

PENGARUH MOTIVASI BEROLAHRAGA DAN STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Sepriadi

Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
email: sepriadi65@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional, dimana variabel bebasnya adalah motivasi berolahraga dan status gizi sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani. Sampel berjumlah 41 orang mahasiswa putera. Teknik pengumpulan data dengan angket untuk mengetahui motivasi berolahraga, IMT untuk mengetahui status gizi dan tes lari 2400 meter untuk tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan korelasi sederhana dan ganda serta koefisien determinasi untuk mengetahui berapa persen pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Motivasi berolahraga memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar 15,93%. 2) Status gizi memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar 7,54%., 3) Motivasi berolahraga dan status gizi secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar 24,30%.

Kata-Kata Kunci: motivasi berolahraga, status gizi, kebugaran jasmani

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.

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 sesuai dengan Hasibuan (2010) yang menjelaskan bahwa upaya kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. 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. Olahraga juga dapat meningkatkan mental dari seseorang, hal ini sesuai dengan (Pelana, 2013), olahraga memiliki tujuan untuk lebih meningkatkan kesehatan fisik maupun mental.

Kebugaran 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 kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Uraian di atas menjelaskan bahwa kebugaran 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.

Kebugaran 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 mahasiswa terhadap tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki.

Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani 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 kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah motivasi dan status gizi.

Faktor lain yang menjadi penyebab rendahnya tingkat kebugaran kebugaran adalah perbedaan aktivitas kerja, waktu istirahat, gaya hidup, keadaan lingkungan belajar, dan kebiasaan menghambat persepsi mereka untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Ditambahkan juga karena faktor makanan yang kurang sehat atau tidak teratur.

KAJIAN TEORI

Kebugaran Jasmani

Sutarman dalam Apri Agus (2012:23) menyatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physicall stress*) yang layak”. Jadi, dapat

diketahui bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Jadi, kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.\

Kebugaran 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 kebugaran 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 kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Kebugaran jasmani sebagai suatu aspek dari kebugaran 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.

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kebugaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, unsur kebugaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan dan gerak dasar.

Peningkatan kebugaran 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. Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan yang baik dan bersih akan tinggi kebugaran jasmaninya. Gizi akan menentukan kebugaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kebugaran jasmaninya.

Gusril (2004:74) menyatakan adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan,

kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh komposisi tubuh. Saat ini prevalensi obesitas meningkat tajam di seluruh dunia seiring dengan menurunnya aktivitas fisik (Utari, 2007). Dari kutipan tersebut dapat juga diambil kesimpulan bahwa fungsi kebugaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan produktivitas, sedangkan bagi anak-anak kebugaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh. Selain itu, kebugaran jasmani juga akan dapat meningkatkan prestasi siswa. Hal ini sesuai dengan Habibudin (2011) yang menjelaskan bahwa peningkatan tingkat kebugaran jasmani non-akademik tidak memberikan kontribusi yang linear terhadap tingkat kemampuan akademik.

Motivasi Berolahraga

Motivasi berasal dari kata motif kata “ motif “ diartikan sebagai upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu motif, dapat diartikan sebagai daya penggerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan, jadi dari kata motif maka motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku

yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Alderman dalam Satiadarma (2000:71) menjelaskan bahwa, “motivasi adalah suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai tujuan yang diharapkan tercapai”. Sedangkan menurut Hekhausen dalam Setyobroto (2001;21) motivasi adalah “proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia untuk mencapai tujuan tertentu”. Secara umum motivasi juga diartikan sebagai daya yang menggerakkan aktivitas seharian seseorang. Dengan kata lain motivasi juga dapat dipahami sebagai pendorong yang menjadikan terealisasinya aktivitas.

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lain karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena perbedaan tingkat perkembangan umurnya, minat, pekerjaan, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Menurut Setyobroto (2002:28) “motivasi berolahraga bagi anak-anak, remaja, dan para orang tua yang tidak mempersiapkan diri untuk pertandingan antara lain untuk melepas ketegangan psikis, untuk mendapatkan pengalaman estetis, untuk kepentingan kebanggaan kelompok, untuk memelihara kesehatan badan”.

Selain itu, motivasi berolahraga juga berkaitan dengan keberhasilan belajar dan juga sangat menentukan berperilaku yang baik. Hal ini sesuai dengan Hidayat (2010), “motivasi diyakini dan terbukti menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan belajar dan berperilaku”. Sesuatu yang

menimbulkan dorongan kepada seseorang dapat digambarkan, misalnya keinginan menjadi juara nasional dalam cabang olahraga tertentu. Rangsangan ini merupakan faktor yang ada diluar individu. Seseorang mempunyai keinginan untuk bisa menjadi juara nasional karena dirangsang oleh keinginan menjadi juara. Menurut Husdarta (2010) "keinginan untuk menjadi juara dalam olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor intrinsik antara lain: sifat-sifat pribadi yang melekat sebagai unsur kepribadiannya, sistem nilai yang dianut (dasar pandangan), kedudukan atau jabatan, pengalaman-pengalaman professional, cita-cita masa depan yang diinginkan dan lain-lain".

Melalui berolahraga orang berharap dapat mencapai kepuasan. Kepuasan tersebut bentuknya beraneka-ragam, dan bagi atlit salah satu bentuk kepuasan yang utama adalah tercapainya prestasi dan setinggi-tingginya atau suatu kemenangan dalam pertandingan. Dalam melaksanakan olahraga aerobik, masyarakat Kota Padang memiliki motivasi tersendiri. Motivasi itu datang dari dalam diri individu atau datang dari luar seperti dorongan dari keluarga, teman, guru, dan lain-lain.

Harapan setiap orang bahwa dalam melakukan suatu aktivitas olahraga (latihan) menginginkan tercapainya suatu tujuan serta membawa hasil yang maksimal dan memuaskan. Akan tetapi tidak semua orang yang dapat melakukan pekerjaan tersebut serta didorong dengan keinginan yang ada dalam dirinya. Hasil latihan (aktivitas) yang maksimal akan terwujud secara baik apabila motivasi terlatih dan timbul dari diri seseorang. Menurut

Suparmin (2003:15) mengemukakan bahwa "ciri-ciri motivasi adalah: 1) berusaha lebih keras, 2) mempunyai prakarsa dalam tugas, 3) ingin segera mengetahui hasil dari usaha, dan 4) lebih realistis".

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa seseorang yang mau berolahraga akan selalu berusaha lebih keras. Dia akan selalu melakukan usaha-usaha agar bisa melakukan olahraga aerobik. Selanjutnya dia Ingin segera mengetahui hasilnya dan lebih realistis dalam bertindak. Selain itu orang yang memiliki ciri-ciri berolahraga mempunyai prakarsa dalam melakukan olahraga yang akan dijalaninya. Dalam melaksanakan olahraga masyarakat memiliki motivasi tersendiri. Motivasi dalam olahraga merupakan keinginan untuk melakukan kegiatan olahraga. Jadi motivasi berolahraga tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berfungsi sebagai penggerak agar manusia berlatih, serta memberi arah kegiatan latihan sampai tujuan latihan tercapai.

Motivasi berperan sebagai penguat dan menentukan ketekunan latihan. Hal ini, sesuai dengan pendapat Uno (2008:56), yang menyatakan bahwa peranan motivasi yang dapat diaplikasikan dalam berlatih yaitu: "(a) menjadi penguat dalam berlatih, (b) memperjelas tujuan berlatih dengan jelas, (c) menentukan kendali terhadap rangsangan berlatih, (d) menentukan ketekunan dalam berlatih.

Status Gizi

Secara bahasa status gizi terdiri dari dua kata yaitu status dan gizi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) status berarti keadaan atau kedudukan, sedangkan

gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. 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 Toho (2004:92)”status gizi adalah suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, dan dapat di bedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih”. 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”.

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.

Menurut Wells dalam Toho (2004:131): Dampak lain dari status gizi yang berlebihan juga akan menimbulkan masalah berat badan yang berlebihan. Akibatnya anak mempunyai beban yang berlebihan, tentu akan mengganggu kemampuan motoriknya, karena dalam melakukan gerak tidak terdapat keseimbangan antara tubuh dan pusat gravitasi dan juga memerlukan energi yang sangat banyak, sebaliknya bila status gizi anak rendah, tentu dia tidak dapat bergerak dengan baik dan konsekwensinya tentu kemampuan motoriknya rendah.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian yang diteliti tergolong kedalam jenis penelitian dengan pendekatan korelasional. Rancangan penelitian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode tes untuk pengambilan data langsung.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FIK yang mengambil mata kuliah pembentukan kondisi fisik pada semester Juli-Desember 2016.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (Yusuf, 2005:105). Maka sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga yang mengambil mata kuliah pembentukan kondisi fisik pada semester Juli-Desember 2016.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes kebugaran jasmani untuk mengukur kebugaran jasmani, angket motivasi untuk mengukur motivasi, dan mengukur IMT untuk status gizi.

Teknik Pengambilan Data

Tes kebugaran jasmani untuk mengukur kebugaran jasmaniah dengan tes lari 2400 meter. Angket motivasi untuk mengukur motivasi berolahraga. IMT untuk status gizi

Teknik Analisis Data

Karena penelitian ini adalah menggunakan pendekatan korelasional maka untuk mendapatkan gambaran pengaruh antara motivasi berolahraga dan status gizi terhadap kebugaran jasmani, maka teknik analisis data yang dipakai adalah teknik korelasional dengan menggunakan uji *korelasi product moment* dan koefisien determinan untuk mengukur kontribusi atau pengaruh. Akan tetapi sebelumnya dilakukan uji normalitas data sebagai uji persyaratan analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian ini terdiri dari: Tingkat Kebugaran Jasmani (Y) sebagai variabel terikat dan Motivasi Berolahraga (X_1) dan Status Gizi (X_2) sebagai variabel bebas. Berikut

ini disajikan hasil analisis deskriptif sampel penelitian:

Tabel 1. Analisis Deskriptif Sampel

Variabel	Rata-Rata (<i>Mean</i>)	Standar Deviasi (SD)
Motivasi Berolahraga	171,27	16,70
Status Gizi	21,31	2,47
Kebugaran Jasmani	11,29	1,83

Adapun hasil korelasi sederhana dapat terlihat seperti tabel berikut:

Tabel 2. Analisis Korelasi Sederhana

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi (r)	t_{hitung}	$t_{tabel} \alpha=0,05$
X ₁ dan Y	0.399	2.72	1.68
X ₂ dan Y	0.275	1.78	1.68

Sedangkan korelasi ganda antara Motivasi Berolahraga (X₁) dan Status Gizi (X₂) terhadap Kebugaran

Jasmani (Y) dapat terlihat seperti tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Korelasi Ganda

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi (R)	F_{hitung}	$F_{tabel} \alpha=0,05$
X ₁ dan X ₂ terhadap Y	0.493	13.16	1.69

Pembahasan

1. Pengaruh Motivasi Berolahraga terhadap tingkat Kebugaran Jasmani

Pengaruh antara antara motivasi berolahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa FIK UNP adalah sebesar 15.93%. Motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Jadi motivasi merupakan suatu potensi individu yang menjadi landasan bagi proses pembinaan dan pengalaman pribadi. Dari terminologi yang ditawarkan pakar tentang defenisi motivasi sebagaimana dikemukakan diatas dapat dipahami bahwa secara umum motivasi adalah daya internal dalam

diri seseorang yang berperan sebagai penggerak dan pendorong untuk memperoleh atau mencapai tujuan tertentu.

Dalam melakukan aktifitas olahraga, berbagai motivasi dimiliki oleh para prilakunya sesuai dengan kebutuhannya. Ada orang yang berolahraga karena membutuhkan hidup sehat. Dengan demikian motivasinya adalah ingin hidup sehat, maka akan melakukan olahraga sesuai dengan tuntutan latihannya.

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lain karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena perbedaan tingkat perkembangan umurnya, minat, pekerjaan, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Menurut Setyobroto

(2002:28) “motivasi berolahraga bagi anak-anak, remaja, dan para orang tua yang tidak mempersiapkan diri untuk pertandingan antara lain untuk melepas ketegangan psikis, untuk mendapatkan pengalaman estetis, untuk kepentingan kebanggaan kelompok, untuk memelihara kesehatan badan”.

Melalui berolahraga orang berharap dapat mencapai kepuasan. Kepuasan tersebut bentuknya beraneka-ragam, dan bagi atlet salah satu bentuk kepuasan yang utama adalah tercapainya prestasi dan setinggi-tingginya atau suatu kemenangan dalam pertandingan. Dalam melaksanakan olahraga aerobik, masyarakat Kota Padang memiliki motivasi tersendiri. Motivasi itu datang dari dalam diri individu atau datang dari luar seperti dorongan dari keluarga, teman, guru, dan lain-lain.

Harapan setiap orang bahwa dalam melakukan suatu aktivitas olahraga (latihan) menginginkan tercapainya suatu tujuan serta membawa hasil yang maksimal dan memuaskan. Akan tetapi tidak semua orang yang dapat melakukan pekerjaan tersebut serta didorong dengan keinginan yang ada dalam dirinya. Hasil latihan (aktivitas) yang maksimal akan terwujud secara baik apabila motivasi terlatih dan timbul dari diri seseorang. Menurut Suparmin (2003:15) mengemukakan bahwa “ciri-ciri motivasi adalah: 1) berusaha lebih keras, 2) mempunyai prakarsa dalam tugas, 3) ingin segera mengetahui hasil dari usaha, dan 4) lebih realistis”.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa seseorang yang mau berolahraga akan selalu berusaha lebih keras. Dia akan selalu melakukan usaha-usaha

agar bisa melakukan olahraga aerobik. Selanjutnya dia ingin segera mengetahui hasilnya dan lebih realistis dalam bertindak. Selain itu orang yang memiliki ciri-ciri berolahraga mempunyai prakarsa dalam melakukan olahraga yang akan dijalaninya. Dalam melaksanakan olahraga masyarakat memiliki motivasi tersendiri. Motivasi dalam olahraga merupakan keinginan untuk melakukan kegiatan olahraga. Jadi motivasi berolahraga tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berfungsi sebagai penggerak agar manusia berlatih, serta memberi arah kegiatan latihan sampai tujuan latihan tercapai.

Motivasi berperan sebagai penguat dan menentukan ketekunan latihan. Hal ini, sesuai dengan pendapat Uno (2008:56), yang menyatakan bahwa peranan motivasi yang dapat diaplikasikan dalam berlatih yaitu: (a) menjadi penguat dalam berlatih, (b) memperjelas tujuan berlatih dengan jelas, (c) menentukan kendali terhadap rangsangan berlatih, (d) menentukan ketekunan dalam berlatih.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa motivasi itu akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga sehingga juga akan berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Sehingga seorang mahasiswa yang memiliki motivasi berolahraga yang baik akan melakukan olahraga dengan teratur sehingga juga akan memiliki kebugaran jasmani yang baik.

2. Pengaruh status gizi terhadap tingkat Kebugaran Jasmani

Pengaruh antara status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa FIK UNP adalah sebesar

7.54%. Status gizi merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan yang dikonsumsi 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.

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.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa gizi itu akan mempengaruhi kebugaran 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 kebugaran jasmani yang baik pula.

3. Pengaruh Motivasi Berolahraga dan status gizi secara bersama-sama terhadap tingkat Kebugaran Jasmani

Pengaruh antara motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa FIK UNP adalah sebesar 24.30%. Untuk mewujudkan

kebugaran jasmani yang baik maka latihan merupakan suatu hal yang sangat diperlukan. Hal ini berarti karena dengan latihan maka akan didapat kebugaran jasmani yang meningkat. Akan tetapi dalam melakukan latihan maka harus didukung oleh motivasi dalam berolahraga dan gizi yang baik.

Motivasi berolahraga dapat diartikan sebagai aspek psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan olahraga dengan rutin dan teratur. Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lain karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena perbedaan tingkat perkembangan umurnya, minat, pekerjaan, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Harapan setiap orang bahwa dalam melakukan suatu aktivitas olahraga (latihan) menginginkan tercapainya suatu tujuan serta membawa hasil yang maksimal dan memuaskan. Akan tetapi tidak semua orang yang dapat melakukan pekerjaan tersebut serta didorong dengan keinginan yang ada dalam dirinya. Hasil latihan (aktivitas) yang maksimal akan terwujud secara baik apabila motivasi terlatih dan timbul dari diri seseorang.

Asupan gizi juga mempunyai hubungan dengan prestasi atau kebugaran jasmani. 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 memiliki kebugaran jasmani yang baik maka juga harus memperhatikan asupan 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.

Jadi, dapat diketahui bahwa motivasi dan gizi itu akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang karena dengan motivasi dan gizi yang baik maka seseorang akan rutin melakukan olahraga maupun latihan serta juga kebutuhan kalori untuk melakukan aktivitas olahraga akan terpenuhi dengan gizi yang baik. Sehingga seorang mahasiswa yang memiliki motivasi dan gizi yang baik juga akan memiliki kebugaran jasmani yang baik pula.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengaruh motivasi berolahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani adalah sebesar 15,93%.
2. Pengaruh status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani adalah sebesar 7,54%.
3. Pengaruh kontribusi motivasi berolahraga dan status gizi secara bersama-sama terhadap tingkat kebugaran jasmani adalah sebesar 24,30%.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa yaitu:

1. Para mahasiswa disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang motivasi dan aspek gizi dalam latihan dan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kebugaran jasmani, peneliti menyarankan pada para mahasiswa untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa.
3. Para mahasiswa agar memperhatikan faktor latihan di dalam usaha untuk menunjang meningkatkan kebugaran jasmani.

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
- Eliza, Delfi. 1999. *Penuntun Kesehatan dan Gizi Anak*. DIP Universitas Negeri Padang.
- Endang, Achdi. 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Depok : penerbit raja Grafindo.
- 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
- Husdarta, J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan dan Olahsan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, Emy Huriyati. Gaya hidup, status gizi dan stamina atlet Pada sebuah klub sepakbola. Jurnal berita kedokteran masyarakat, vol. 23, no. 4, desember 2007. Yogyakarta: UGM
- M. Anwari irawan. Metabolisme energi tubuh & olahraga. *Jurnal sports science brief*. Volume 01 (2007) no. 07. Polton sports science & performance lab.
- Mohamad annas. Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur Undangan Tahun 2012/2013 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. *Jurnal olahraga pendidikan* Volume 1, nomor 1, mei 2014. Jakarta: kementerian pemuda dan olahraga RI
- Nyoman, Dewa Supariasa. 2002. *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Rosmaini Hasibuan: *terapi sederhana menekan gejala penyakit degeneratif*. 2010.

- Jurnal ilmu keolahragaan vol. 8 (2) juli – desember 2010. Medan: universitas negeri medan*
- Sabar surbakti. *Asupan bahan makanan dan gizi bagi atlet renang. Jurnal ilmu keolahragaan vol. 8 (2) juli – desember 2010. Medan. Unimed*
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo
- _____. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- 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