

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI**

Prima Antoni

Email : prima_antoni@yahoo.com

Universitas Islam Indragiri

Abstrak : Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi universitas islam indragiri. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 74 orang. Dalam metodologi penelitian ini instrumen penelitian yang dilakukan adalah tes dan pengukuran, yaitu tes IMT untuk mengukur status gizi dan TKJI untuk mengukur Kesegaran Jasmani. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus Korelasi *Product Moment*, selanjutnya dilakukan uji signifikansi korelasi dengan distribusi t. Dari hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi nilai $r_{hitung} = 0.472$ dan r_{tabel} dengan taraf signifikansi $0.05 = 0.334$ dengan demikian $r_{hitung} = 0.472 > r_{tabel} = 0.334$ ini berarti korelasi variabel X dan Y atau hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi Universitas Islam Indragiri adalah signifikan dengan interpretasi nilai r interval koefisien 0,40-0,599 menunjukkan tingkat hubungan berkategori sedang . Pengujian signifikansi korelasi (Distribusi t) menunjukkan $t_{hitung} (2.792) > t_{tabel} (1.697)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (signifikan). Dari hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara indeks masa tubuh dengan kesegaran jasmani pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi Universitas Islam Indragiri.

Kata Kunci : Status Gizi, Kesegaran Jasmani

A PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, serta sehat jasmani dan rohani. Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 alinea keempat dan merupakan salah satu yang harus ditunjang oleh kesegaran jasmani, maka dari itu sangat diperlukan kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia dan sesuai dengan Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Pasal 1 :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menunjukkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan pengertian diatas pendidikan adalah dasar dari pendidikan jasmani bukan hanya dari kognitif saja melainkan suatu rencana yang terukur, terorganisir, baik untuk diri sendiri atau untuk bermasyarakat, dengan maksud membimbing tingkah laku dan psikomotor peserta didik atau manusia kearah yang lebih baik. Semua aspek ini bisa kita lihat melalui pembelajaran formal atau nonformal, baik itu disekolah ataupun diluar sekolah.

Peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada disekolah, ketersediaan guru, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam pembelajaran penjasorkes. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan asupan gizi yang seimbang yaitu jumlah energi dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan dari dalam tubuh.

Dalam kehidupan zaman sekarang ini, manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan

untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Tolak peluru di lapangan telah mencapai tahap perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian sebagian orang. Sejak terbentuknya acara-acara pertandingan tingkat dunia, yang ikut serta di dalamnya telah mendorong meluasnya permainan olahraga ini ke seluruh dunia, banyak orang mulai pelajaran tolak peluru dengan serius tanpa mempedulikan usia maupun jenis kelamin.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat sekolah dan bangku kuliah dimana peserta didik diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk proses belajar mengajar dan ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk dikembangkan sejak usia dini. Khususnya pada mahasiswa penjas kesrek karena pada proses perkuliahan mahasiswa dituntut melakukan aktifitas fisik yang berat, mahasiswa tersebut bukan hanya mampu melakukan suatu gerak dalam bidang olahraga tetapi juga harus terampil dalam melakukannya. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, sikap, gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menimbulkan mahasiswa aktif didalam dan diluar pembelajaran.

Agar memiliki kesegaran jasmani yang baik maka kita harus menerapkan hal-hal berikut ini yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur serta mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung unsur gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan dengan penggunaan zat-zat gizi. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Disamping untuk kesehatan, gizi sekarang dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Oleh karena itu di Indonesia sekarang sedang membangun faktor gizi disamping faktor-faktor lain dianggap penting untuk memacu pembangunan,

khususnya yang berkaitan dengan pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas.

Menurut Syafrizar (2009:4) "status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh". Dengan demikian status gizi dapat diartikan sebagai jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang.

Menurut Depkes (2007:73) "status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan". Dari pendapat diatas dapat disimpulkan status gizi asupan makanan yang dikonsumsi seseorang secara normal melalui proses pencernaan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan konsep baru yang ditemukan akhir ini, antara lain adalah pengaruh keturunan terhadap kebutuhan gizi terhadap kemampuan kerja dan produktifitas serta daya tahan terhadap penyakit infeksi.

Setiap orang memerlukan jumlah makanan (zat gizi) berbeda-beda tergantung usia, berat, jenis kelamin, aktifitas fisik, kondisi lingkungan (misalnya suhu), keadaan tertentu (misalnya keadaan sakit, ibu hamil atau menyusui). Seseorang olahragawan pada umumnya memerlukan makanan lebih banyak dari orang umum, seorang anak dalam masa pertumbuhan memerlukan protein lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Ada beberapa macam-macam gizi yang dibutuhkan di dalam tubuh adalah :”(1) Karbohidrat (2) lemak (3) Protein (4) Mineral (5) vitamin (6) Air”(Edwarsyah ,2006:256).

1. Karbohidrat

Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan yang harganya relative murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Semua jenis karbohidrat terdiri dari unsur-unsur karbon (C), hydrogen (H), dan oksigen (O). Perbandingan antara hydrogen dan oksigen pada umumnya adalah 2:1 seperti hanya dalam air oleh karena itu diberi nama karbohidrat.

Kebutuhan karbohidrat untuk orang dewasa dengan aktifitas sedang memerlukan rata-rata 8-12 gram/kg BB/ hari. Sedangkan untuk pekerja berat termasuk olahragawan yang melakukan latihan berat, kebutuhan karbohidrat bisa mencapai 9-10 gr/hari BB/ hari atau kira-kira 70% dari kebutuhan energi keseluruhan setiap hari dan sebaiknya mengandung karbohidrat kompleks, sebab selain mengandung energi tinggi juga mengandung zat gizi lainnya, misalnya setiap 100 gram beras digiling selain mengandung karbohidrat sebanyak 78,9 gram, juga mengandung protein 6,8 gram, 0,7 gram lemak, 140 mg fosfor, 0,8 mg zat besi.

2. Lemak

Lemak merupakan sumber penyimpanan tenaga (kalori), terutama yang terbakar selama aktifitas ringan, seperti membaca dan tidur. Setiap hari rata-rata orang harus memerlukan kira-kira 40 gram lemak, dan menghasilkan 360 kalori. Lemak memberikan rasa harum dan gurih pada makanan. Kelebihan lemak tanpa banyak melakukan kegiatan menyebabkan timbunan lemak dalam tubuh semakin banyak, sehingga badan menjadi gemuk.

Lemak terdiri dari dua golongan yaitu, berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti : minyak kelapa, minyak kacang, minyak jagung, minyak biji kapas, dan minyak biji matahari. Dan dari hewan seperti : lemak kambing, lemak babi, minyak ikan, daging pada umumnya mengandung sejumlah lemak. Sumber lemak dapat dibedakan dua golongan yaitu yang dapat dilihat (visible fat) seperti mentega margarine, minyak kelapa, minyak jagung dan minyak minyak yang lain.

Dan yang tidak dapat dilihat (*invisible fat*) seperti lemak yang terdapat dalam susu, kuning telur, kacang tanah, kemiri, alpokat.

Akibat kekurangan lemak tidak menyebabkan hal yang serius tapi total energi yang dihasilkan akan menjadi sedikit dan diawali dengan penurunan berat badan. Kelebihan dan kekurangan lemak diwujudkan dalam bentuk kadar kolesterol darah. Peningkatan kadar kolesterol dapat mempertinggi resiko terkena penyakit jantung koroner (PJK) namun demikian hubungan antara kadar kolesterol dan penyakit jantung koroner tidak bersifat linear karena bukan hanya kolesterol yang ikut menyebabkan penyakit jantung koroner.

3. Protein

Protein adalah zat makanan yang sangat penting bagi tubuh, karena fungsinya sebagai zat pembangun, zat pengatur dan juga memberi kalori jika keadaan memaksa. Protein terdiri dari bagian-bagian yang sederhana yang dinamakan asam amino. Asam amino mengandung unsur-unsur C, O₂, H dan N. Jenis protein yang baik akan mengandung semua jenis asam amino yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang cukup.

Secara umum fungsi protein adalah sebagai : 1) membentuk sel-sel jaringan tubuh, 2) mengganti sel-sel tubuh yang rusak, 3) membuat enzim, hormon, protein darah dan air susu, 4) menjaga keseimbangan asam basa dari cairan tubuh dan saluran darah, 5) memberi tenaga bila jumlah hidrat arang dan lemak tidak mencukupi. Menurut syafrizar (2009:17) fungsi protein dalam tubuh adalah :

“1) sebagai zat pembangun dimana protein berperan sebagai bagian utama sel dan protoplasma, bagian adat jaringan tubuh, penunjang tulang, gigi, rambut dan kuku, bagian enzim dan hormon, bagian cair dari kelenjer, serta merupakan bagian dari zat anti bodi, 2) sebagai pengatur kelangsungan proses dalam tubuh, 3) sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbihidrat dan lemak”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa protein sangat penting bagi tubuh terutama sebagai zat anti bodi dan pengatur kelangsungan proses tubuh serta penunjang tulang, gigi, kuku dan rambut. Disamping itu juga memberi tenaga apabila energi kurang terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak.

Sumber energi digolongkan atas dua yaitu berasal dari hewan seperti daging, susu, ikan dan telur. Dan yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai. Meskipun protein sangat diperlukan oleh tubuh, tetapi terlalu banyak mengkonsumsi protein juga menimbulkan masalah.

4. Vitamin

Vitamin adalah suatu zat organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit sekali, yaitu beberapa miligram saja. Vita berarti hidup dan amino berarti zat yang mengandung nitrogen atau zat lemas. Meskipun tubuh hanya sedikit sekali membutuhkan vitamin, tetapi fungsi vitamin sangat penting bagi tubuh yaitu untuk pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan kesehatan dan membantu atau mengatur berbagai proses kimia dalam tubuh.

Fungsi vitamin adalah membantu pertumbuhan (vitamin A), penggunaan makanan oleh tubuh (vitamin B kompleks), pembentukan butir-butir darah merah (vitamin B₁₂), pembentukan jaringan-jaringan tertentu dan daya tahan terhadap penyakit (vitamin C), pembentukan tulang (vitamin D), pembakaran darah (vitamin K).

Vitamin didapatkan dari makanan dan ada dapat dibuat oleh tubuh sendiri dengan bantuan bakteri-bakteri dalam usus. Ada juga yang disebut provitamin yang sesudah berada dalam tubuh manusia baru diubah menjadi vitamin.

5. Mineral

Mineral merupakan bagian tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Disamping itu mineral berperan dalam berbagai tahap metabolisme dan aktifitas enzim-enzim.

Keseimbangan ion-ion mineral di dalam cairan tubuh diperlukan untuk pengaturan pekerjaan enzim-enzim, pemeliharaan keseimbangan asam basa, melalui membran sel dan pemeliharaan kepekaan otot dan saraf terhadap rangsangan. Mineral digolongkan kedalam mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah lebih dari

100 mg sehari, sedangkan mineral mikro dibutuhkan kurang dari 100 mg sehari. Jumlah mineral mikro dalam tubuh kurang dari 15 mg.

6. Air

Air merupakan zat gizi yang paling banyak terdapat di dalam tubuh. Air dapat dikonsumsi dan dikeluarkan dalam bentuk air seni, keringat, pernafasan, dan air besar serta penguapan. Tubuh kita setidaknya-tidaknya 11 ½ liter perhari. Semua reaksi kimia yang terjadi dalam tubuh terjadi dalam larutan zat cair. Fungsi air bagi tubuh adalah sebagai media transportasi zat-zat, membuang sisa-sisa metabolisme, mengatur temperatur tubuh terutama selama aktivitas fisik, mempertahankan keseimbangan volume darah.

B METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian korelasional (*correlational studies*) Arikunto (1998:326) Penelitian Korelasional merupakan Penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Adapun variabel bebas adalah Status Gizi dan sebagai variabel terikat adalah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi universitas islam indragiri". Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2021. Menurut Sugiyono dalam Antoni, (2020 : 98), "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Jumlah populasinya dalam penelitian berjumlah 74 Orang mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi universitas islam indragiri. Menurut Sukardi (2003:54). Menjelaskan sampel adalah "sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut sampel penelitian", Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *sampling jenuh*, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono dalam Antoni, 2018:79). Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 orang dengan

menggunakan teknik *Sampling Jenuh*. Adapun teknik pengumpulan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah :

1. Tes dan Pengukuran Olahraga
 - a. Mengukur status gizi
 - b. Melakukan tes kesegaran jasmani
2. Observasi

Digunakan untuk memperoleh informasi melalui pengamatan penelitian sendiri yang akan digunakan sebagai penunjang, pengecekan masalah dari data yang akan di olah. Metode ini penulis gunakan untuk menegetahui hubungan antara dua atau beberapa variabel. Adapun variabel bebas adalah Status Gizi dan sebagai variabel terikat adalah tingkat kesegaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi universitas islam indragiri.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data tes dilapangan dan foto-foto penelitian.

C HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, status gizi yang dilambangkan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan kesegaran jasmani yang dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat. Berikut ini diuraikan data dari masing-masing variabel yaitu sebagai berikut :

a. Deskripsi Data Indeks Masa Tubuh (IMT)

Dilihat dari hasil tes indeks masa tubuh yang telah dilakukan, diambil sebagai data IMT. Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan diperoleh rata-rata indeks masa tubuh peserta didik di SMP Negeri 3 Enok Kabupaten Indragiri Hilir dengan nilai mean 27,07, standar deviasi sebesar 3,76. Nilai maksimal yang diperoleh 32,43 nilai minimum 18,56. Median sebesar 24,43 dan nilai modus

sebesar 26. Distribusi frekuensi indeks masa tubuh tangan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Indeks Masa Tubuh (IMT)

Norma IMT Laki-Laki	Fi	Fr (%)	Status Gizi
< 20.1	0	0	Kurus
20.1-25.0	25	73.53	Normal
>30	9	26.47	Obese
Jumlah	34	100 %	

Ket : Fa = Frekuensi Absolut, Fr = Frekuensi Relatif (%)

Dari tabel di atas jelas bahwa indeks masa tubuh (IMT) yang mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi universitas islam indragiri memiliki 25 peserta didik memiliki indeks masa tubuh normal dengan persentase (73.53%), dan indeks masa tubuh yang berkategori obesitas berjumlah 9 peserta didik dengan persentase (26.47%). Dari hasil distribusi frekuensi tersebut di atas mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi universitas islam indragiri memiliki indeks masa tubuh (imt) dengan rata-rata kategori normal. Dari hasil distribusi frekuensi tersebut di atas

b. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 3 Enok Kabupaten Indragiri Hilir

Dilihat dari hasil tes kesegaran jasmani yang telah dilakukan, diambil sebagai data untuk melihat keterkaitan dari beberapa variabel. Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan diperoleh rata-rata kesegaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi universitas islam indragiri dengan nilai mean 20,17, standar deviasi sebesar 4,89. Nilai maksimal yang diperoleh 19,

nilai minimum 15. Median sebesar 21,03 dan nilai modus sebesar 19. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

Tabel : Distribusi Frekuensi kebugaran jasmani (Y).

No	Jumlah Nilai	Kategori	F	Fr (%)
1	22-25	Baik sekali	0	0.00
2	18-21	Baik	30	88.24
3	14-17	Sedang	4	11.76
4	10-13	Kurang	0	0.00
5	5-9	Kurang sekali	0	0.00
Jumlah			34	100,00

Dari tabel di atas jelas bahwa, tingkat kebugaran jasmani yang ada di program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi universitas islam indragiri memiliki 30 orang (88.24 %) kebugaran jasmani dengan kategori Baik, 4 orang (11,76%) berkategori Sedang. Dari hasil distribusi frekuensi tersebut di atas, mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi universitas islam indragiri baik. Hal ini dapat menjadi perhatian kampus untuk dapat meningkatkan kembali tingkat kebugaran jasmani mahasiswa untuk kedepannya.

c. Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran data.

Hasil uji normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel.

Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefors

No	Variabel	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	Status Gizi (X)	34	0,122	0.1519	Normal
2	Tingkat Kesegaran Jasmani (Y)	34	0,139	0.1519	Normal

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk variabel Status Gizi (X) skor $L_o=0.122$, $n=34$, dan $L_{tabel}=0.1519$. Jadi $L_o (0.122) < L_{tabel} (0.1519)$, dapat disimpulkan bahwa variabel indeks masa tubuh berasal dari sampel yang berdistribusi normal. Kemudian hasil dari pengujian untuk variabel tingkat kesegaran jasmani (Y) dengan skor $L_o=0.145$, $n=34$, dan $L_{tabel}=0.1519$. Jadi $L_o (0.139) < L_{tabel} (0.1519)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel tingkat kesegaran jasmani berasal dari sampel yang berdistribusi normal.

Berdasarkan tabel di atas, maka hasil pengolahan data yang dilakukan dengan uji normalitas data maka $\alpha = 0,05$, dengan demikian data dalam penelitian ini adalah normal, dimana dari kedua data diperoleh $L_{observasi} < L_{tabel}$ pada taraf $\alpha = 0,05$ dengan demikian maka dapat disimpulkan: “Hipotesis (H_o) diterima, populasi berdistribusi normal”. Dari uji normalitas data diatas dapat disimpulkan bahwa dari kedua data dalam penelitian ini setelah dilakukan pengujian ternyata berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan kepada analisis berikutnya. Untuk menguji hipotesis hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri, maka digunakan statistic rumus korelasi sederhana. Untuk membantu penggunaan rumus korelasi sederhana dengan menggunakan statistik product moment. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri. Adapun data yang di olah dengan menggunakan rumus korelasi product moment di ketahui bahwa

koefisien korelasi hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri adalah 0.472 sedangkan pada $r_{tabel} = 0,334$ berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_a diterima dengan kata lain terdapat Hubungan yang signifikan. Dari perhitungan “r” product moment (r_{xy}) pada taraf $\alpha = 0,05$ dan $dk\ n-2 = 34-2 = 32$ dengan uji dua variabel ternyata menunjukkan $r_{hitung} = 0.472 > r_{tabel} = 0,334$ ini berarti korelasi variabel X dan Y atau korelasi hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri. Setelah melakukan analisis korelasi, kemudian pengujian hipotesisnya dilanjutkan dengan pengujian signifikansi korelasi (Uji t). Dengan taraf signifikan 0,05 dan $dk = n - 2$, ($34-2=32$) diperoleh nilai $t_{tabel} = 1,697$, kriteria pengujian adalah: jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena $t_{hitung} (2.792) > t_{tabel} (1.697)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri.

D KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang memakai prosedur statistik penelitian dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan antara variabel X (Status Gizi) dengan variabel Y (Tingkat Kebugaran Jasmani) diperoleh nilai $r_{hitung} = 0.472$ dan r_{tabel} dengan taraf signifikansi $0.05 = 0.334$ dengan demikian $r_{hitung} = 0.472 > r_{tabel} = 0.334$ ini berarti korelasi variabel X dan Y atau hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri adalah signifikan dengan interpretasi nilai r interval koefisien 0,40-0,599 menunjukkan tingkat hubungan berkategori **sedang**, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Setelah melakukan analisis korelasi, kemudian pengujian hipotesisnya dilanjutkan dengan pengujian signifikansi korelasi (Uji t). Dengan taraf signifikan 0,05 dan dk

= $n - 2$, ($34 - 2 = 32$) diperoleh nilai $t_{\text{tabel}} = 1,697$, kriteria pengujian adalah: jika $T_{\text{hitung}} > T_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena $t_{\text{hitung}} (2.792) > t_{\text{tabel}} (1.697)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, P. (2018). PENGARUH PENDEKATAN DISTRIBUTED PRACTICE DAN MASSED PRACTICE TERHADAP TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAK BOLA (Studi Experimen pada Siswa SSB Yapora Pratama Pekanbaru). *JURNAL OLAHRAGA INDRAGIRI*, 2(2), 68-84. <https://doi.org/10.32520/joi.v2i2.361>
- Arikunto suharsimi (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta
- Depdikbud. 2002. Kamus Besar Bahasa Indonesia *Jakarta: Balai Pustaka*.
- Garry A. Carr. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching* Jakarta Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. <http://www.elvinmiradi.com/sejarah-tolak-peluru/indeXI.html>. [http://www.koni.or.id/indeXI.php/section/news/tag/Jurnal amp Tulisan Ilmiiah Olahraga/title/Jurnal IPTEK Olahraga September 2007 dari MENEGPOR A/type/4/id/263](http://www.koni.or.id/indeXI.php/section/news/tag/Jurnal_amp_Tulisan_Ilmiiah_Olahraga/title/Jurnal_IPTEK_Olahraga_September_2007_dari_MENEGPOR_A/type/4/id/263)
- Ismaryati (2008) *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin, 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Diktat FKOP FKIP. Padang.

Widaniggar, dkk. 2002. *Belajar Sambil Bermain*, Jakarta : Depdiknas.

Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta. UI Press.

Zulfan Ritonga. *Statistika Pendidikan*. Pekanbaru. Cendikia Insani Pekanbaru.