

Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani

Hendri Neldi¹⁾, Sepriadi²⁾

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana kontribusi status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani mahasiswa. Penelitian yang diteliti tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan korelasional yaitu untuk melihat hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Sedangkan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu dimana sampel ditarik dengan kriteria tertentu yaitu mahasiswa putra yang mengambil mata kuliah pembinaan kebugaran jasmani yang berjumlah 41 orang. Data kesegaran jasmani diukur dengan lari 2400 meter. Data status gizi diukur dengan IMT (Indeks Massa Tubuh). Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dan untuk menghitung besarnya kontribusi melalui indeks deskriminasi yaitu: $K = r^2 \times 100\%$. Hasil penelitian ini adalah kontribusi antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani Mahasiswa adalah sebesar 7.54%.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Status Gizi

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memelihara dan meningkatkan prestasi-prestasi di berbagai cabang olahraga. Selain itu, tercapainya tujuan keolahragaan nasional yaitu

menumbuhkan generasi yang sehat jasmani maupun rohani, memiliki kebugaran jasmani, berkualitas, bermoral dan akhlak mulia, sportif, dan disiplin yang nantinya diharapkan akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat terwujud, maka dibutuhkan sekali kerjasama antara semua pihak baik pemerintah, insan olahraga maupun masyarakat.

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan. Hal ini berarti bahwa dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara tidak langsung juga akan meningkatkan derajat kesehatan atau dengan kata lain kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan.

Pada awalnya masyarakat memandang remeh terhadap olahraga, mereka selalu memandang sebelah mata pada kegiatan olahraga, tapi itu sebelum masyarakat tahu betapa pentingnya kesehatan, beda dengan sekarang, masyarakat pada saat ini sangat antusias dalam mengikuti kegiatan olahraga karena menurutnya olahraga bukan hanya untuk kesehatan namun dengan berolahraga masyarakat bisa bersosialisasi dengan banyak orang serta untuk meningkatkan kebugaran.

Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Moeloek dalam Apri Agus, 2012:23). Hal ini berarti bahwa tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Uraian di atas menjelaskan bahwa kesegaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu. Apabila kondisi fisik seseorang mahasiswa baik, maka mahasiswa akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila mahasiswa mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa sehingga mahasiswa tidak akan dapat belajar dengan baik mengikuti pelajaran yang diberikan.

Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Begitu juga halnya antara mahasiswa yang sudah dihadapkan kepada jumlah beban kuliah atau lebih dikenal dengan SKS yang berbeda antara setiap mahasiswa. Oleh sebab itu, dibutuhkan juga persepsi, motivasi dan tindakan siswa terhadap tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki.

Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”. Berdasarkan kutipan di atas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang diantaranya adalah motivasi dan status gizi.

Sharkey (2003:4) menyatakan kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani akan muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya. Sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.

Uraian di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani dapat muncul apabila orang melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Kesegaran jasmani akan timbul setelah orang melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur sesuai dengan porsinya. Sehingga dengan aktivitas tersebut, akan terbentuk kebugaran, dan orang akan menjadi sehat. Apabila orang sudah sehat, maka dia akan melakukan aktivitas atau pekerjaan setiap harinya.

Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani prima akan tahan bekerja dalam waktu yang cukup lama, seorang mahasiswa yang bugar akan tahan belajar dan tidak mudah lelah dalam mengikuti pelajaran yang disajikan oleh dosen. Sedangkan bagi mahasiswa yang tidak bugar akan mudah lelah dan mengantuk serta tidak bergairah dalam belajar. Orang yang kesegaran fisiknya paling baik memiliki cadangan energi paling besar, dan yang kesegaran fisiknya paling buruk, cadangan energinya juga paling sedikit.

Kesegaran jasmani dapat diciptakan melalui kegiatan olahraga atau latihan fisik secara teratur, misalnya melakukan kegiatan olahraga secara teratur dengan porsi yang tepat, disertai dengan gizi dan istirahat yang cukup. Hal ini dikemukakan oleh Moeloek dalam Fardi (1989:2) bahwa olahraga atau latihan fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesegaran jasmani, sehingga tubuh akan menghadapi beban kerja secara efektif. Hal ini merupakan manifestasi dari penyesuaian faal tubuh terhadap peningkatan beban kerja fisik. Sehingga dengan mempunyai kesegaran jasmani yang optimal maka seseorang itu akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan sempurna. Dalam kehidupan sehari-hari apapun profesi seseorang, maka dia akan sukses jika memiliki kesegaran jasmani yang baik, terutama berprofesi membutuhkan konsentrasi serta energi yang banyak.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga

yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan secara konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) bahwa seseorang dalam keadaan segar (*fit*), jika ia cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*) kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien. Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan dan gerak dasar.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) kegiatan fisik dan olahraga, (5) jarak sekolah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah gizi. Menurut Sunita (2009:1)” kata gizi berasal dari bahasa arab yaitu *ghidza* yang berarti makanan, sedangkan zat gizi adalah ikatan kimia yang di perlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan”. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan namun disisi lain berkaitan dengan tubuh manusia.

Menurut Endang (2007:14) “Zat gizi adalah bahan dasar yang menyusun bahan makanan”. Suhardjo (2008:55) juga berpendapat “status gizi adalah keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok- kelompok yang di tentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang di peroleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya di ukur secara antropometri”.

Gizi juga dibutuhkan bagi pertumbuhan tubuh bagi seorang anak karena dengan gizi maka akan terjadi pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh yang baik. Departemen Kesehatan RI (2002) menjelaskan bahwa, anak dan remaja mengalami pertumbuhan sehingga memerlukan penambahan energi. Energi tambahan dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang baru dan jaringan tubuh.

Kebugaran jasmani itu sangat erat hubungannya dengan status gizi. Hal ini karena status gizi berkaitan erat dengan asupan kalori. Sesuai dengan Mirza Hapsari Sakti Titis

Penggalih, Emy Huriyati (2007) yang mengemukakan bahwa, ada hubungan yang positif dan signifikan antara asupan kalori, gaya hidup, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap stamina atlet.

Asupan gizi juga mempunyai hubungan dengan prestasi dengan atlet. Dimana *asupan Gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik-baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal* (Sabar Surbakti, 2010). Jadi, jika kita ingin berprestasi dengan maksimal maka juga harus memperhatikan status gizi. Jika tubuh kekurangan zat gizi maka dapat berakibat pada gangguan fungsi organ, dan sistem fisiologis serta biokimiawi di dalam tubuh yaitu pada akhirnya berakibat pada penyakit. Zat gizi diklasifikasikan dalam enam kelompok besar yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat, protein dan lemak disebut zat gizi makro sedangkan vitamin dan mineral disebut zat gizi mikro.

Zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, dan lemak diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih besar dari pada zat gizi mikro. Karbohidrat, protein dan mineral mengandung unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O₂) sehingga jika dioksidasi akan menghasilkan energi. Protein juga dibentuk oleh unsur yang sama dengan karbohidrat dan lemak hanya saja protein ditambah nitrogen dan beberapa mengandung fosfor, sulfur, dan zat besi. Lemak dibentuk dari senyawa yang heterogen berbentuk ester dengan senyawa lain seperti gliserol, alkohol, sterol, fosfat, protein, vitamin dan lainnya. Zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral adalah unsur kimia dengan berat molekul dan valensi tertentu tersedia secara biologis. Vitamin adalah zat organik kompleks yang berfungsi sebagai zat pengukur pertumbuhan dan pemeliharaan sistem biologis tubuh. Air termasuk zat gizi yang sangat penting terutama sebagai media semua reaksi kimia di dalam sel.

Status gizi merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan yang di konsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizinya. Anak yang memiliki status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan seimbang dan sehat. Bila anak sudah sehat tentu dia akan melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan baik.

METODOLOGI

Penelitian yang diteliti tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan korelasional yaitu untuk melihat hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Sedangkan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu dimana sampel ditarik dengan kriteria tertentu yaitu mahasiswa putera yang mengambil mata kuliah pembinaan kebugaran jasmani yang berjumlah 41 orang.

Data kesegaran jasmani diukur dengan lari 2400 meter. Data status gizi diukur dengan IMT (Indeks Massa Tubuh). Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dan untuk menghitung besarnya kontribusi melalui indeks deskriminasi yaitu: $K = r^2 \times 100\%$.

HASIL PENELITIAN

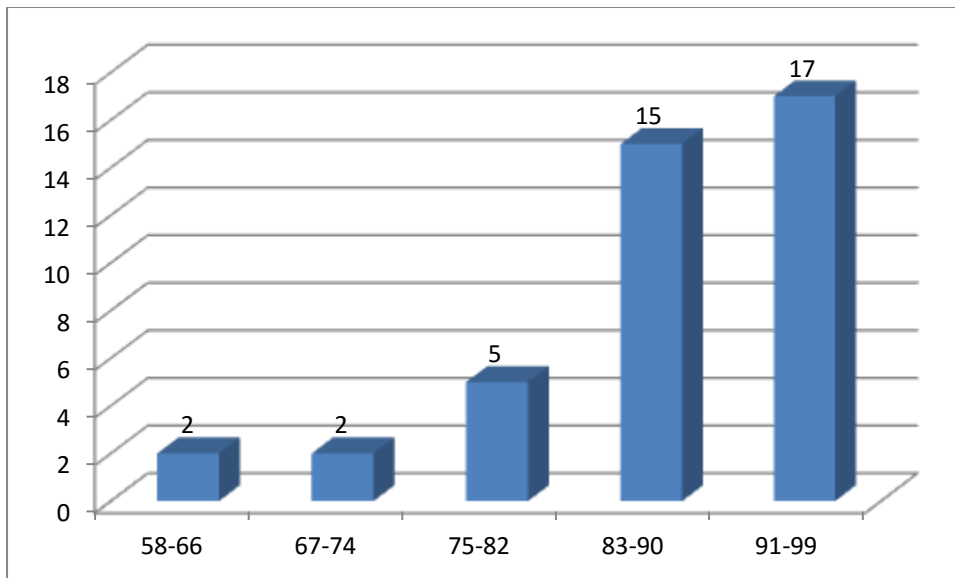
1. Status Gizi (X)

Berdasarkan data penelitian untuk skor status gizi, diperoleh skor terendah 58 dan skor tertinggi 99. Dari analisis data didapatkan harga rata-rata (*mean*) sebesar 87,07, dan Simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9,51. Distribusi frekuensi status gizi sebagaimana tampak pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	58-66	2	4,88
2.	67-74	2	4,88
3.	75-82	5	12,20
4.	83-90	15	36,59
5.	91-99	17	41,46
	Total	41	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: 2 orang atau (4,88%) berada di kelas interval 58–66, 2 orang atau (4,88%) berada di kelas interval 67–74, 5 orang atau (12,20%) berada di kelas interval 75–82, 15 orang atau (36,59%) berada di kelas interval 83–90, dan 17 orang atau (41,46%) berada di kelas interval 91–99. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi status gizi juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 1: Histogram Frekuensi Data Status Gizi

2. Tingkat Kesegaran Jasmani (Y)

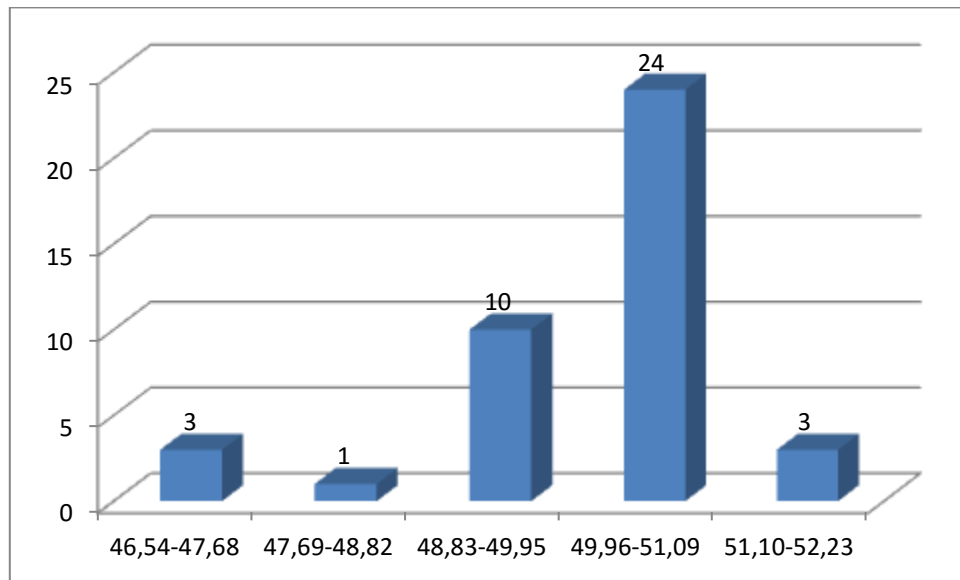
Berdasarkan data penelitian untuk skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh skor terendah 46,54 dan skor tertinggi 52,23. Dari analisis data diketahui skor rata-rata (*mean*) sebesar 50,00, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,06. Distribusi frekuensi untuk tingkat kesegaran jasmani dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	46,54-47,68	3	7,32
2.	47,69-48,82	1	2,44
3.	48,83-49,95	10	24,39
4.	49,96-51,09	24	58,54
5.	51,10-52,23	3	7,32
	Total	41	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: 3 orang atau (7,32%) berada di kelas interval 46,54–47,68, 1 orang atau (2,44%) berada di kelas interval 47,69–48,82, 10 orang atau (24,39%) berada di kelas interval 48,83–49,95, 24 orang atau (58,54%) berada di kelas interval 49,96–51,09, dan 3 orang atau

(7,32%) berada di kelas interval 51,10–52,23. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 2: Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani

PEMBAHASAN

1. Kontribusi status gizi terhadap tingkat Kesegaran Jasmani

Kontribusi antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani Mahasiswa FIK UNP adalah sebesar 7.54%. Status gizi merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan yang di konsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizinya. Anak yang memiliki status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan seimbang dan sehat. Bila anak sudah sehat tentu dia akan melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan baik.

Kesegaran jasmani itu sangat erat hubungannya dengan status gizi. Hal ini karena status gizi berkaitan erat dengan asupan kalori. Sesuai dengan Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, Emy Huriyati (2007) yang mengemukakan bahwa, ada hubungan yang positif dan signifikan antara asupan kalori, gaya hidup, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap stamina atlet.

Asupan gizi juga mempunyai hubungan dengan prestasi dengan atlet. Dimana *asupan Gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik-baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal* (Sabar Surbakti, 2010). Jadi, jika kita ingin berprestasi dengan maksimal maka juga harus memperhatikan status gizi. Jika tubuh kekurangan zat gizi maka dapat berakibat pada gangguan fungsi organ, dan sistem fisiologis serta biokimiawi di dalam tubuh yaitu

pada akhirnya berakibat pada penyakit. Zat gizi diklasifikasikan dalam enam kelompok besar yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat, protein dan lemak disebut zat gizi makro sedangkan vitamin dan mineral disebut zat gizi mikro.

Zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, dan lemak diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih besar dari pada zat gizi mikro. Karbohidrat, protein dan mineral mengandung unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O₂) sehingga jika dioksidasi akan menghasilkan energi. Protein juga dibentuk oleh unsur yang sama dengan karbohidrat dan lemak hanya saja protein ditambah nitrogen dan beberapa mengandung fosfor, sulfur, dan zat besi. Lemak dibentuk dari senyawa yang heterogen berbentuk ester dengan senyawa lain seperti gliserol, alkohol, sterol, fosfat, protein, vitamin dan lainnya. Zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral adalah unsur kimia dengan berat molekul dan valensi tertentu tersedia secara biologis. Vitamin adalah zat organik kompleks yang berfungsi sebagai zat pengukur pertumbuhan dan pemeliharaan sistem biologis tubuh. Air termasuk zat gizi yang sangat penting terutama sebagai media semua reaksi kimia di dalam sel.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa gizi itu akan mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang karena dengan gizi yang baik maka kebutuhan kalori untuk melakukan aktivitas olahraga akan terpenuhi. Sehingga seorang mahasiswa yang memiliki gizi yang baik dan didukung latihan yang rutin akan memiliki kesegaran jasmani yang baik pula.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut : Kontribusi status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani Mahasiswa FIK UNP adalah sebesar 7,54%.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar*. Padang: CV. Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Cooper, Kenneth. 1977. *Aerobik*. Jakarta: PT. Gramedia
- Depkes RI. 1997. *Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta.

- Djaeni, Ahmad. 1996. *Daftar Analisa Bahan Makanan*. Jakarta
- Gusril. 2004. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metoda*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Harsono. 1998. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Nyoman, Dewa Supariasa. 2002. *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Sabar surbakti. *Asupan bahan makanan dan gizi bagi atlet renang. Jurnal ilmu keolahragaan vol. 8 (2) juli – desember 2010. Medan. Unimed*
- Sudjana.1996. *Metoda statistika*. Bandung: Tarsito Bandung
- Suhardjo. 2008. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sunita, Almatsier. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia.
- Syafrizar, Wilda Wilis, 2008. *Ilmu Gizi*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga (teori dan aplikasinya dalam pembinaan olahraga)*. Padang: FIK UNP
- Tejasari. 2003. *Nilai Gizi Pangan*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.
- Toho, dkk. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional