mengadakan penelitian lanjutan, disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan memperhatikan variabel lain, waktu penelitian, objek yang lebih luas dengan mempertimbangkan faktor fisik atau psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsir, Sinto. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Atmaja. (2008). *Studi Tentang Motivasi Atlet Bola Volley UNP*. Skripsi. FIK UNP
- Baley, James. A. (1976) *Physical Education and the Physical Educator 2nd*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Denis Harson. 2003. *Hubungan Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar*. Tesis: PPs UNP.
- Depdiknas. (2002). *Ketahuilan Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depkes RI. (1994). *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta: Direktorat Gizi Depkes RI.
- Hadi Pery Fajri (2007). *Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Islam Budi Mulya Padang*. Skripsi. FIK UNP.
- Gunarsa, Singgih. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- _____ (2003). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi. Jakarta : Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Guyton, Arthur C. 1994. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta EGC.
- Iskandar, Z. (1999). *Panduan Teknis Tes Dan Latihan Kesegaran Jasmani*. PPPITOR: Menengpora.
- Kartasapoetra, G dkk. (2002). *Ilmu Gizi, korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Karyadi, D dan Muhilal. (1992). *Kecukupan Gizi yang Dianjurkan*. Jakarta: Gramedia.
- Kosasih, engkos. (1993). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Lutan, Rusli. (2001). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Ditjen Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Margono, S. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Mutohir, Toho Cholik dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Mourbas, Iswanelly. (1997). *Hubungan Jumlah Konsumsi Makanan terhadap Indeks Masa Tubuh Orang Dewasa Di Kotamadya Padang Tahun 1996*. Tesis. Jakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Indonesia.
- Nirwandi. (2004). *Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar Siswa SMA Pembangunan*. Tesis. PPs UNP
- Ridwan. (2003). *Metode Dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alpha Beta
- Sardiman A.M. 2007. *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Garfindo Persada
- Sedioetama. (2004). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian rakyat.
- Setyobroto. (1988). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: UNJ press.
- Sudjana. (1996). *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Suharjo dan Kusharto, Clara M. (2003). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta : Kanisius.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suniar, Leane. (2002). *Dukungan Zat-Zat Gizi Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamedia.
- Tabrani Rusyam. (1989). *Motivasi Belajar*. Jakarta. Rajawali Press
- Uno, Hamzah. (2008). *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta. Bumi Aksara.
- UU. Republik Indonesia Tahun 2003. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- UU. Republik Indonesia Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Wirjadmadi, Bambang. (1998). *Penilaian Status Gizi*. Surabaya : IRM UNAIR.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Grafindo Persada