

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN MOTIVASI KERJA DENGAN  
KESEGERAN JASMANI RESIMEN MAHASISWA  
BATALLYON102 MAHABHAKTI  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**BETTHY YUDHISTIRA  
NIM : 06963**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

#### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

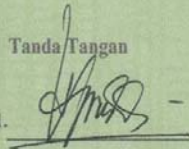
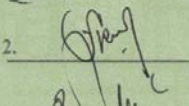
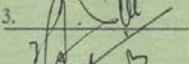
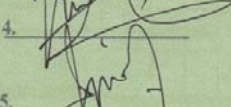
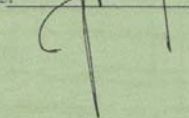
Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Status Gizi dan Motivasi Kerja dengan  
Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102  
Mahabhakti Universitas Negeri Padang

Nama : Betty Yudhistira  
NIM : 06963  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

#### Tim Penguji

| Nama                                   | Tanda Tangan                                                                            |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd  | 1.  |
| 2. Sekretaris: Dra. Erianti, M.Pd      | 2.  |
| 3. Anggota : Drs. Ediswal, M.Pd        | 3.  |
| 4. Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd | 4.  |
| 5. Anggota : Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd   | 5.  |

## ABSTRAK

### **Hubungan Status Gizi dan Motivasi Kerja dengan Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang**

**Oleh : Betty Yudhistira/2014**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani tersebut, diantaranya adalah status gizi dan motivasi kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan motivasi kerja dengan kesegaran jasmani Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu anggota Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang yang berjumlah 35 orang. Jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Sedangkan kesegaran jasmani diperoleh dari tes kesemampuan Resimen mahasiswa, yang diadopsi dari tes kesemampuan jasmani TNI. Data dianalisis dengan korelasi *productmoment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ; (1) terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani Resimen mahasiswa dengan  $r$  hitung 0,59 dan  $r$  tabel 0,404 sedangkan  $t$  hitung 4,32 dan  $t$  tabel 1,71. (2) terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi kerja dengan kesegaran jasmani Resimen mahasiswa dengan  $r$  hitung 0,52  $r$  tabel 0,404 sedangkan  $t$  hitung 3,52 dan  $t$  tabel 1,71. (3) terdapat hubungan antara status gizi dan motivasi kerja secara bersama-sama dengan kesegaran jasmani Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang dengan  $R$  hitung 0,630 dan  $r$  tabel 0,404 dan  $F$  hitung 6,6 sedangkan  $F$  tabel 3,17, diterima kebenarannya secara empiris.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Motivasi Kerja, dan Kesegaran Jasmani

## KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Hubungan Status Gizi dan Motivasi Kerja dengan Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah banyak memberikan masukan, arahan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Erianti, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, arahan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.

6. Bapak Drs. Ediswal, M.Pd, Bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Bapak Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Komandan Resimen Mahasiswa, yang telah memberikan izin penelitian di Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.
9. Staf, Pelayan, Pelaksana, dan Anggota Resimen Mahasiswa yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
10. Orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
11. Teman-teman dekat, dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
12. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i sekalian, dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, penulis menyadari bahwa penulis sebagai manusia biasa, tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan

berbagai pihak lainnya, akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                      | Halaman |
|--------------------------------------|---------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                 | i       |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....          | ii      |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....              | v       |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....            | vii     |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....           | viii    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....         | ix      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>             |         |
| A. Latar Belakang Masalah .....      | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....        | 6       |
| C. Pembatasan Masalah .....          | 7       |
| D. Perumusan Masalah .....           | 8       |
| E. Tujuan Penelitian .....           | 8       |
| F. Manfaat Penelitian .....          | 9       |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>       |         |
| A. Kajian Teori                      |         |
| 1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....    | 10      |
| 2. Status Gizi .....                 | 23      |
| 3. Motivasi Kerja.....               | 30      |
| B. Kerangka Konseptual .....         | 36      |
| C. Hipotesis .....                   | 37      |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> |         |
| A. Jenis Penelitian .....            | 38      |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 38      |
| C. Populasi dan Sampel .....         | 38      |
| D. Jenis dan Sumber Data .....       | 39      |
| E. Defenisi Operasional .....        | 40      |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| F. Instrumen Penelitian .....                 | 41        |
| G. Teknik Analisa Data .....                  | 49        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Deskripsi Data .....                       | 51        |
| 1. Kesegaran Jasmani.....                     | 50        |
| 2. Status Gizi.....                           | 52        |
| 3. Motivasi Kerja .....                       | 54        |
| B. Uji Persyaratan Analisis .....             | 55        |
| C. Uji Hipotesis.....                         | 56        |
| D. Pembahasan .....                           | 58        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |           |
| A. Kesimpulan .....                           | 63        |
| B. Saran.....                                 | 64        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                    | <b>65</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                          | <b>67</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                                           | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Populasi dan Sampel.....                                                                                     | 39      |
| 2. Kategori batasan IMT (kg/m <sup>2</sup> ).....                                                               | 42      |
| 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Kesegaran Jasmani.....                                              | 51      |
| 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Status Gizi.....                                                    | 53      |
| 5. Distribusi Frekuensi Variabel Motivasi Kerja.....                                                            | 54      |
| 6. Rangkuman uji normalitas data.....                                                                           | 55      |
| 7. Rangkuman Uji signifikansi koefisien korelasi antara variabel status gizi dengan kesegaran jasmani.....      | 56      |
| 8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel motivasi kerja terhadap Kesegaran Jasmani..... | 57      |
| 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Status Gizi, Motivasi Kerja, dan Kesegaran Jasmani.....                    | 58      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                     | Halaman |
|------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Skema Kerangka Konseptual Penelitian.....               | 36      |
| 2. Sikap pada saat garis start.....                        | 45      |
| 3. Posisi Saat Peserta Melewati Finish.....                | 45      |
| 4. <i>Pull-Up</i> (Gerakan Gantung Angkat Tubuh).....      | 46      |
| 5. <i>Push-Up</i> .....                                    | 47      |
| 6. <i>Sit-Up</i> (Baring duduk).....                       | 48      |
| 7. Rute pelaksanaan <i>Shuttle Run</i> (Lari angka 8)..... | 49      |
| 8. Histogram Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani.....     | 52      |
| 9. Histogram Frekuensi Variabel Status Gizi.....           | 53      |
| 10. Histogram Frekuensi Variabel Motivasi Kerja.....       | 55      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                   | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Hasil Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani .....                        | 67      |
| 2. Data Mentah status gizi .....                                           | 68      |
| 3. Angket motivasi kerja.....                                              | 69      |
| 4. Kisi – kisi angket penelitian.....                                      | 72      |
| 5. Uji Normalitas Variabel Status Gizi ( $x_1$ ) dengan uji liliefors..... | 73      |
| 6. Uji Normalitas Motivasi Kerja ( $x_2$ ) dengan uji liliefors.....       | 74      |
| 7. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani (Y) dengan uji liliefors.....          | 75      |
| 8. Uji Hipotesis $X_1Y$ .....                                              | 76      |
| 9. Uji Hipotesis $X_2Y$ .....                                              | 79      |
| 10. Tabel Analisis Korelasi Ganda $X_1$ DAN $X_2$ dengan Y.....            | 82      |
| 11. Norma tes kesegaran jasmani militer .....                              | 85      |
| 12. Nilai-nilai “r” Product Moment .....                                   | 86      |
| 13. Kriteria Penilaian Tingkat Hubungan Signifikan.....                    | 87      |
| 14. Tabel Nilai-nilai dalam distribusi “t” .....                           | 88      |
| 15. Daftar nilai kritis L untuk uji Lilliefors .....                       | 89      |
| 16. Tabel Distribusi.....                                                  | 90      |
| 17. Dokumentasi.....                                                       | 94      |
| 18. Surat Izin Penelitian.....                                             | 99      |
| 19. Surat Keterangan Penelitian.....                                       | 100     |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya peningkatankualitas manusia Indonesia. Diarahkan dalam rangka peningkatan jasmani, mental, rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportivitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir, serta perkembangan prestasi. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sistem pernafasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

Dalam berolahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air agar masyarakat lebih menggemari olahraga. Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar fungsi serta tujuan olahraga yaitu :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan kutipan tersebut menunjukkan bahwa dalam pembangunan nasional sangat berintegrasi dengan pembangunan kebudayaan bangsa, yang dapat membawa kearah kesatuan dan persatuan dalam mencapai tujuan pembangunan yakni masyarakat aman, adil dan makmur serta sehat jasmani dan rohani. Sejarah merupakan fakta yang tidak terbantahkan, bahwa peran sekelompok pelajar dan mahasiswa, dari Gakutotai (pasukan pelajar yang telah mengikuti latihan kemiliteran pada masa pendudukan Jepang), BKR Pelajar, Corps Tentara pelajar/Corp mahasiswa, bridge-17 TNI/Tentara Pelajar, sampai dengan adanya Resimen Mahasiswa dalam pembelaan Negara sejak perang kemerdekaan hingga detik ini merupakan satu tradisi yang berkelanjutan sesuai zaman. Menurut Dephankam RI dalam Juwarto (2006: 2) Resimen Mahasiswa adalah :

“Resimen Mahasiswa adalah merupakan wadah dan sarana pengembangan diri mahasiswa kearah perluasan wawasan dan peningkatan keikutsertaan mahasiswa dalam upaya bela Negara yang disusun, diorganisasikan dan dibentuk secara kewilayahan pada setiap daerah propinsi tingkat I dan sebagai Satuan Resimen Mahasiswa (Satmenwa) di Perguruan Tinggi, yang aktualisasinya adalah pembinaan fisik dan mental yang berwawasan kebangsaan dan dimana anggotanya dididik dan dibina dengan jiwa kepemimpinan serta kedisiplinan.”

Mengingat tugas dan tanggung jawab dalam mengisi pembangunan ini, maka Resimen Mahasiswa sebagai salah satu pewaris nilai-nilai perjuangan dan mengisi pembangunan dituntut untuk lebih peka dalam kehidupan bermasyarakat maupun bernegara. Dephankam RI dalam Juwarto (2006: 2) mengemukakan “Diakui atau tidak pada hakekatnya kedudukan Resimen Mahasiswa yang mempunyai tanggung jawab ganda selain mengemban tugas sebagai insan ilmunan juga sebagai mahasiswa terpilih dalam pertahanan Negara. Dengan demikian Resimen mahasiswa merupakan mahasiswa yang mempunyai dua fungsi ganda.

Fungsi sebagai ilmuwan dituntut untuk memiliki kemampuan kognitif, kreatif, serta memiliki daya penalaran yang tinggi dan mampu menciptakan gagasan yang konstruktif. Fungsi sebagai pertahanan negara menuntut dimiliki semangat kebangsaannya, pribadi maupun golongan demi kepentingan nasional. Peningkatan kesegaran jasmani adalah salah satu aktualisasi dari kegiatan Resimen mahasiswa demi menunjang terciptanya prestasi tugas yang optimal.

Pembinaan kesegaran jasmani dalam Resimen Mahasiswa menginduk pada Kesamaptaan jasmani militer yang panduannya tidak jauh beda dengan sepuluh komponen kesegaran jasmani. Menurut Moeloek dalam Arsil (2008: 14) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa unsur yaitu: Daya tahan cardiovascular-respiratory, Kekuatan otot (*Muscle strenght*), Daya otot (*Muscle explosive power*), Kelentukan (*Flexibility*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Koordinasi (*Coordination*) Ketepatan (*accuracy*). Untuk melaksanakan tugas dan fungsi pokok Resimen Mahasiswa dengan baik ditentukan oleh kesegaran jasmani setiap anggota. Resimen Mahasiswa mempunyai tugas pokok merencanakan, mempersiapkan dan menyusun seluruh potensi mahasiswa terlatih pada daerah tingkat I untuk memperkuat ketahanan nasional dalam usaha bela negara, membantu terselenggaranya stabilitas kampus serta membantu terselenggaranya segala program hankamnas Perguruan Tinggi. Selain itu fungsi Menwa yaitu mengkoordinasikan mahasiswa terlatih dalam linmas, menyusun kekuatan dalam satuan Resimen Mahasiswa untuk bela negara. Terkait dengan itu hubungan kesegaran jasmani dengan tugas dan fungsi anggota Resimen Mahasiswa sangat berkaitan erat. Oleh sebab itu dengan tugas dan fungsi

pokok Resimen Mahasiswa, kesegaran jasmani harus disiapkan dengan baik. Peningkatan kesegaran jasmani di Resimen Mahasiswa perlu dibina untuk menunjang terciptanya prestasi yang optimal karena anggota Resimen Mahasiswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baiklah akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Menurut Sajoto dalam Juwanto (2006: 4) “Prestasi yang optimal seorang anggota dapat dicapai jika memiliki 4 macam kelengkapan. Kelengkapan tersebut meliputi; (1) Pengembangan fisik (*Phisycal Build-UP*), (2) Pengembangan teknik (*Tecnical Build- UP*), (3) Pengembangan mental (*Mental Build-Up*)”.

Pembinaan kesegaran jasmani untuk Resimen Mahasiswa mempunyai tujuan untuk pembentukan fisik yang kuat pengembangan kemampuan yang dimiliki dan senantiasa membentuk mental yang kuat dan tahan banting. Hal ini sesuai dengan apa yang dikembangkan Sajoto dalam Juwanto (2006: 4) yaitu: “Untuk membentuk kematangan mental juara, perlunya fisik yang berat itulah maka kematangan mental akan tercapai”. Pembinaan kesegaran jasmani di Resimen Mahasiswa selain untuk pengembangan fisik, pengembangan teknik dan pembentukan mental juga untuk prestasi karena di Resimen Mahasiswa sering diadakan perlombaan baik lingkup daerah maupun nasional. Tujuan diadakan lomba selain wahana komunikasi dan mempertahankan eksistensi Resimen Mahasiswa juga untuk penyaluran potensi anggota Resimen Mahasiswa dalam bidang olahraga. Menurut Yasin (2008: 10) “Faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, tinggi rendahnya, cepat lambatnya, berkembang dan

meningkatnya kesegaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dari dalam maupun dari luar tubuh sebagai berikut:

- a. "Faktor dalam (*endogen*) yang ada pada manusia sendiri adalah: (1). Jenis Kelamin, (2). Usia, (3). Ras/Keturunan, (4). Keadaan dan sifat biologis, (5). Keadaan dan sifat psikologis, (6). Keadaan kesehatan, (7). Bakat dan minat.
- b. Faktor luar (*eksogen*) antara lain: (1). Gizi, (2). Lingkungan, (3). Latihan, (4). Kebiasaan Hidup".

Kesegaran jasmani merupakan salah satu yang sangat berperan penting di Resimen Mahasiswa guna menyelenggarakan pembentukan, peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani baik perorangan maupun satuan, agar terwujud kesegaran jasmani yang diperlukan guna mendukung pelaksanaan tugas. Pembinaan kesegaran jasmani di resimen mahasiswa pada dasarnya mengacu pada kesamaaptan TNI. Untuk itu pelaksanaannya dilakukan secara sistematis dan terpadu, meliputi pembinaan kesegaran jasmani, postur tubuh, dan ketangkasan jasmani. Masalah gizi dikenal sebagai masalah yang multikompleks karena di samping banyaknya faktor satu dengan faktor lainnya. Gizi kurang terjadi karena defisiensi atau ketidakseimbangan energi / zat gizi. Menurut Suhardjo (2008: 7) "Gizi kurang menurunkan produktivitas kerja sehingga pendapatan menjadi rendah, miskin dan pangan tidak tersedia cukup. Selain itu gizi kurang menyebabkan daya tahan tubuh (*resistensi*) terhadap penyakit menjadi rendah". Namun pada realitanya diantara status gizi dan motivasi kerja sangat berhubungan dengan Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa sangat berkaitan erat. Salah satunya lagi yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah usia dan jenis kelamin oleh Karena itu norma kesamaaptan dalam tugas harus dibedakan berdasarkan jenis kelamin.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengaruh gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang?
2. Apakah ras/keturunan bisa mempengaruhi keadaan kesegaran jasmani masing – masing anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang?
3. Apakah keadaan dan sifat biologis bisa mempengaruhi tingkat Kesegaran jasmani anggota Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang?
4. Apakah keadaan dan sifat psikologis bisa mempengaruhi tingkat Kesegaran jasmani anggota Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang?
5. Mengapa keadaan kesehatan bisa mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang?
6. Apakah faktor lingkungan bisa mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang?

7. Bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang, jika dilihat dari perbedaan jenis kelamin?
8. Bagaimana hubungan latihan dengan kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang?
9. Apakah kebiasaan hidup anggota Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang bisa mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani?
10. Apakah bakat dan minat dari anggota Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang bisa berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani?

### **C. Pembatasan Masalah**

Membatasi variabel yang akan diteliti, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Maka penulis membatasi atas beberapa variabel saja yaitu:

1. Hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang
2. Hubungan motivasi kerja dengan kesegaran jasmani Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang
3. Hubungan status gizi dan motivasi kerja secara bersama – sama dengan kesegaran jasmani Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.
2. Apakah terdapat hubungan antara Motivasi kerja dengan kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.
3. Apakah terdapat hubungan antara Status Gizi dan Motivasi kerja secara bersama-sama dengan kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan :

1. Hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.
2. Hubungan Motivasi Kerja dengan kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.
3. Hubungan Status Gizi dan Motivasi kerja secara bersama-sama dengan kesegaran jasmani Resimen mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Bertitik tolak dari tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Padang
2. Peneliti, sebagai tambahan wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini
3. Anggota resimen mahasiswa batalyon 102 mahabhakti Universitas Negeri Padang, sebagai bahan masukan pentingnya kesegaran jasmani bagi Anggota Resimen Mahasiswa.
4. Anggota resimen mahasiswa masa yang akan datang tentang kondisi kesegaran jasmaninya.
5. Sebagai bahan referensi perpustakaan, khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

anak sampai usia lanjut dan semua profesi tanpa terkecuali dengan kesegaran jasmani yang baik tubuh akan terhindar dari berbagai macam penyakit. Untuk dapat melaksanakan pekerjaannya, seseorang tidak hanya memerlukan makan yang sehat dan bergizi dengan nilai kalori yang cukup sesuai dengan jenis pekerjaan mereka, tetapi juga membutuhkan kesegaran jasmani yang baik pula. Meskipun secara fisik seseorang yang bekerja dalam keadaan sehat dengan asupan gizi yang cukup, tetapi apabila tidak segar maka seseorang tersebut dalam melakukan pekerjaannya akan cepat menjadi lelah.

## **BAB V**

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

### A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang dengan didapatnya  $r$  hitung 0,59 dan  $r$  table 0,404. Sedangkan signifikansi koefesien korelasi antara status gizi dengan kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang  $t$  hitung 4,32  $>$   $t$  tabel 1,71, diterima kebenarannya secara empiris.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi kerja dengan kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang dengan didapatnya  $r$  hitung 0,52 dan  $r$  tabel 0,404. Sedangkan signifikansi koefesien korelasi antara motivasi kerja dengan kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang  $t$  hitung 3,52  $>$   $t$  tabel 1,71, diterima kebenarannya secara empiris.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan motivasi kerja secara bersama-sama dengan kesegaran jasmani Resimen mahasiswa

4. Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang, didapat  $F_{hitung} 6,6 > t_{tabel} 3,17$ , diterima kebenarannya secara empiris.

## **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Semua anggota diharapkan dapat lebih menjaga stamina fisik dengan cara berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang bernutrisi.
2. Diharapkan seluruh anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang agar dapat mengatur segala unsur-unsur yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Salah satu diantaranya adalah pola hidup, agar kondisi dapat selalu fit dan meningkatkan motivasi kerja agar dapat siap setiap saat dibutuhkan.
3. Untuk menjaga, meningkatkan dan mempertahankan motivasi kerja dan tingkat kesegaran jasmani diharapkan kepada masing-masing anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang melakukan latihan berolahraga secara kontinue dan berkelanjutan sesuai dengan tingkat aktifitas dan kesibukan sehari-hari.
4. Para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi, motivasi kerja dan kesegaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Departemen Kesehatan (Depkes). 2001. *Pedoman Penyuluhan Gizi Pada Anak Sekolah bagi Petugas penyuluh*. Jakarta: Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat.
- Depdiknas. 2003. *Undang – undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Depdiknas. 2005. *Undang – undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005*. Jakarta.
- Depo Pendidikan Bela Negara Rindam IV Diponegoro. 2005. *Buku Petunjuk Teknis Pendidikan Dasar Keprajuritan Resimen Mahasiswa Mahadipa – Mahakarta dan Suskalak Nasional*. Magelang.
- Efwilza. 2002. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD 16 Kawasan Pertambangan Batubara Ombilin dengan Murid SDN 12 Luar Kawasan Batubara Ombilin Sawahlunto*. Skripsi. Padang: FIK UNP.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak – anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Juwarto. 2006. *Survey Tingkat Kondisi Fisik Anggota Resimen Mahasiswa Mahadipa Perguruan Tinggi Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2005/2006*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Krisno B. 2004. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM PRESS.
- Markas Besar Angkatan Darat Pusat Kesenjataan Infanteri. 2004. *Naskah Sementara Buku Administrasi Tentang Tes Kesamaptaaan Jasmani*. Jakarta.
- Martoyo, Susilo. 2007. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE Yogyakarta.