PROSIDING SEMINAR NASIONAL LEMBAGA PENELITIAN UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
"Diseminasi Hasil Penelitian melalui Optimalisasi Sinta dan Hak Kekayaan Intelektual"
ISBN: 978-602-5554-71-1

Analisis status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani Mahasiswa FIK UNM Makassar

Iskandar[1], dan Masjumi Nur[2]
[1,2]Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. The problem of this research is whether nutritional status has something to do with the physical fitness level of FIK UNM students. This study aims to determine the nutritional status of the physical fitness level of FIK UNM students. This research is expost facto, with the population being all students of FIK UNM. Then drawn proportional random sampling, resulting in a sample of 30 students. Collecting nutritional status data by measuring height and weight, then continued with a physical fitness level test in the field. The results showed that; there is a correlation between nutritional status and physical fitness level of FIK UNM students with r count value (r0) = 0.683 (P> 0.05). Then H0 is rejected and H1 accepted. This implies that if adequate nutritional status will increase the physical fitness level of students.

Keywords: nutritional status, physical fitness level, students of FIK UNM

1. PENDAHULUAN

Pendidikan gizi sudah jelas sangat penting dalam kehidupan manusia, tetapi terkadang banyak orang kurang memperhatikannya bahkan melupakannya sehingga dalam melakukan suatu aktivitas kurang maksimal disebabkan karena kurangnya asupan gizi yang dapat diperoleh melalui makanan yang dimakan. Terlebih lagi kalau kita berbicara tentang gizi seorang anak atau atlet yang diharapkan dapat berprestasi dalam salah satu cabang olahraga kebutuhan sehari-hari semua mahluk hidup selalu memerlukan makanan dan dari makanan yang dimakanlah diharapkan mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang dapat menghasilkan tenaga yang cukup dalam melakukan suatu kegiatan olahraga.

Untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, manusia memerlukan kesegaran jasmani yang baik pula. Makanan atau gizi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkat-kan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan langsung dengan keampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti disamping itu masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainya secara biologis kelompok yang relawan terhadap kekurangan pangan dan gizi, salah satunya adalah mahasiswa.

Bahkan teori dan kenyataan yang terjadi di lapangan, masyarakat masih belum mengerti dan memahami pentingnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh putra-putrinya untuk menunjang pertumbuh-an dan perkembangan yang baik. Berorientasi dengan hal tersebut, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani merupakan salah satu masalah yang penting untuk dikaji secara lebih mendalam, untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang status gizi dan kesegaran jasmani.

A. Pengertian Gizi dan Status Gizi

Tubuh manusia mendapat zat makanan yang berasal dari tumbuhan dan hewan yaitu berupa protein hewani dan protein nabati. Satu macam bahan makan-an saja tidak ada suatu bahan makanan yang mengandung berbagai zat makanan. Pada umunya tidak ada suau bahan makanan yang mengandung semua zat makanan secara lengkap. Gizi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri dari (1) karbohidrat atau hidrat arang, (2) lemak, (3) protein, (4) mineral, (5) vitamin-vitamin, (6) air (Asmira Sutarto, 2002).

B. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kapasitas faali atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli lain menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dan kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani seseorang untuk melakukan suatu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kesegara jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu.

ISBN: 978-602-5554-71-1

2. METODE PENELITIAN

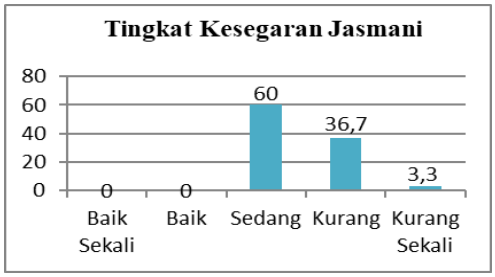
Metode pada dasarnya adalah ilmu tentang metode atau cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode diartikan sebagai studi mengenai asas-asas dasar arti penyelidikan yang seringkali melibatkan masalah-masalah tentang logika, penggolongan, dan asumsi-asumsi dasar.

Pada metode penelitian ini akan dikemukakan hal-hal yang menyangkut identifikasi variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisa data.

Variabel bebas adalah status gizi yaitu tinggi badan dan berat badan (X), dan variabel terikat adalah tingkat kesegaran jasmani (Y). Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelian yang bersifat deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa Penjas-kesrek FIK UNM sebanyak 30 orang. Yang telah atau sedang mengikuti mata kuliah TP Atletik.

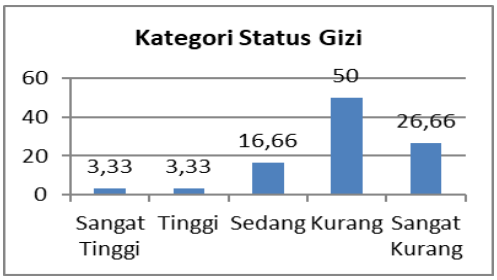
Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian adalah metode pengukuran dan tes yang merupakan suatu cara pengumpulan data untuk dianalisis. Tehnik pengumpulan data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian karenaakan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini, maka tehnik yang digunakan adalah metode survey kelapangan kemudian dilakukan pengukuran dan tes. Penelitian ini dilakukan di Lapangan atletik dan pengukuran di laboratorium kampus FIK UNM. Analisis data dianalisis secara analisis statistik deskriptif persentase dan infrensial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Persentase tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNM

Hasil analisis persentase pengkategorian tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNM Makassar pada Gambar 1, yaitu; (1) mahasiswa yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani baik sekali sebanyak nol (0,0%); (2) mahasiswa yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani baik sebanyak nol (0,0%); (3) mahasiswa yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani sedang sebanyak 18 orang (60,0%); (4) mahasiswa yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani kurang sebanyak 11 orang (36,7%); dan (5) mahasiswa yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani kurang sekali sebanyak satu orang (3,3%). Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNM Makassar tergolong sedang.



Gambar 2. Persentase tingkat status gizi mahasiswa FIK UNM

Hasil analisis persentase pengkategorian tingkat status gizi mahasiswa FIK UNM Makassar pada Gambar 2, yaitu; (1) mahasiswa yang mencapai kategori status gizi sangat tinggi sebanyak 1 (3,33%); (2) mahasiswa yang mencapai kategori status gizi tinggi sebanyak 1 (3,33%); (3) mahasiswa yang mencapai kategori status gizi sedang sebanyak 5 orang (16,66%); (4) mahasiswa yang mencapai kategori status gizi kurang sebanyak 15 orang (50,0%); dan (5) mahasiswa yang mencapai kategori status gizi kurang sekali sebanyak 8 orang (26,6%). Dengan demikian status gizi mahasiswa FIK UNM Makassar tergolong kurang.

Tabel 1. Hasil analisis korelasi status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNM Makassar

Variabel	r0	P	Ket.
Status gizi (X) Tingkat kesegaran jasmani (Y)	0.683	0.000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi Pearson diperoleh nilai r hitung (r0) = 0.683 (P > 0.05), maka H0 ditolak dan H1 diterima. Berarti status gizi berperan sangat optimal terhadap tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNM Makassar.

ISBN: 978-602-5554-71-1

Hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelititan yang diperoleh.

Secara umum status gizi oleh mahasiswa FIK UNM Makassar berada pada rata-rata 105.73 dengan standar deviasi sebesar 13.943, dengan nilai presentasi sebesar 50% pada kategori kurang. Nilai rata-rata tersebut sedikit berada di atas angka median yaitu 104.00. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNM Makassar rata-rata 13.33, standar deviasi 1.936 dan nilai median 14.00 dengan nilai presentase sebesar 60% dengan kategori Sedang. Kedua variabel tersebut, jika dianalisis secara teori maka akan semakin mengingatkan bahwa ternyata peningkatan pengukuran status gizi ikut ditentukan oleh seringnya melakukan tes kesegaran jasmani.

Hipotesis H0 ditolak dan H1 diterima yaitu; ada keterkaitan yang signifikan status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNM Makassar Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila mahasiswa mengoptimalkan status gizi dengan baik maka tingkat kesegaran jasmaninya akan meningkat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Keadaan status gizi mahasiswa FIK UNM Makassar tergolong baik dengan nilai 105.73 point dengan nilai presentase sebesar 50% pada kategori kurang.
b. Keadaan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNM Makassar tergolong kurang dengan nilai 13.33 point dengan nilai presentase sebesar 60% pada kategori sedang.
c. Ada hubungan keadaan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNM Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

Asmira Sutarto. 1980. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta.