

**PENGARUH STATUS GIZI DAN DISIPLIN HIDUP SEHAT TERHADAP
MOTIVASI BEROLAHRAGA DOSEN DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS
ISLAM INDRAGIRI**

Denny Delma⁽¹⁾, Dahrial⁽²⁾

Email: denny.delma2016@gmail.com, dahrial_drd@yahoo.co.id

Universitas Islam Indragiri

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh status gizi dan disiplin hidup sehat terhadap motivasi berolahraga pada dosen dilingkungan Universitas Islam Indragiri (UNISI). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pada penelitian ini analisa data terdiri dari dua (2) bagian yaitu analisis deskriptif dan analisa statistik. Analisis deskriptif digunakan untuk mendiskripsikan variabel disiplin hidup sehat dan motivasi berolahraga. Dengan mengacu pada rumusan hipotesis tersebut, analisis statistik yang digunakan adalah analisis multiple Linier Regression Model (Model regresi linier berganda). Kesimpulan dari penelitian ini adalah :Variabel status gizi berpengaruh terhadap motivasi berolahraga pada dosen di Lingkungan Un iversitas Islam Indragiri dengan nilai statistik 10.213 lebih besar dari nilai t_{tabel} yakni 1.983. Variabel disiplin hidup sehat berpengaruh terhadap motivasi berolahraga pada dosen di lingkungan Universitas Islam Indragiri dengan hasil statistik sebesar 19.269 lebih besar dari t_{tabel} yakni 1.983. Dari hasil perhitungan yang diperoleh dengan menggunakan uji statistik secara bersama-sama diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 997.204 > dari F_{tabel} sebesar 3.09 . Sumbangan variabel status gizi dan disiplin hidup sehat terhadap motivasi berolahraga pada dosen dilingkungan Universitas Islam Indragiri diperoleh nilai sebesar 99.1 %.

Kata Kunci: *Status Gizi, Disiplin Hidup Sehat, Motivasi Berolahraga.*

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi pada masa sekarang ini memberi perubahan-perubahan di berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan temuan-temuan baru, baik dari segi praktek maupun teori yang menunjang dan berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta prestasi dalam bidang olahraga.

Perguruan tinggi sebagai salah satu jenjang pendidikan yang diharapkan dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional salah satunya adalah mencapai manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, salah satunya dengan kegiatan olahraga. Semua bangsa mengakui bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dan bermanfaat dalam kehidupan manusia, bagi bangsa Indonesia pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral pembangunan nasional jangka panjang yang bertujuan membangun manusia yang seutuhnya. Kegiatan olahraga di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat diwujudkan dalam bentuk olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga massal, olahraga rekreasi, olahraga tradisional, olahraga khusus, dan olahraga rehabilitasi.

Universitas Islam Indragiri (UNISI) merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi yang bergerak dalam bidang ilmu akademik kesarjanaan (S1) selalu tanggap dengan perkembangan dunia pendidikan tinggi. Selain itu UNISI memiliki jurusan yang memiliki disiplin ilmu, yakni ilmu keolahragaan. Bila ditinjau mata kuliah yang ada dalam kurikulum perguruan tinggi khususnya Penjaskesrek dapat dikelompokkan ke dalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Pada satu sisi Pendidikan merupakan hal yang penting untuk dilaksanakan diberbagai lembaga pendidikan karena pendidikan dapat mencerdaskan kehidupan bangsa. Kegiatan pendidikan di berbagai lembaga pendidikan merupakan ujung tombak bagi pencapaian tujuan Pendidikan Nasional.

Menurut Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 mengamanatkan bahwa tujuan Pendidikan Nasional yaitu : mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung

jawab.

Suatu sistem pendidikan dikatakan berhasil, jika ia dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi peningkatan kemampuan manusia secara individual yang berkelanjutan ke arah mempertinggi taraf kehidupan masyarakat. Hal itu berarti mahasiswa memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai sebagai bekal untuk memecahkan masalah hidupnya pada masa sekarang dan masa yang akan datang.

Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani baik bagi dunia pendidikan maupun kepada masyarakat luas agar terciptanya manusia Indonesia yang berkualitas. Ditambah kurangnya dan terbatasnya sarana dan prasarana untuk melakukan aktifitas olahraga, akan memperburuk kesegaran jasmani masyarakat. Di daerah perkotaan misalnya sangat sulit didapatkan tempat khusus yang dapat dipergunakan oleh masyarakat umum. Keterbatasan fasilitas berolahraga ini disebabkan oleh beberapa hal yaitu; lapangan olahraga banyak yang dijadikan untuk bangunan perkantoran, super market dan ruko, kurangnya perhatian pemerintah/swasta dalam pengadaan fasilitas olahraga serta masih rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya melakukan aktifitas olahraga untuk kesehatan.

Motivasi berolahraga mempunyai peranan dalam terselenggaranya suatu bentuk kegiatan baik itu dalam periode latihan maupun dalam pertandingan lainnya. Motivasi dalam berolahraga akan sangat menentukan seseorang untuk mencapai kesegaran jasmani. Karena dari motivasi itu akan timbul disiplin berolahraga. Motivasi dalam berolahraga juga merupakan aspek psikologis yang banyak dibicarakan dan sangat menarik perhatian para ahli psikologi. Kebutuhan psikologis seseorang menimbulkan dorongan intrinsik dan ekstrinsik untuk bertingkah laku dalam mencapai tujuan tersebut.

Motivasi merupakan salah satu yang diperlukan dalam melakukan suatu tindakan atau aktivitas. Karena motivasi merupakan suatu dorongan atau tenaga pendorong dalam diri individu untuk melakukan suatu tindakan. Menurut Harsono (1988:250) motivasi memiliki 2 fungsi yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik berfungsi karena adanya rangsangan dari luar diri seseorang. Sedangkan motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan- dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Atlet akan giat melakukan latihan bila ada dorongan dari yang berasal dari dalam dirinya dan dari lingkungan sekitarnya. Sehingga dapat

dikatakan bahwa motivasi memegang peranan yang sangat penting dalam mengikuti latihan.

Faktor gizi sangat menentukan motivasi seseorang untuk berolahraga. Sehubungan dengan ini Kartasapoetra (2002:1) mengemukakan bahwa nilai gizi dari bahan/zat makanan sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta perolehan energi guna melakukan kegiatan sehari-hari. Kekurangan atau kelebihan gizi yang diterima tubuh seseorang akan mempunyai dampak yang negatif, untuk itu diperlukan perbaikan konsumsi pangan dan peningkatan status gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia, sehat, kreatif, dan produktif. Suniar (2002:16) menambahkan bahwa kekurangan zat-zat gizi dapat menyebabkan berat badan menurun, kemampuan kerja menurun, mudah sakit, dan mudah terinfeksi. Sebaliknya, kelebihan zat-zat gizi akan mengakibatkan kegemukan dan pergerakan menjadi lamban.

Menurut Atkinson (2001) dalam Fitriyansyah (2008) kata kesadaran sering digunakan sebagai istilah yang mencakup pengertian, persepsi, pemikiran, perasaan, dan ingatan seseorang yang aktif pada saat tertentu. Sementara itu, hidup sehat tercermin dari tindakan atau perilaku yang dilakukan seseorang yang disebut dengan istilah perilaku sehat. Jadi, kesadaran hidup sehat adalah pengertian, persepsi, pemikiran, perasaan, dan ingatan yang berkaitan dengan hidup sehat (makan dengan menu seimbang, kegiatan fisik secara teratur dan cukup, tidak merokok, tidak minum minuman keras dan narkoba, istirahat yang cukup, pengendalian dan manajemen stress, perilaku atau gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan).

Kesadaran hidup sehat berhubungan dengan perilaku sehat seseorang. Jika seseorang memiliki kesadaran hidup sehat maka hal tersebut akan mendorongnya untuk berperilaku sehat. Ketika seseorang memiliki kesadaran, berarti orang tersebut memiliki pengertian, persepsi, pemikiran, perasaan, dan ingatan. Menurut Notoatmodjo (2012) tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif memiliki beberapa tingkatan, diantaranya tahu dan memahami. Tahu dan memahami selaras dengan pengertian dari kesadaran. Hal itu menunjukkan bahwa kesadaran berhubungan dengan pengetahuan.

Sementara itu, menurut Lawrence Green (1980) (dalam Notoatmodjo, 2010 dalam Maulida, 2012) perilaku sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya factor redisp osisi. Salah satu bentuk dari faktor predisposisi adalah pengetahuan. Pengetahuan berhubungan dengan kesadaran. Jadi kesadaran berhubungan dengan

perilaku seseorang. Dalam hal ini, kesadaran hidup sehat berhubungan dengan perilaku sehat.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Menurut President's Council on Physical Fitness and Sports definisi kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi). Untuk dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Selanjutnya Guyton (1994) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah: suatu hal yang menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal. Fox (1994) mengatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat.

Adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Mutohir dan Gusril (2004:125), membagi fungsi kesegaran jasmani ke dalam 2 bagian, yaitu: (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya reaksi 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.

Peningkatan kesegaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: a) keadaan lingkungan, b) keadaan gizi yang di konsumsi sehari-hari, c) kesehatan lingkungan sehari-hari, d) keadaan fisik dan olahraga. Jonni (2006:12). Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan status gizi yang di konsumsi sehari-hari. Sehubungan dengan itu Kent dalam Jonni (2006: 13) mengemukakan bahwa gizi merupakan pelajaran masalah jenis, jumlah dan materi yang harus dicukupi dalam makanan sehari-hari untuk pemeliharaan fungsi tubuh dengan baik. Kesegaran jasmani yang memiliki peranan penting dalam melakukan kegiatan sehari-hari, akan menggambarkan kesegaran atau kebugaran yang menyeluruh berkaitan dengan

kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Sementara rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada seseorang akan berdampak negatif terhadap mutu kerjanya sehari-hari, mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani di bawah rata-rata akan malas belajar dan tidak bersemangat dalam menghadapi pelajaran, hal ini akan berdampak buruk terhadap intelegensi serta hasil belajar yang rendah.

Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani lebih baik akan mempunyai kestabilan kepribadian, tidak mudah emosi dan mampu mengendalikan tubuhnya saat kondisi tidak menguntungkan. Sebagai contoh orang yang tidak enak badan akan mudah tersinggung, emosi tidak stabil. Sehubungan dengan ini Gunarsa (1989: 70) menyatakan bahwa: "kenyataannya banyak atlet memiliki skor tinggi pada kebugaran jasmani, dan secara umum merupakan kelompok yang mempunyai kebugaran sifat kepribadian. Pernyataan ini benar-benar terdapat perbedaan dalam pengukuran kepribadian antara kelompok atlet dan non atlet, atau orang yang segar dan kurang segar.

Pada studi yang dilakukan D.V. Haris pada tahun 1963, menemukan bahwa wanita yang segar itu lebih stabil dan kurang rasa takutnya dari pada wanita yang kurang segar. Untuk melihat tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani perlu dilakukan untuk mengevaluasi kebugaran jasmani dan juga berfungsi sebagai umpan balik bagi staf pengajar dan orang tua mahasiswa. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa diketahui setelah dilakukan tes lari 12 menit atau Multi Fitness Tes. Dalam tes ini lebih mengutamakan komponen daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan kemampuan kerja jantung.

Aspek motivasi merupakan aspek yang paling banyak disoroti dalam program pembinaan olahraga menurut Weinberg & Gould (dalam Adisasmito, 2007). Motivasi berasal dari kata bahasa Latin "movere" yang artinya bergerak. Mendefinisikan motivasi adalah sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai (Alderman dalam Adisasmito, 2007).

Dalam hal motivasi, seseorang juga harus menetapkan tujuan. Tahapan penetapan tujuan sangat baik untuk mencapai kemenangan. Tujuan yang ditetapkan akan memberikan arah bagi sebuah tindakan individu yang berkualitas sehingga

terjadinya tujuan yang telah ditetapkan atau diharapkan (Covington, 2000).

Goal oriented baik dilakukan oleh para atlet, hal ini dikarenakan jika para atlet memiliki tujuan dalam karir keolahragannya maka para atlet tersebut juga akan mempunyai langkah yang jelas dalam hal pengembangan prestasi olahraga. Dari beberapa pandangan dan pendapat yang dikemukakan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi secara umum merupakan kekuatan atau tenaga yang menimbulkan dorongan terhadap keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu perbuatan untuk mencapai tujuan.

Ada dua motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik yaitu dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berprestasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Orang yang mempunyai motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan, keterampilan atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dari dalam diri.

Dengan kata lain kalau kontrol (aspek lingkungan) lebih menonjol, maka penguatan yang diberikan akan menurunkan motivasi intrinsik. Tapi jika informasi lebih menonjol dan positif terhadap kompetensi pribadi itu keputusan sendiri individu, maka motivasi intrinsik dapat meningkat. Aspek motivasi merupakan aspek yang paling banyak disoroti dalam program pembinaan olahraga menurut Weinberg & Gould (dalam Adisasmito, 2007). Motivasi berasal dari kata bahasa Latin "movere" yang artinya bergerak.

Seorang atlet harus rela berlatih setiap hari demi sebuah tujuan yang ingin dicapai (Gunarsa, 2004). Didalam motivasi terdapat goal oriented. Goal oriented adalah teori sosial kognitif dari motivasi berprestasi yang berawal pada abad ke-20 dan menjadi studi yang sangat penting bagi teori motivasi setelah tahun 1985. Teori goal oriented terutama dipelajari dalam bidang pendidikan. Akan tetapi, selain dalam bidang pendidikan goal oriented juga digunakan dalam studi psikologi olahraga (Elliot, dkk, 2005).

Kebutuhan untuk berprestasi adalah suatu daya dalam diri manusia untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih baik, lebih cepat, lebih efektif, dan lebih efisien daripada kegiatan yang dilaksanakan sebelumnya dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi atau persaingan dengan beberapa ukuran keunggulan (standard of excellence) (McClelland dalam Sobur, 2003).

Dalam konteks olahraga, motivasi berprestasi menjadi faktor penentu

(determinan) yang amat penting agar mendapat hasil yang terbaik, berprestasi lebih baik dari pada sebelumnya, sanggup bersaing dan unggul, mampu mengatasi rintangan

serta memelihara semangat tinggi (Adisasmito, 2007). Individu yang memiliki kebutuhan berprestasi yang tinggi bukan pemain judi (gambler), tidak suka berhasil secara kebetulan. Tujuan-tujuan yang ditetapkan merupakan tujuan yang tidak terlalu sulit dicapai dan juga bukan tujuan yang terlalu mudah dicapai. Tujuan yang harus dicapai merupakan tujuan dengan derajat kesulitan menengah (moderate) (McClelland dalam Munandar, 2001).

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung memiliki karakteristik sebagai berikut (McClelland, dalam Yuanita, 2011) juga mengungkapkan ada beberapa karakteristik motivasi berprestasi, tiga karakteristik high achiever, yaitu 1. Pemilihan tugas yang matang, 2. Tekun dan 3. Mengutamakan feedback.

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005). Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya (Nix, 2005). Status gizi normal merupakan keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang (Apriadji, 1986).

Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut undernutrition merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu (Wardlaw, 2007). Status gizi lebih (overnutrition) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Nix, 2005). Hal ini terjadi karena jumlah energi yang masuk melebihi kecukupan energi yang dianjurkan untuk seseorang, akhirnya kelebihan zat gizi disimpan dalam bentuk lemak yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi gemuk (Apriadji, 1986).

Status gizi yang ideal adalah status gizi normal, artinya tidak kegemukan (kelebihan berat badan) dan tidak pula kekurusan (kekurangan berat badan). Pada

kategori kegemukan dan kekurusan masing-masing dapat dibagi dua lagi yaitu : kelebihan berat badan tingkat ringan dan kelebihan berat badan tingkat berat. Pada kategori kekurusan juga dibagi dua : kekurangan berat badan tingkat ringan dan kekurangan berat badan tingkat berat, kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan mempunyai resiko yang sama yaitu membuat status gizi jadi tidak normal.

Beberapa faktor yang terkait dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas diantaranya tinggi badan dan berat badan. Pengukuran indeks massa tubuh merupakan salah satu cara untuk mengukur komposisi tubuh disamping tes caliper lipatan kulit. Menurut Lutan (2001: 93) ada dua cara mengukur komposisi tubuh yaitu menggunakan tes caliper lipatan kulit dan indeks massa tubuh. Status gizi menurut Devenport dalam Suniar (2002: 16) adalah berat badan dibagi kuadrat tinggi badan.

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Hartriyanti dan Triyanti, 2007). Menurut Kus Irianto (2004: 25). Hal-hal mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat yaitu: a. Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi Dengan Bersih, b. Mengonsumsi makanan Yang Bergizi, c. Menjaga Kebersihan Lingkungan, d. Melakukan Olahraga Secara Teratur, e. Mengatur Waktu Istirahat Dengan Baik

Jadi pola hidup sehat disini dapat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat yaitu: (1) pola kebersihan diri, (2) pola makanan dan minuman yang sehat, (3) pola gerak badan atau olahraga, (4) pola keseimbangan kegiatan, (5) pola pencegahan dan kesehatan diri.

Dalam penelitian ini yang menjadi kerangka variabel penelitian adalah status gizi dan disiplin hidup sehat. Status gizi yang baik akan berdampak positif terhadap motivasi seseorang dalam memulihkan dan meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, apabila motivasinya bagus maka tingkat kesegaran jasmaninya akan bagus dan akan mempengaruhi disiplin hidup sehat. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara status gizi terhadap motivasi berolahraga.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan penelitian ini di analisa data terdiri dari dua (2) bagian yaitu analisis deskriptif dan analisa statistik. Analisis deskriptif digunakan untuk mendiskripsikan variabel disiplin hidup sehat dan motivasi berolahraga. Seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:5.1) bahwa “Populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti.” Populasi ialah gabungan dari seluruh elemen yang berbentuk peristiwa, hal, atau orang yang memiliki karakteristik yang serupa yang menjadi pusat semesta penelitian (Ferdinand, 2006:223). Populasi dalam penelitian ini yakni Dosen yang ada dilingkungan Universitas Islam Indragiri yang berjumlah sebanyak 102 orang.

Sampel merupakan bagian dari kumpulan kelompok yang digunakan penelitian dimana data atau informasi itu didapat. Ungkapan tersebut senada dengankutipan Rusli Lutan (2001:5.1) bahwa “Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data atau informasi itu diperoleh.” Selanjutnya Arikunto (2002:109) mengartikan bahwa, “ Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Sedangkan teknik penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling* berdasarkan Sugiyono (2008:120) bahwa“*Random sampling* adalah sampel yang diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.” Dalam penelitian ini teknik penentuan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh atau sensus dimana anggota populasi dijadikan sampel dengan jumlah populasi sebanyak 102 orang.

Pengukuran status gizi sebagai variabel bebas (X_1) dilakukan penulis merujuk kepada cara atau metoda Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dikeluarkan oleh Direktorat Gizi Depatemen Kesehatan RI, yaitu berat badan dibagi kuadrat tinggi badan. Atau dengan rumus sbb :

$$\begin{aligned} \text{Berat Badan (Kg)} &= \text{BB} \\ \text{Tinggi Badan}^2 \text{ (M)} &= \text{TB}^2 \end{aligned}$$

Tabel 1. Klasifikasi IMT Versi Depkes

Keadaan	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan BB Tingkat Berat	< 17,0
Kurus	Kekurangan BB Tingkat ringan	17,0 – 18,49
Normal	Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan BB Tingkat Ringan	25,0 – 27,0

Gemuk	Kelebihan BB Tingkat Berat	>27,0
-------	----------------------------	-------

Untuk data disiplin hidup sehat sebagai variabel bebas (X_2) dilakukan terhadap motivasi berolahraga menggunakan skala *Likert* dengan Skor 1 : Sangat tidak setuju, Skor 2 : Tidak Setuju, Skor 3 : Kurang Setuju, Skor 4 : Setuju, Skor 5: Sangat setuju

Dalam pengambilan data digunakan kuisisioner dan angket yang diberikan kepada masing-masing responden. Untuk data motivasi berolahraga sebagai variabel terikat (Y) menggunakan skala *Likert* dengan Skor 1 : Sangat kurang, Skor 2 : Kurang, Skor 3 : Rendah, Skor 4: Tinggi, Skor 5: Sangat Tinggi.

Dalam pengambilan data digunakan kuisisioner dan angket yang diberikan kepada masing-masing responden. Guna mendukung penelitian maka jenis data yang digunakan sebagai berikut : 1) Data Kuantitatif: Data berupa angka-angka yang diperoleh dari objek penelitian, seperti jumlah dosen yang dijadikan sampel dalam penelitian ini dan data-data lainnya yang menunjang penelitian. 2) Data Kualitatif: Data yang diperoleh dari objek penelitian yang tidak berbentuk angka, seperti gambaran umum instansi, hasil kuesioner, hasil wawancara dan data-data lain yang menunjang penelitian.

Sesuai dengan tujuan penelitian maka analisa data yang dilakukan meliputi: Untuk tujuan pertama, yakni mengetahui kontribusi status gizi dilakukan dengan klasifikasi IMT yang diberi bobot menjadi 3 bagian, yaitu (1) normal, (2) kekurangan atau kelebihan berat badan tingkat ringan, dan (3) kekurangan atau kelebihan berat badan tingkat berat. IMT yang paling tinggi mendapat skor yaitu pada klasifikasi normal IMT antara 18,5 – 25,0 atau IMT 21,75 dan ini diberi skor 100. Maksudnya disini semakin dekat ke IMT 21,75 maka semakin mendekati angka 100. Sebaliknya jika IMT semakin jarak dengan IMT 21,75 maka skor akan semakin jauh dari skor 100.

Untuk mencapai tujuan kedua yaitu mengetahui disiplin hidup dan motivasi berolahraga dilakukan dengan memberikan kuisisioner atau angket yang sudah disiapkan dengan metode skala *Likert*. Pada penelitian ini analisa data terdiri dari dua (2) bagian yaitu analisis deskriptif dan analisa statistik. Analisis deskriptif digunakan untuk mendiskripsikan variabel disiplin hidup sehat dan motivasi berolahraga. Dengan mengacu pada rumusan hipotesis tersebut, analisis statistik yang digunakan adalah analisis multiple Linier Regression Model (Model regresi linier berganda) dengan fungsi persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e \text{ (Sudjana 2003:53)}$$

Dimana :

Y = Motivasi berolahraga

a = Konstanta

X₁ = Status Gizi

X₂ = Disiplin hidup sehat

b₁ , b₂ = Koefisien regresi variabel X terhadap Y

e = Error (kesalahan pengganggu)

Untuk mengetahui apakah variabel X₁ dan X₂ secara serempak mempunyai pengaruh terhadap Y, maka dihitung besar koefisien determinasi (R²). Kemudian dilanjutkan dengan Uji-f. Rumus yang digunakan untuk menguji koefisien korelasi adalah :

Dimana :

R = Koefisien Regresi

n = Banyaknya Sampel

k = Banyaknya Variabel Independent

Uji F ini bermakna bila memiliki taraf signifikan $\alpha = 5 \%$

Untuk mengetahui apakah ada hubungan linier pada masing-masing variabel dari variabel terpilih yang lebih dominan (X₁ dan X₂) maka dilakukan uji t (student t-test).

Uji Validitas adalah untuk mengetahui tingkat kevalidan dari instrumen kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data. Uji validitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah item-item yang tersaji dalam kuesioner benar-benar mampu mengungkapkan dengan pasti apa yang akan diteliti. Cara yang digunakan adalah dengan analisa item, dimana setiap nilai yang ada pada setiap butir pertanyaan dikorelasikan dengan nilai total seluruh butir pertanyaan untuk suatu variabel dengan menggunakan rumus korelasi product moment (Sugiyono, 1999). Syarat minimum untuk dianggap valid adalah nilai r $\geq 0,3$.

Sedangkan uji Reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui adanya konsistensi alat ukur dalam penggunaannya, atau dengan kata lain alat ukur tersebut mempunyai hasil yang konsisten apabila digunakan berkali-kali pada waktu yang berbeda. Untuk

Uji Reliabilitas ini digunakan *Teknik Alpha Cronbach*, dimana suatu instrumen dapat dikatakan handal (reliable) bila memiliki koefisien keandalan atau alpha sebesar 0,6 atau lebih (Arikunto, 1992).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Variabel Disiplin Hidup Sehat

Distribusi jawaban responden mengenai variabel metode pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Jawaban Responden Mengenai Variabel Disiplin Hidup Sehat

Item	STS		TS		KS		S		SS		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	-	-	6	5.9	21	20.6	41	40.2	34	33.3	102	100
2	-	-	4	3.9	18	17.6	47	46.1	33	32.4	102	100
3	-	-	6	5.9	23	22.5	39	38.2	34	33.3	102	100
4	-	-	2	2	28	27.5	47	46.1	25	24.5	102	100
5	1	1	5	4.9	23	22.5	37	36.3	36	35.3	102	100
6	-	-	2	2	26	25.5	38	37.3	36	35.5	102	100
7	-	-	2	2	22	21.6	38	37.3	40	39.2	102	100
8	-	-	-	-	23	22.5	40	39.2	39	38.2	102	100
9	-	-	7	6.9	17	16.7	48	47.1	30	29.4	102	100
10	-	-	9	8.8	22	21.6	41	40.2	30	29.4	102	100

Sumber : Data diolah, Koesioner, 2016



2. Deskripsi Variabel Motivasi Berolahraga

2.1 Deskripsi Variabel Motivasi Intrinsik

Tabel 4. Distribusi Jawaban Respoden Mengenai Variabel Motivasi Ekstrinsik Berolahraga

Item	SK		KS		R		T		ST		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	2	2	10	9.8	21	20.8	41	40.2	28	27.5	102	100
2	14	13.7	12	11.8	13	12.7	35	34.3	28	27.5	102	100
3	2	2	13	12.7	24	23.5	45	44.1	18	17.6	102	100
4	2	2	5	4.9	20	19.6	49	48	26	25.5	102	100
5	18	17.6	18	17.6	33	32.4	24	23.5	9	8.8	102	100
6	6	5.9	8	7.8	25	24.5	36	35.3	27	26.5	102	100
7	-	-	8	7.8	33	32.4	51	50	10	9.8	102	100
8	2	2	8	7.8	29	28.4	48	47.1	15	14.7	102	100
9	9	8.8	27	26.5	32	31.4	26	25.5	8	7.8	102	100
10	33	32.4	42	41.2	15	14.7	9	8.8	3	2.9	102	100
11	14	37.7	34	33.3	25	24.5	23	22.5	6	5.9	102	100
12	1	1	2	2	20	19.6	41	40.2	38	37.3	102	100
13	1	1	4	3.9	23	22.5	47	46.1	27	26.5	102	100
14	-	-	5	4.9	33	32.4	41	40.2	23	22.5	102	100
15	1	1	9	8.8	33	32.4	41	40.2	18	17.6	102	100

Sumber : Data diolah, Koesioner, 2016

Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya seluruh variabel yang diteliti dalam penelitian ini Hasil perhitungan untuk variabel X₁ yakni Status gizi sebagai variabel independen yang menghasilkan nilai statistik thitung sebesar 10.213 lebih besar dari nilai t tabel yakni 1.983. Kemudian dari hasil perhitungan untuk variabel X₂ (disiplin hidup sehat) yang menghasilkan nilai thitung sebesar 19.269 lebih besar dari nilai t tabel yakni 1.983.

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji t, maka hipotesis dalam penelitian ini yang menduga bahwasanya variabel X₁ (status gizi), variabel X₂ (disiplin hidup sehat), berpengaruh dominan terhadap variabel Y (motivasi berolahraga) telah terbukti dan dapat diterima.

Dari pengujian dengan menggunakan analisis koefisien determinasi, nilai



koefisien determinasi (R-square) yang digunakan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel independen (X1, X2) terhadap variabel dependen (Y) sebesar 0,991. Hal ini berarti bahwa status gizi dan disiplin hidup sehat dapat menjelaskan sebesar 99.1 % dari perubahan motivasi berolahraga dan sisanya yaitu sebesar 0.9 % dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dari hasil perhitungan yang diperoleh dengan menggunakan uji nilai F hitung sebesar $997.204 >$ dari F tabel sebesar 3.09 dan nilai signifikan sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 5% atau 0,05 maka hipotesis ditolak dan terdapat pengaruh yang signifikan variabel X1 (status gizi), variabel X2 (disiplin hidup sehat) secara simultan berpengaruh dan dapat diterima terhadap motivasi berolahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Variabel status gizi berpengaruh terhadap motivasi berolahraga pada dosen di Lingkungan Universitas Islam Indragiri dengan nilai statistik 10.213 lebih besar dari nilai t tabel yakni 1.983.
2. Variabel disiplin hidup sehat berpengaruh terhadap motivasi berolahraga pada dosen di lingkungan Universitas Islam Indragiri dengan hasil statistik sebesar 19.269 lebih besar dari t tabel yakni 1.983.
3. Dari hasil perhitungan yang diperoleh dengan menggunakan uji statistik secara bersama-sama diperoleh nilai F hitung sebesar $997.204 >$ dari F tabel sebesar 3.09
4. Sumbangan variabel status gizi dan disiplin hidup sehat terhadap motivasi berolahraga pada dosen dilingkungan Universitas Islam Indragiri diperoleh nilai sebesar 99.1 %.

DAFTAR PUSTAKA

Arisman, MB. (2004). *Gizi Dalam Kehidupan*. Jakarta: EGC

Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka utama.

Abdullah, Armadan Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.



- Almatsier, Sunita. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia PustakaUtama.
- Depdikbud. (1996). *Ketahuilan Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Puskesjasrek
- Depkes RI. (1994). *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta : Direktorat Gizi Depkes RI.
- Gunarsa, Singgih. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gusril. (2004). *Beberapa faktor yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi. Jakarta : Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Irianto, Kus. (2007). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Kartasapoetra, G dkk. (2002). *Ilmu Gizi, korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Karyadi, D dan Muhilal. (1992). *Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan*. Jakarta: Gramedia
- Kosasih, Engkos. (1993). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Khomsan, Ali. (2010). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Kravitz, Len. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total..* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. (2001). *Olahraga dan Etika Fair Play*, Ditjen Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Mutohir, Toho Cholik dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak* . Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Mubarak, Wahit Iqbal. (2001). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC.
- Moehji, Sjahmien. (2009). *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: PT Bhratara Niaga Media.
- Suntoda, Andi S. (2007). *Pedoman dan Instrumen Praktikum Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.