

KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP KESEGERAN JASMANI

*(Studi Korelatif Terhadap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Jambi)*

TESIS



Oleh

**MUHAMMAD ALI
NIM 91306**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

ABSTRACT

Muhammad Ali. 2009. The Contribution of Speed, Flexibility and Agility the Atlet Volleyball Smash Skill of Padang State University, Padang. Thesis. Graduate Program, State University of Padang.

The purpose of this study was to explain the contribution of the speed, flexibility and the agility the volleyball smash skill of the Padang State University, either partially or collectively. To answer the research questions a quasi-experimental research method was conducted. There are four hypotheses were tested. First, there is a contribution of speed on the athletes volleyball smash skill. Second, there is a contribution of the flexibility on the athletes volleyball smash skill, third, there is a contribution of the agility on the athletes volleyball smash skill. And the last collectively there is contribution of the speed, flexibility, and agility on the athletes volleyball smash skill. Due to the small number of population, 40 students were selected as research sample. Data were collected by instruments sprint 30 meters to measure of speed, flexiometer test to measure of flexibility, and boomerang test to measure of agility. And the athletes volleyball smash skill was tested with the frontal smash and diagonal smash.

The result of the data analysis shows that (1) there is a significant contribution (33%) of the speed coordination on the athletes volleyball smash skill. (2) there is a significant contribution (4,6%) of the flexibility coordination on the athletes volleyball smash skill. And (3) there is a significant contribution (22%) of the agility coordination on the athletes volleyball smash skill. (4) collectively, there is a very significant contribution (36%) of the speed, flexibility, and agility on the athletes volleyball smash skill. The research findings imply that in the effort to improve the athletes volleyball smash skill, the three independent variables, the speed, flexibility, agility, besides other factors, which were not include in this study. It was strongly suggested, like the athletes, coaches, sport of lectures, physical education teachers to find the three factors. So that the athletes volleyball smash skill will be improve.

ABSTRAK

Muhammad Ali, 2009. Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Tesis, Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi tergolong rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama. Untuk menjawab pertanyaan penelitian, maka dilakukan penelitian korelasional. Jumlah anggota populasi 122 orang mahasiswa. Penarikan sampel dengan menggunakan *Proportional Random Sampling* sebesar 50% dari populasi maka didapat sampel 61 orang mahasiswa.

Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengukur status gizi, Agket skala *Likert* untuk mengukur motivasi belajar dan lari 2,4 Km yang memakai metoda Cooper untuk mengukur kesegaran jasmani

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) status gizi memberikan kontribusi yang signifikan sebesar (10.24%) terhadap kesegaran jasmani mahasiswa, (2) motivasi belajar memberikan kontribusi yang signifikan sebesar (9,61%) terhadap kesegaran jasmani mahasiswa, (3) status gizi dan motivasi belajar secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan sebesar (45.83%) terhadap kesegaran jasmani mahasiswa. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa status gizi dan motivasi belajar merupakan dua faktor penting yang berkontribusi terhadap kesegaran jasmani. Disarankan kepada pihak-pihak terkait seperti, mahasiswa, dosen olahraga, guru penjasorkes untuk dapat memperhatikan dua faktor ini, agar kesegaran jasmani dapat ditingkatkan.

PERSETUJUAN AKHIR DISERTASI

Nama Mahasiswa : Muhammad Ali
NIM : 91306

N a m a	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO (Ketua)	_____	_____
Prof. Dr. Gusril, M.Pd. (Sekretaris)	_____	_____

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang,

Ketua Program Studi,

Prof. Dr. Mukhaiyar
NIP. 19500612. 197603.1.005

PERSETUJUAN KOMISI PROMOTOR/PENGUJI

Mahasiswa

Nama : **Muhammad Ali**
NIM : 91306
Tanggal Ujian :

Komisi / Penguji

1.	Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO <i>Ketua / Penguji</i>	
2.	Prof. Dr. Gusril, M.Pd <i>Sekretaris/Penguji</i>	
3.	Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd <i>Anggota Penguji</i>	
4.	Dr. Chalid Marzuki, MA <i>Anggota Penguji</i>	
5.	Dr. Mulyardi, M.Pd <i>Anggota Penguji</i>	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar terhadap Kesegaran Jasmani (studi korelasi terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi)”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2009

Saya yang Menyatakan

Muhammad Ali
NIM 91306

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang telah memberikan kekuatan pada penulis sehingga telah dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul **“Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar terhadap Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi”**.

Laporan penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Megister Pendidikan Olahraga.

Dalam penelitian ini, peneliti mendapat bantuan dari berbagai pihak. Secara khusus pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO sebagai pembimbing I yang telah memberikan banyak arahan serta bimbingan selama pelaksanaan penelitian dan penulisan tesis ini.
2. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan banyak arahan serta bimbingan selama pelaksanaan penelitian dan penulisan tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd dan Bapak Dr. Chalid Marzuki, MA serta Bapak Dr. Muliyardi, M.Pd sebagai kontributor dan penguji yang telah banyak memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan tesis ini.
4. Bapak Staf Pengajar Program Pascasarjana UNP, yang telah banyak membantu selama proses perkuliahan.
5. Bapak Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dalam melaksanakan penelitian.
6. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang telah bersedia sebagai sampel dalam penelitian.

7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan (MPO 2007) yang telah memberikan dorongan, saran dan kritikan selama perkuliahan.
8. Teristimewa untuk orang tua, istri dan anak-anak tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a dalam menyelesaikan tesis ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amalan saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Mudah-mudahan tesis ini berguna bagi kita semua dan kemajuan Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi nantinya. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayahNya pada kita semua. Amin.....

Padang, Agustus 2009

Peneliti

Muhammad Ali

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teoritis	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	8
2. Hakikat Status Gizi	18
3. Hakikat Motivasi Belajar	24
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis	37

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Wilayah Penelitian	38
B. Jenis Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Definisi Operasional	40
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisis Data	45

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data	46
B. Deskripsi Data	46
C. Uji Persyaratan Analisis	51
D. Pengujian Hipotesis	54
E. Pembahasan	64
F. Keterbatasan	67

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	69
B. Implikasi	69
C. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA	77
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	80
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Tes 2.4 Km Untuk Putra	17
2. Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia	22
3. Data Populasi mahasiswa Semester 4 (empat)	39
4. Distribusi Populasi dan sampel Penelitian	39
5. Penilaian Tes 2.4 Km untuk putra	42
6. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi	47
7. Distribusi Frekuensi Data Motivasi Belajar	48
8. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani	50
9. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	53
10. Matriks Koefisien Korelasi Antara Variabel Bebas	53
11. Anava Untuk Pengujian Signifikansi dan Linearitas	
Regresi $\hat{Y} = 16.18 + 3.207 X_1$	55
12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi X_1 dengan Y	57
13. Anava Untuk Pengujian Signifikansi dan Linearitas	
Regresi $\hat{Y} = 58.81 + 0.61 X_2$	59
14. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi X_2 dengan Y	61
15. Anava Untuk Pengujian Signifikansi	
$\hat{Y} = 99.21 + 2.21 X_1 + 0.628 X_2$	62
16. Uji Signifikasi Korelasi X_1 dn X_2 dengan Y	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual Kontribusi Status Gizi Dan Motivasi Belajar Terhadap Kesegaran Jasmani	37
2. Histogram Status Gizi.....	48
3. Histogram Motivasi Belajar.....	49
4. Histogram Kesegaran Jasmani	51
5. Diagram Garis Regresi $\hat{Y} = 16.18 + 3.207 X_1$	56
6. Diagram Garis Regresi $\hat{Y} = 58.81 + 0.61 X_2$	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Distribusi Data Mentah Penelitian	80
2. Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	82
3. pengantar pengisian angket.....	83
4. Angket Uji Coba.....	84
5. Angket Sesudah Uji Coba	88
6. Distribusi Jawaban sampel instrumen uji coba	92
7. Perhitungan Statistik dengan Menggunakan SPSS 16	97
8. Dokumentasi Penelitian.....	103
9. Surat Keterangan Pengujian Instrument.....	104
10. Surat Permohonan izin penelitian dari PPs. UNP.....	108
11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Dari Program Studi pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi.....	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini memberi perubahan diberbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan temuan baru, baik dari segi praktik maupun teori yang menunjang dan berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta prestasi dalam bidang olahraga.

UU RI No. 3 Bab I Pasal 1 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengatakan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Adapun tujuan melakukan aktifitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Pendidikan merupakan hal yang penting untuk dilaksanakan di berbagai lembaga pendidikan karena pendidikan dapat mencerdaskan kehidupan bangsa. Kegiatan pendidikan di berbagai lembaga

pendidikan merupakan ujung tombak bagi pencapaian tujuan Pendidikan Nasional. Menurut Undang-Undang RI No. 20 BAB II Pasal 3 tahun 2003 mengamanatkan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi:

“mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (Prodi Porkes) Universitas Jambi (Unja) yang merupakan perguruan tinggi dan lembaga pendidikan berupaya agar mampu mencapai tujuan pendidikan nasional, tujuan dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi adalah sebagai lembaga pendidikan yang menghasilkan tenaga kependidikan olahraga dan kesehatan yang unggul, berdaya saing nasional, profesional, dan menjadi pusat pengembangan ilmu keolahragaan di Jambi serta menghasilkan sarjana pendidikan olahraga dan kesehatan yang memiliki kualifikasi dan kompetensi dalam bidang pedagogik, kognitif, keterampilan, dan sikap secara komprehensif dan harmonis.

Banyak faktor yang bisa mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mahasiswa seperti keadaan gizi atau makanan yang dikonsumsi, motivasi yang rendah, tingkat sosial, ekonomi orang tua, sarana dan prasarana yang dimiliki, kurikulum, dosen yang mengajar

serta kurangnya dukungan pemerintah terhadap pembinaan olahraga. Berbagai faktor tersebut sedikit banyaknya memiliki peranan yang turut mempengaruhi tercapainya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, salah satu tujuan dilaksanakannya aktifitas fisik adalah guna meningkatkan kesegaran jasmani pelakunya. 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 aktifitas fisik. Hal ini dapat dilihat dari kurangnya dan terbatasnya sarana dan prasarana untuk melakukan aktifitas fisik yang akan memperburuk kesegaran jasmani masyarakat.

Disamping itu, faktor lain yang menentukan dalam peningkatan kesegaran jasmani adalah masalah gizi. Gizi merupakan salah satu faktor yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap 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 belajar. Dalam kegiatan belajar dan aktifitas fisik, motivasi belajar mempunyai peranan dan penggerak dalam terselenggaranya suatu bentuk kegiatan baik itu dalam proses belajar maupun dalam latihan. Motivasi belajar dalam

perkuliahan akan menentukan seseorang untuk mencapai kesegaran jasmani, karena dari motivasi itu akan timbul disiplin belajar. Motivasi belajar dalam perkuliahan juga merupakan aspek psikologis yang banyak dibicarakan dan menarik perhatian para ahli psikologi. Kebutuhan psikologis seseorang menimbulkan dorongan instrinsik dan ekstrinsik untuk bertindak 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 melaksanakan perkuliahan. Salah satu aspek dalam kesiapan fisik tersebut ditandai dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Berdasarkan data pengamatan yang penulis lakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi dari hasil tes penerimaan mahasiswa tahun 2005/2006 (buku tes penerimaan mahasiswa: TU Porkes) dapat penulis simpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa rata-rata berkategori rendah, dengan perbandingan norma-norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari kurang aktifnya mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan, baik mata kuliah praktik

maupun teori, keadaan fisik yang tidak stabil, emosi yang kurang terkontrol dan mudah mengalami kelelahan serta cepat putus asa.

Gejala lain yang mengidentifikasi rendahnya tingkat kesegaran jasmani mahasiswa tersebut ialah kurang semangat mengikuti perkuliahan, menguap saat belajar, muka pucat, mudah letih, mudah cemas, perasaan malas dan lain sebagainya. Dengan rendahnya tingkat kesegaran jasmani tersebut akan berdampak pada tercapainya tujuan pembelajaran yang dilakukan dan apabila berlangsung lama maka dampaknya adalah tujuan pendidikan sulit akan tercapai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dengan identifikasi masalah sebagai berikut:

- (1) Apakah status gizi dapat memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani?
- (2) Apakah motivasi belajar dapat memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani?
- (3) Apakah sarana dan prasarana dapat memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani?
- (4) Apakah perubahan kurikulum dapat memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani?

- (5) Apakah lingkungan tempat tinggal dapat memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani?
- (6) Apakah tingkat status ekonomi orang tua memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani?
- (7) Apakah dosen yang mengajar dapat memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani?
- (8) Apakah dukungan pemerintah memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani?.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyaknya masalah yang teridentifikasi di atas dan kompleksnya masalah yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, maka penelitian ini memfokuskan pada kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah status gizi berkontribusi terhadap kebugaran jasmani?
2. Apakah motivasi belajar berkontribusi terhadap kebugaran jasmani?
3. Apakah status gizi dan motivasi belajar secara bersama-sama berkontribusi terhadap kebugaran jasmani?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan besarnya kontribusi yaitu:

1. Status gizi terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi.
2. Motivasi belajar terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi.
3. Status gizi dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan sebagai masukan bagi:

1. Mahasiswa sebagai gambaran informasi secara umum untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui usaha peningkatan status gizi dan motivasi belajar.
2. Orang tua untuk mengetahui pentingnya status gizi dan motivasi belajar terhadap usaha peningkatan kesegaran jasmani.
3. Staf pengajar sebagai masukan referensi dalam melaksanakan pembelajaran pada mahasiswa.
4. Penulis sebagai salah satu persyaratan mendapat gelar Megister Pendidikan Olahraga.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Status gizi memberi kontribusi yang signifikan terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi sebesar 10.24%
2. Motivasi belajar memberi kontribusi yang signifikan terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi sebesar 9.61%
3. Status gizi dan motivasi belajar secara bersama-sama memberi kontribusi terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi sebesar 45.83%

B. Implikasi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa status gizi dan motivasi belajar memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Berikut ini akan diuraikan implikasi status gizi, motivasi belajar, kesegaran jasmani sebagai berikut:

1. Upaya meningkatkan status gizi mahasiswa

Status gizi mahasiswa merupakan kondisi setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan. Mahasiswa makan makanan untuk hidup, berkembang, kesehatan dan mempunyai energi untuk belajar dan berlatih. Adapun implikasi penelitian sebagai berikut:

Pertama, peningkatan status gizi mahasiswa perlu dilakukan terus menerus terutama bagi mahasiswa yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi perlu mendapat perhatian serius. Hal ini disebabkan karena gizi sebagai sumber energi bagi mahasiswa yang melakukan aktifitas perkuliahan. Untuk itu, dalam rangka meningkatkan status gizi mahasiswa perlu diintegrasikan dalam perkuliahan dengan memuatkan mata kuliah ilmu gizi di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi.

Tujuan mata kuliah ilmu gizi diadakan di perkuliahan untuk memberikan gambaran pada mahasiswa bagaimana cara meningkatkan status gizi, pengetahuan tentang gizi, pengetahuan tentang penggunaan zat gizi direalisasikan ke dalam bentuk aktifitas sehari-hari. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi pola makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Pola makanan Indonesia berpedoman kepada menu seimbang, yang terdiri karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, langkah-langkah

yang dapat ditempuh adalah dengan menjaga keseimbangan antara jumlah kalori yang masuk dengan kalori yang keluar. Untuk meningkatkan status gizi seseorang perlu terlebih dahulu mengetahui tentang perencanaan makanan antara lain: (a) kebutuhan; (b) proporsi; (c) porsi; (d) bentuk dari makanan yang akan dikonsumsi; (e) kebutuhan; (f) umur; (g) jenis kelamin; (h) tinggi badan/berat badan; (i) aktifitas/cabang olahraga/pekerjaan; (j) *specific dynamic action* (sda).

Kedua, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi diharapkan mengetahui tentang kebutuhan energi yang disesuaikan dengan aktifitas yang dilakukan sehari-hari seperti gambaran dibawah ini:

No	Kegiatan	Kalori/KgBB/Jam
1.	Tidur	0.09
2.	Berbaring	0.10
3.	Membaca, Menulis	0.40
4.	Menyapu, Naiksepeda	2.50
5.	Main Skipping, Tennis	6.50
6.	Berjalan Cepat	3.40
7.	Bolabasket	8.50
8.	Sepakbola	14.20
9.	Bolavoli	4.70
10.	Bulutangkis	8.50
11.	Atletik	8.50
12.	Renang, Senam	8.50
13.	Bolatangan	8.50
14.	hockey, Gulat	8.50
15.	Menembak .	4.80
16.	Latihan Militer	4.70

Ketiga, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi diharapkan memiliki tempat makan atau *Café* yang sehat dan menu makanan yang lengkap bagi mahasiswa.

Keempat, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi diharapkan mengetahui Kebutuhan Zat Gizi: Masa pertumbuhan, umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik.

Contoh pada pesenam artistik (laki-laki) umur 14 tahun dengan berat badan 45 kg. kebutuhan kalori setiap harinya adalah:

Metabolisme Basal (MB)	= Berat Badan x Metabolisme basal
	= $45 \times 30 \times 1 \text{ Kal/hari} = 1350 \text{ Kal/hari}$
Kerja eksternal	= $MB + 100\% = 1350 + 1350 = 2700 \text{ Kal/hari}$
SDA 10%	= $10\% \times 2700 = 270 \text{ Kal/hari}$
Kebutuhan energi total	= $2700 + 270 = 2970 \text{ Kal/hari}$

Perbandingan makan pagi, siang dan malam = 2 : 3 : 3

1 gram karbohidrat = 4 kalori

1 gram lemak = 9 kalori

1 gram protein = 4 kalori

Kebutuhan kalori dapat ditentukan

Makan pagi = $\frac{2}{8} \times 2970 \times 1 \text{ kal} = 742,5$

Makan siang = $\frac{3}{8} \times 2970 \times 1 \text{ kal} = 1113,75 \text{ kal}$

Makan malam = $\frac{3}{8} \times 2970 \times 1 \text{ kal} = 1113,75 \text{ kal}$

Kelima, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi juga bisa bekerja sama dengan pihak Rumah Sakit dan Puskesmas dalam usaha pemantauan kesehatan dan gizi para mahasiswa. Secara tidak langsung mahasiswa tersebut juga mengerti tentang perawatan dan peningkatan kesehatan.

2. Meningkatkan Motivasi belajar

Motivasi merupakan dorongan yang timbul untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan baik. Dorongan yang timbul tersebut ada yang berasal dari dalam diri seseorang (motivasi internal) dan ada pula dorongan tersebut dapat ditimbulkan dari luar diri seseorang (motivasi eksternal).

Untuk menimbulkan motivasi yang berasal dari dalam diri (motivasi internal) seseorang, maka menganggap sesuatu pekerjaan yang dilakukan tersebut merupakan kebutuhan hidup sehari-hari, sehingga melakukan pekerjaan tersebut tidak terpaksa. Mahasiswa juga diharapkan bisa meningkatkan disiplin diri dengan cara berlatih, belajar dengan pengaturan waktu yang telah terjadwal, dan diharapkan juga mempunyai harapan dan cita-cita masa depan yang cerah.

Untuk meningkatkan motivasi yang datang dari luar (motivasi eksternal), maka lakukanlah latihan dan belajar olahraga dengan teman akrab atau teman istimewa dalam kehidupan sehari-hari. Upaya lain untuk peningkatan motivasi belajar dapat dilakukan dengan cara membawa mahasiswa dalam proses pembelajaran ke tempat

lingkungan atau lokasi yang bernuansa rekreasi seperti berenang, menjelajah, berkemah, pertunjukan-pertunjukan ketangkasan dan juga dapat diberi kegiatan-kegiatan yang bersifat perlombaan dan pertandingan.

Program Studi Pendidikan Olahraga dan kesehatan Universitas Jambi diharapkan memiliki tempat khusus yang bersih, nyaman untuk mahasiswa belajar.

3. Upaya meningkatkan kesegaran jasmani.

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 adalah dengan melakukan aktifitas fisik (olahraga) secara teratur dan kontinyu.

Untuk itu, dalam meningkatkan kesegaran mahasiswa, tentu harus melihat kegiatan apa yang bisa merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti jantung, paru, kekuatan, kelenturan, dan komposisi tubuh. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, diperlukan pengetahuan dan pemahaman tentang kualitas dan kuantitas program latihan. Fox, Bowers, dan Foss mengemukakan ada empat faktor yang harus dipertimbangkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu: (1) frekuensi latihan; (2) intensitas latihan; (3) lama latihan dan (4) model kegiatan. Lebih jauh dijelaskan bahwa (1)

yang dimaksud dengan frekuensi latihan adalah latihan dilakukan, 2 sampai 5 kali dalam 1 (satu) minggu, jika dilakukan 6 sampai 7 kali dalam satu minggu hanya akan terjadi resiko cedera pada otot; (2) Intensitas latihan adalah latihan harus cukup jelas dengan pedoman pada denyut nadi permenit yaitu, antara 60 persen sampai 90 persen dari denyut nadi maksimal per menit. Jika denyut nadi maksimal tak dapat segera diketahui, dapat menggunakan rumus $220 - \text{usia}$; (3) lamanya latihan adalah selama 15 sampai 60 menit setiap kali latihan dalam sehari selama tiga bulan.

Lamanya latihan tergantung pada intensitas kegiatan. Latihan dengan intensitas rendah, harus dilakukan dalam waktu yang lebih lama. Intensitas rendah sampai menengah disarankan untuk yang bukan atlet dan dilakukan dalam waktu yang lama atau latihan dengan intensitas 70 persen denyut nadi maksimal selama 60 menit atau 90 persen denyut nadi maksimal selama 15 menit; (4) model latihan adalah tipe latihan yang digunakan. Tipe latihan yang digunakan selama latihan harus mengikuti karakteristik yang melibatkan kelompok otot besar, beirama, alami dan aerobik. Berbagai macam modifikasi aktivitas bermain yang dapat mengembangkan daya tahan umum. (Fox, 1983. 453).

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada:

1. Mahasiswa, diharapkan agar membuat menu makanan yang berpedoman kepada menu seimbang dan memperhatikan kalori yang masuk dengan keluar supaya status gizi menjadi baik atau gizi seimbang
2. Mahasiswa diharapkan supaya membuat jadwal pelaksanaan aktifitas fisik (olahraga) sesuai dengan hobi dan secara kontinyu minimal 3 kali seminggu.
3. Peneliti, karena 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. Kepada yang berminat 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

- Baley, James. A. 1976. *Physical Education and the Physical Educator* 2nd. Boston : Allyn and Bacon, Inc.
- Barelson. 1964. *Human Behavior an inventory of Scientific Finding* harcourt, Bace & World. Inc. New York
- Bungin. Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Kencana Prenada Media
- Cooper, Kenneth. 1983. *Aerobik*. Terjemahan Antonius adiwiyoto. Jakarta. Gramedia
- Darwin. M. 2005. *Kontribusi Motivasi Belajar dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa*. Tesis. PPs UNP.
- Depdiknas. 2002. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Depkes RI. 1994. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta: Direktorat Gizi Depkes RI
- Fajri, Hadi Pery. 2007. *Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Islam Budi Mulya Padang*. Skripsi. FIK UNP
- Fox. 1994. *The Physiological basis of Phisiscal Educatian And Athletics* 4th Ed. Philadelphia. Sounders College Publishing,
- 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
- Harson, Denis. 2003. *Hubungan Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar*. Tesis. PPs UNP