ISBN : 978-602-9860-37-5

PROSIDING

SEMINAR & WORKSHOP NASIONAL

PENGEMBANGAN KURIKULUM PROGRAM STUDI KEOLAHRAGAAN DI LINGKUNGAN LEMBAGA PENDIDIKAN TENAGA KEPENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN BERDASARKAN KERANGKA KUALIFIKASI NASIONAL INDONESIA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NO 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA

PASAL 72
KETENTUAN PIDANA
SANGSI PELANGGARAN

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah)

2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan,mengedarkan atau menjual umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000,00 (lima ratus juta rupiah)

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL

Pengembangan Kurikulum Program Studi di Lingkungan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Keolahragaan Berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia

DITERBITKAN OLEH:
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL

Pengembangan Kurikulum Program Studi di Lingkungan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Keolahragaan Berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia

Editor : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO
Dr. dr. Oktia Woro Kasmini
Dr. Khairudin, M.Kes
Dr. Bafirman HB., M.Kes. AIFO

1 (satu) jilid; A4
256 Hal

ISBN : 978-602-98603-7-5

Hak Cipta 2013 pada Penulis
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan cara penggunaan mesin mesin fotocopy, tanpa izin sah dari penerbit.

Anggota IKAPI Pusat
No. Anggota : 007/SBA/09 Tahun 2009

Percetakan : Sukabina
Penyusun : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Layout : Sari Jumiatti
Desain Sampul : Marzal Ardhika

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Isi diluar tanggung jawab Penerbit danPercetakan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas perkenan-Nya telah dapat disusun Prosiding Seminar Nasional dengan tema *"Pengembangan Kurikulum Program Studi Keolahragaan di Lingkungan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Keolahragaan Berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia"*.

Seminar nasional ini merupakan bagian dari kontribusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk melakukan diseminasi gagasan dalam mewujudkan lahirnya kurikulum yang sesuai dengan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Dan seperti yang diketahui bahwa KKNI merupakan sistem yang berdiri sendiri dan merupakan jembatan antara sektor pendidikan dan pelatihan untuk membentuk SDM nasional berkualitas (QUALIFIED PERSON) dan bersertifikat (CERTIFIED PERSON) melalui skema pendidikan formal, non formal, in formal, pelatihan kerja atau pengalaman kerja.

Untuk itu, kami menghaturkan terima kasih kepada pemerintah provinsi Sumatera Barat, pemerintah kabupaten/kota se-Sumatera Barat, DPRD provinsi Sumatera Barat, pimpinan Universitas Negeri Padang, pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, Bank Nagari Cabang UNP, para penyaji makalah, dan peserta seminar. Semoga amal baik Bapak/Ibu memperoleh balasan baik yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, 26 Maret 2013
Ketua Panitia,

Prof. Dr. Sayuti Syahara,MS.AIFO

KATA SAMBUTAN
KETUA PANITIA PELAKSANA SEMINAR NASIONAL

Walaupun bukan segala-galanya, kebermanfaatan olahraga tidak hanya dapat difahami dan dirasakan secara teoretik semata tetapi harus dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan yang nyata. Bagaimanapun juga kajian-kajian secara teoretik masih diperlukan untuk hal-hal yang dapat diterima, secara rasional sehingga olahraga dapat diterima tidak saja secara empiric tetapi juga secara teoretik.

Perkembangan dunia yang begitu sangat pesat, memaksa kita mempersiapkan sumber daya yang memiliki daya saing yang tidak saja secara local tetapi juga harus bersifat universal. Era Globalisasi dan persaingan pasar bebas, telah menjadi ancaman dan sekaligus tantangan untuk bisa bersaing dengan bangsa-bangsa di belahan dunia lainnya. Seluruh aspek kehidupan akan terkena imbasnya tidak terkecuali dalam aspek pendidikan mulai dari tingkat pendidikan paling rendah sampai ke tingkat yang paling tinggi.

Seiring dengan perkembangan dunia saat ini, nuansa Kerangka Kualifikasi Nasional (KKNI) sekarang ini telah menjadi acuan dalam membentuk sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang handal sesuai dengan klasifikasi kualifikasi yang ada. Sumber daya manusia yang dihasilkan harus mencerminkan kualifikasi berdasarkan kerangka tersebut di atas.

Perguruan Tinggi khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP), juga ikut bertanggungjawab dan terjun langsung dalam rangka mempersiapkan SDM di atas melalui pembenahan kurikulum yang lebih maju dan dapat memenuhi tuntutan di atas. Sehingga out come yang dihasilkan bisa disejajarkan dan memiliki daya saing yang handal dalam menjawab tantangan era globaisasi dan persaingan pasar bebas.

Untuk tujuan itulah, FIK UNP melakukan perintisan awal melalui kegiatan seminar nasional yang bertemakan “Pengembangan Kurikulum Program Studi Keolahragaan dilingkungan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Keolahragaan berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional” Tujuan Seminar

adalah untuk menyamakan persepsi tentang Pengembangan Kurikulum masing-masing program studi yang ada di masing-masing LPTK sesuai dengan konsep KKNI di atas.

Seminar ini dilaksanakan selama 2 (hari) pada tanggal 10 dan 11 Nopember 2012. Hari pertama Sabtu bertempat di Hotel Basko Jl. Prof. Dr. HAMKA Airtawar, Padang dan hari kedua Minggu dilaksanakan di Laboratorium FIK UNP. Sebagai Ketua Pelaksana kegiatan ini, saya ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada FIK UNP Padang, serta kepada semua anggota panitia yang telah berupaya sekuat tenaga, menyisihkan waktu dan tenaganya dalam rangka mensukseskan acara ini. Terima kasih atas kerjasama dan komitmennya.

Terakhir saya menyampaikan rasa terima kasih yang paling dalam khususnya kepada para pembicara kunci yaitu Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram Rektor UNP Padang, Prof. Dr. Toho Cholik Muthohir, M.A., Ph.D, Universitas Negeri Surabaya, Prof. Dr. Festiyed, MPd. Tim KKNI Dikbud , Dr. dr. Oktia Woro Kasmini Handyani, M.Kes dari Universitas Negeri Semarang, Dr. Yudha, M.A Dekan FPOK UPI Bandung , Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO dari FIK UNP Padang, dan Prof. Dr. Gusril, M.Pd Asdir I PPs UNP dan khususnya kepada para pembicara kunci yang datang dari luar Sumatera Barat, saya berharap semoga selama keberadaan di kota Padang, memperoleh pengalaman yang baik dan menyenangkan dan diiringi doa semoga selamat kembali pulang menuju rumah dan keluarga masing-masing Semoga hasil seminar ini akan membawa pencerahan bagi kita semua, bagaimana upaya yang harus dilakukan oleh Perguruan Tinggi khususnya FIK UNP Padang dalam membentuk manusia Indonesia yang berdaya saing tidak saja secara local tetapi juga internasional. Terima kasih atas perhatiannya.

Ketua Pelaksana

Prof. D. Sayuti Syahara, M.S., AIFO

DAFTAR ISI

Kata Pengantar..... v

Kata Sambutan vii

Daftar Isi x

Kurikulum dan Pembelajaran
Oleh Ali Umar..... **1-9**

Langkah Strategis Pengembangan Fungsi dan Tanggung Jawab Program Studi Ilmu Keolahragaan Terhadap IPTEK Keolahragaan dan Tenaga Keolahragaan
Oleh Bafirman **10-31**

Tinjauan Pendidikan Jasmani dalam 8 Standar Pendidikan Nasional
Oleh Donie **32-54**

Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar di Indonesia
Oleh Erizal Nurmai **55-78**

Pengaruh Pemberian Larutan Glukosa dan Larutan Glukosa Nacl Terhadap Kadar Gula Darah Pada Saat Latihan Lari Jarak Jauh
Oleh Kamal Firdaus..... **79-91**

Sistem Metabolisme Aerobik dan Anaerobik Selama Latihan Berlangsung
Oleh Khairuddin..... **92-107**

Pembelajaran Penjasorkes Berlandaskan Pendidikan Ber- Tuhan dan Berbasis *Multiple Intelegences*
Oleh Nurul Ihsan **108-131**

Fungsi Manajemen dalam Pengembangan Kurikulum
Oleh Roma Irawan..... **132-155**

Pengembangan Kurikulum Program Studi Pendidikan Kepelatihan FIK UNP Berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia
Oleh Sayuti Syahara..... **156-165**

Memantapkan Pengalaman Belajar Sebagai Proses Perubahan Kurikulum
Oleh Syahrial Bakhtiar **166-177**

Kurikulum Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Berdasarkan KKNI
Oleh Oktia Woro Kasmini H **178-192**

Kebudayaan Sebagai Isi Pendidikan
Oleh Zulhilmi **193-217**

Perbedaan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Antara Jalur Masuk Reguler dan Non Reguler Mandiri Tahun 2011
Oleh Anton Komaini, S.Si., M.Pd..... **218-233**

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pulih Asal (Recovery)
Oleh Muhamad Sazeli Rifki..... **234-256**

PERBEDAAN STATUS GIZI MAHASISWA JURUSAN KESEHATAN REKREASI PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG ANTARA JALUR MASUK REGULER DENGAN REGULER MANDIRI TAHUN 2011

Anton Komaini, S.Si, M.Pd

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman pada mahasiswa bahwa, sebagian besar mahasiswa merupakan anak kos yang tinggal jauh dari keluarga. Kebanyakan mereka memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, kurang istirahat karena tidur larut malam dan kurang olahraga. Bagi laki-laki menjadi semakin kompleks karena merokok, kecanduan kopi apalagi ada sebagian yang gemar mengonsumsi alkohol, hal ini menimbulkan permasalahan bahwa rendahnya tingkat status gizi mahsiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana keadaan status gizi mahasiswa dan apakah ada perbedaan status gizi pada mahasiswa FIK UNP Jurusan Kesrek Program Studi Ilmu Keolahragaan. Untuk menjawab hipotesis penelitian, maka dilakukan penelitian komparasi. Karena jumlah anggota populasi penelitian cukup banyak maka sampel diambil secara *purposive random sampling* sehingga didapat sampel sebanyak 60 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan *IMT* yaitu dengan indikator berat badan dan tinggi badan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1)Status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 21 orang (70%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 6 orang (20%), kelebihan berat badan tingkat ringan 2 orang (6,67%), dan kekurangan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33%),(2) Status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler Mandiri kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 59 orang (37,34%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 24 orang (80%), kelebihan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33,%), kekurangan berat badan tingkat berat 5 orang (16,67%), dan (3) Tidak terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011 ini ditandai bahwa thitung = 0,529 < ttabel = 2,004..

Kata Kunci: ***Status Gizi***

Pendahuluan

Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya yang menyangkut seluruh masyarakat Indonesia. Hal ini berarti bahwa pembangunan itu tidak hanya mengejar kemajuan lahiriah atau kepuasan batiniah saja, namun perlu adanya keselarasan, keserasian dan kesinambungan antara keduanya. Dalam kaitan inilah pembangunan kesehatan dibutuhkan dan merupakan salah satu unsur dari kemajuan lahiriah dan kepuasan batiniah tersebut. Pembangunan kesehatan sebagai bagian dari pembangunan nasional sangat erat kaitannya dengan pembangunan sosial budaya dan ekonomi dalam artian pengaruh timbal baliknya yang sangat nyata. Sebagai contoh, tingkat pendidikan dan tingkat pendapatan masyarakat yang meningkat akan diikuti oleh semakin meningkatnya derajat kesehatan masyarakat. Sebaliknya, peningkatan derajat kesehatan dapat meningkatkan tingkat kecerdasan dan tingkat pendapatan masyarakat.

Berbicara masalah gizi, kita tidak terlepas dari pembahasan mengenai zat-zat makanan atau nutrisi yang masuk kedalam tubuh. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat nutrien yang dibutuhkan oleh tubuh agar tubuh dapat melakukan fungsi-fungsinya dengan sebaik-baiknya. Dengan perkataan lain zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan dan pemeliharaan tubuh beserta semua fungsinya. Sejak dari masa janin, bayi, remaja sampai ke masa dewasa dan lansia (lanjut usia), manusia membutuhkan zat-zat yang berguna untuk membantu fungsi semua organ agar dapat berjalan dengan baik, apakah zat itu karbohidrat, protein, lemak, vitamin,

garam mineral dan air. Karbohidrat, protein, dan lemak dibutuhkan sebagai sumber tenaga atau energi untuk bekerja (Irianto, 2007: 5).

Dengan demikian agar dapat melakukan kerja seoptimal mungkin sangatlah perlu diperhatikan kualitas makanan yang dimakan, hendaknyalah memakan makanan yang cukup mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh atau makanan yang berimbang (balanced diet). Banyak masalah-masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat tidak adanya keseimbangan gizi yang lebih dikenal sebagai akibat *gizi salah*. Gizi salah yang diderita pada masa janin (dalam kandungan) dan masa anak-anak dapat menghambat antara lain kecerdasan, motivasi, kesanggupan belajar.

Gizi merupakan salah satu faktor penentu kapasitas kerja. Masukan gizi yang cukup kualitas dan kuantitasnya sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan pembangunan fisik maupun mental. Dari berbagai penelitian yang dilakukan ternyata bahwa gizi mempunyai kaitan dengan produktifitas kerja; hal ini terbukti dari hasil-hasil penelitian yang menunjukkan bahwa secara umum kurang gizi akan menurunkan daya kerja serta produktifitas kerja. Dalam melakukan pekerjaannya, perlu disadari bahwa mahasiswa yang sehat akan belajar dengan giat, tekun, produktif dan teliti sehingga dapat menjalankan perkuliahan dengan lancar. Dapat dibayangkan apabila mahasiswa mengalami kurang gizi, hal ini paling tidak akan mengurangi konsentrasi belajar ataupun ketelitiannya dalam melakukan olahraga; kondisi ini tentunya sangat membahayakan keselamatannya apalagi kalau olahraga tersebut bekerja dengan menggunakan alat-alat yang dalam penggunaannya sangat membutuhkan konsentrasi dan perhatian yang

tinggi karena kalau tidak berhati-hati dapat menimbulkan cedera.

Faktor status gizi, jika status gizi anak dan mahasiswa rendah tentu ia tidak dapat bergerak dengan baik konsekuensinya tentu kemampuan motoriknya rendah. Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibatkan terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya. Jika pertumbuhan jasmani terhambat, maka kemampuan fisik dan motoriknya akan sulit untuk dikembangkan.

Tingkat kesehatan gizi sesuai dengan tingkat konsumsi yang menyebabkan tercapainya kesehatan tersebut. Namun apabila konsumsi gizi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan penyakit gizi kurang (undernutrition) atau gizi lebih (overnutrition). Kegemukan adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relatif seseorang, sebagai akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein. Kondisi ini di sebabkan oleh ketidakseimbangan antara Energi *Input* dan Energi *Out put*, dimana *Intake* Energi terlalu banyak dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Kelebihan energi dalam tubuh disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Pada keadaan normal, jaringan lemak ditimbun di beberapa tempat tertentu, diantaranya dalam jaringan subkutan dan di dalam jaringan tirai usus. Pada wanita ada tempat-tempat penimbunan jaringan lemak khusus yang memberikan bentuk khas feminin, misalnya didaerah glutal (pantat), di daerah dada dan bahu. Jaringan lunak subkutan di daerah dinding perut bagian depan mudah terlihat menebal pada penderita kegemukan (Budiyanto, 2002).

Masalah gizi di Indonesia, diantaranya disebabkan oleh tradisi dan

kebiasaan yang mengakar di masyarakat khususnya di bidang pangan, cara makan dan cara penyajian. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia (Budiyanto,2002). Dikalangan remaja, cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja. Dalam beberapa hal masalah gizi diketahui tentang asupan pangan remaja. Meski asupan kalori dan protein sudah tercukupi namun elemen lain seperti besi, kalsium, dan beberapa vitamin ternyata masih kurang (Arisman, 2004).

Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola hidup kurang gerak sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, kolesterol, terutama makanan siap saji (fast food) yang berdampak meningkatkan obesitas dan penurunan aktifitas fisik seperti ke sekolah naik kendaraan dan kurangnya aktivitas bermain sehingga anak lebih senang bermain games atau nonton TV dibandingkan melakukan aktivitas fisik (Hidayati,dkk 2006).

Menurut Arisman (2004), ada beberapa alasan mengapa remaja dikatakan usia yang rentan terhadap terjadinya kelebihan gizi. Pertama, adanya kebutuhan energi yang lebih besar untuk mengimbangi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang relatif singkat. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian asupan energi dan zat gizi. Ketiga, keikutsertaan dalam olahraga, kehamilan, kecanduan alkohol dan obat meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi.

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat. Aktivitas yang padat serta kehidupan sosial pada mahasiswa sangat mempengaruhi perilaku hidup sehatnya khususnya pola makannya sehari-hari seperti makan yang tidak teratur, tidak sarapan pagi atau bahkan tidak makan siang serta sering mengonsumsi jajanan.

Berdasarkan survey pendahuluan terhadap mahasiswa bahwa, sebagian besar mahasiswa merupakan anak kos yang tinggal jauh dari keluarga. Kebanyakan mereka memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, kurang istirahat karena tidur larut malam dan kurang olahraga. Bagi laki-laki menjadi semakin kompleks karena merokok, kecanduan kopi apalagi ada sebagian besar yang gemar mengonsumsi alcohol.

Dalam memperoleh makanan, ada beberapa cara mahasiswa kos mendapatkan makanan yaitu makan bayar, beli di warung, rantangan dan masak sendiri. Hal ini dilakukan 3 kali atau 2 kali per hari, tergantung kepada keinginan mahasiswa tersebut. Khusus mereka yang makan sendiri atau makan bayar, keteraturan pola makannya sangat tergantung kepada kedisiplinan mereka mengatur waktu dan keuangan. Tidak jarang dijumpai mahasiswa yang makan pagi dan siang disatukan karena terlambat bangun atau kondisi keuangan yang kurang baik, karena biasanya yang dialami mereka yang kos, ada waktu tertentu uang mereka banyak dan ada waktu tertentu uang mereka sedikit atau sama sekali tidak ada. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui status gizi mahasiswa dan perbedaan status gizi antara mahasiswa regular dan regular

mandiri Prodi Ikor Jurusan Kesrek FIK UNP.

Menurut Wirjatmadi (1998:3) “Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok orang”. Sedangkan menurut Supariasa “Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nuriture* dalam bentuk variabel tertentu, contoh: Gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbangnya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh”. Lebih lanjut menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dijelaskan secara bahasa bahwa status gizi terdiri dari kata status dan gizi, yang dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan.

Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan aktivitas fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi.

Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan aktivitas fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi. Status gizi yang ideal adalah status gizi yang normal, artinya tidak kegemukan, (lkelebihan berat badan) dan tidak pula kekurusan (kekurangan berat badan).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari, karena baik atau buruknya pola makan sehari-hari akan berdampak terhadap tinggi atau rendahnya status gizi seseorang. Soekirman dalam Gusril (2004:43) mengatakan bahwa: "Faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain: (a) ketersediaan pangan; (b) pengetahuan gizi; (c) kebiasaan makan dan; (d) tingkat pendapatan".

Metode

Jenis penelitian ini adalah *Ex Post Facto* yaitu untuk mengetahui perbedaan status gizi antara mahasiswa program studi ilmu keolahragaan yang masuk jalur regular dan regular mandiri. Penelitian ini menggunakan data kuantitatif, pertimbangannya karena data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari tes status gizi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terdaftar pada Universitas Negeri Padang tahun 2011 Jurusan Kesrek Prodi Ikor yang berjumlah sebanyak 297 orang.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive random sampling* dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 60 orang mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Timbangan injak untuk mengukur berat badan
2. Microtoise untuk mengukur tinggi badan

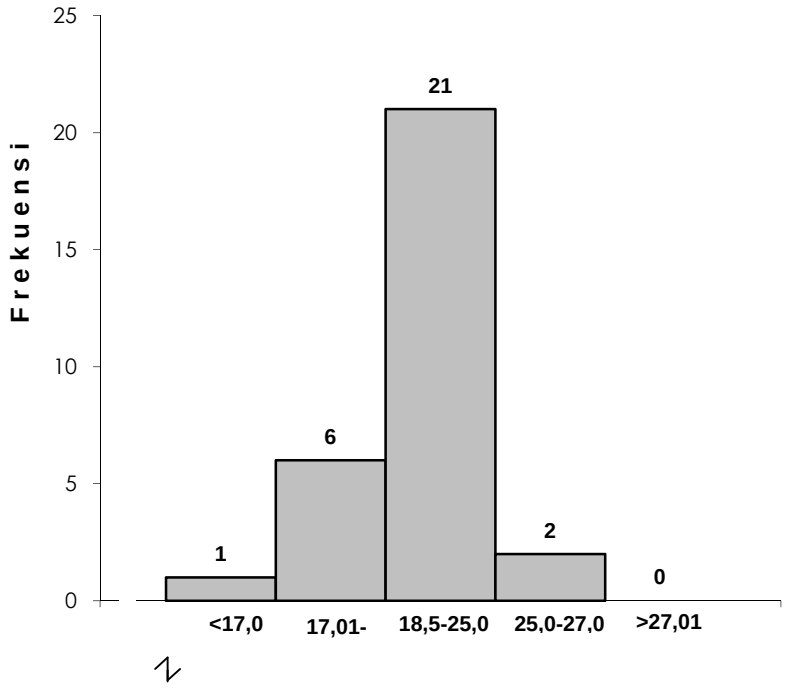
Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada deskripsi data status gizi berikut ditampilkan nilai IMT sebelum diberi skor, sedangkan sewaktu pengolahan nilai, IMT yang sudah diberi skor inilah yang digunakan. Berdasarkan data penelitian untuk skor Status Gizi, skor terendah 16,55 dan skor tertinggi 25,71. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata sebesar 20,48, Simpangan baku 2,46, Median 20,05, dan Modus 25,72. Untuk pengkategorian status gizi digambarkan pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Status Gizi

IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
< 17,0	1	3,33	Kek. BB Tingkat Berat
17,0 -18,49	6	20	Kek. BB Tingkat Ringan
>18,50 - 25,0	21	70	Normal
>25,0 - 27,0	2	6,67	Kel. BB Tingkat Ringan
>27,0	-	-	Kel. BB Tingkat Berat
Jumlah	**30**	**100**	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel 10, nampak bahwa kategori status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 21 orang (70%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 6 orang (20%), kelebihan berat badan tingkat ringan 2 orang (6,67%), dan kekurangan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33%). Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi skor Status Gizi juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



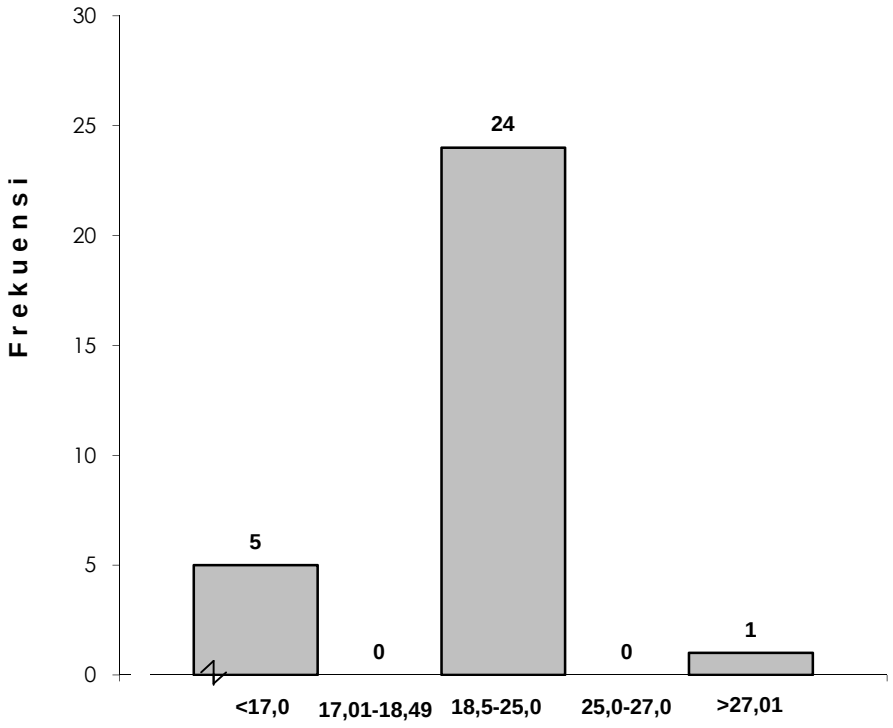
Gambar 1. Histogram Status Gizi (X2)

Pada deskripsi data status gizi berikut ditampilkan nilai IMT sebelum diberi skor, sedangkan sewaktu pengolahan nilai, IMT yang sudah diberi skor inilah yang digunakan. Berdasarkan data penelitian untuk skor Status Gizi, skor terendah 15,77 dan skor tertinggi 28,03. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata sebesar 20,79, Simpangan baku 2,93, Median 20,62, dan Modus 20,56. Untuk pengkategorian status gizi digambarkan pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Status Gizi

IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
< 17,0	5	16,67	Kek. BB Tingkat Berat
17,0 -18,49	-	-	Kek. BB Tingkat Ringan
>18,50 - 25,0	24	80	Normal
>25,0 - 27,0	-	-	Kel. BB Tingkat Ringan
>27,0	1	3,33	Kel. BB Tingkat Berat
Jumlah	**30**	**100**	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel 10, nampak bahwa kategori status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler Mandiri kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 59 orang (37,34%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 24 orang (80%), kelebihan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33,%), kekurangan berat badan tingkat berat 5 orang (16,67%). Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi skor Status Gizi juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 2. Histogram Status Gizi (X2)

Berikut disajikan hasil pengolahan data perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat dalam tabel 3 berikut:

Tabel 3

Distribusi rata-rata status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011

SEKOLAH	Mean	N	Std. Deviation
Mahasiswa Jalur Masuk Reguler	85,37	30	9,894
Mahasiswa Jalur Masuk Reguler	83,83	30	14,316

Pada tabel 3 di atas menunjukkan Perbedaan rata-rata (mean) status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler tahun 2011 adalah 85,37, sampel yang dianalisis adalah sebanyak N=30, standar deviasi 9,894, sedangkan rata-rata (mean) status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler mandiri tahun 2011 sebesar 83,83, sampel yang dianalisis adalah sebanyak N=30, standar deviasi 14,316. Untuk perhitungan Uji t disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4

Uji t Perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011

	thitung	T tabel
Uji t	**0,529**	**2,004**

Dari hasil perhitungan Uji t (*paired samples test)* diatas terlihat bahwa nilai t_{hitung} = 0,529 dengan dk=(n1+n2)-2= 30+30-2 =58 sehingga nilai t_{tabel} = 2,004. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} = 0,529 < t_{tabel} = 2,004.

Ini artinya Ho diterima sedangkan Ha ditolak. Kesimpulannya tidak terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 21 orang (70%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 6 orang (20%), kelebihan berat badan tingkat ringan 2 orang (6,67%), dan kekurangan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33%),
2. Status Gizi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi jalur masuk reguler Mandiri kebanyakan berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 59 orang (37,34%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 24 orang (80%), kelebihan berat badan tingkat berat 1 orang (3,33,%), kekurangan berat badan tingkat berat 5 orang (16,67%).
3. Tidak terdapat perbedaan status gizi mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP jalur masuk reguler dan jalur masuk reguler mandiri tahun 2011 ini ditandai bahwa $t_{hitung} = 0,529 < t_{tabel} = 2,004$.

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada:

1. Peningkatan status gizi dilakukan terus menerus, dalam rangka meningkatkan status gizi perlu adanya sebuah pengetahuan tentang

Pelajaran Gizi dan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dengan demikian akan lahir keadaan yang dapat membiasakan pola hidup sehat dan bersih pada mahasiswa, dan tentu saja itu akan berpengaruh dengan keadaan gizi anak.

2. Pihak kesehatan dalam hal ini Puskesmas, agar dapat meningkatkan status gizi anak dengan cara menjalin kerjasama. Kerjasama ini dapat berbentuk peluncuran sebuah program Usaha Kesehatan untuk mahasiswa.
3. Orang tua harus senantiasa memberikan pengawasan terhadap keadaan gizi anak. Pengawasan itu harus disertai pengetahuan yang cukup tentang gizi, sehingga orang tua dapat langsung mengukur keadaan status gizi anak. Dengan mengetahui status gizi anak, maka orang tua diharapkan bisa memilihkan menu yang tepat, bergizi dan seimbang untuk kecukupan gizi anak. Disamping itu orang tua diharapkan mempunyai langkah-langkah dalam hal pemberian motivasi untuk memancing nafsu makan anak sehingga asupan gizi ke tubuh anak tercukupi.

Daftar Pustaka

Aimetsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan.* Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.

Depkes. 2000. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Rajawali.

..... 2000. *Penelitian Gizi dan Makanan*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi. Bogor.

Enoch. M. 1989. *Karena Kurang Gizi Kemampuan Belajar Anak Berkurang.* Medika : Maret No.3 Tahun 15 (pp. 287-290).Grafiti Medika Pers. Jakarta.

Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Harson, Denis. 2003. *Hubungan Antara Status Gizi dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas 2 SMU Cendana Pekanbaru.*(Tesis). Padang: Program Pascasarjana UNP.

Hirlock. 1993. *Perkembangan Anak* . Jakarta: Erlangga.

Kartasapoetra, G dkk. 2002. *Ilmu Gizi, Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja.* Jakarta: Rineka Cipta.

Kartono, Kartini. 1995. *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: CV. Monora.

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Sertifikat

No. : 1597/UN.35/1.3/TU/2012

Diberikan kepada :

Anton Komaini, S.Si, M.Pd

Atas partisipasinya sebagai

Narasumber

Pada acara :

SEMINAR & WORKSHOP NASIONAL

PENGEMBANGAN KURIKULUM PROGRAM STUDI KEOLAHRAGAAN DI LINGKUNGAN LEMBAGA PENDIDIKAN TENAGA KEPENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN BERDASARKAN KERANGKA KUALIFIKASI NASIONAL INDONESIA

BASKO HOTEL, PADANG, 10 NOVEMBER 2012
dan
LABORATORIUM FIK UNP PADANG,
11 NOVEMBER 2012

Dekan FIK UNP,	**Ketua Pelaksana,**
Drs. Arsil, M.Pd	**Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO**
NIP. 19600317 198602 1 002	**NIP. 19500521 197903 1 001**