

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA INDEKOS IKOR 2012 FPOK UPI

Zehanshah Fauzan Akbar

0807764

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

dr. Imas Damayanti, M.Kes.¹

Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.²

Pola makan yang kita makan harus diatur kapan waktunya kita makan, terutama dalam hubungannya dengan berolahraga. Untuk beraktivitas diperlukan energi atau tenaga, makin tinggi aktivitas makin banyak pula energi yang diperlukan. Istirahat juga sangat diperlukan untuk proses pemulihan fungsi organ-organ tubuh setelah beraktivitas, antara lain penggantian sel-sel yang rusak dan pemulihan energi. Mahasiswa FPOK UPI dan subjek dari pendidikan FPOK UPI harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, sebab selain menerima kuliah secara teori juga menerima kuliah secara praktek dengan beberapa macam cabang olahraga, dan berlatih fisik untuk menunjang keberhasilan cabang olahraga tersebut. Dengan demikian dapat dipahami bahwa mahasiswa FPOK UPI membutuhkan energi yang cukup banyak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan mahasiswa ilmu keolahragaan FPOK UPI. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampel* sebanyak 30 mahasiswa dari populasi 60 mahasiswa ilmu keolahragaan 2012. Pengumpulan data yang dilakukan dengan menyebarkan angket/kuesioner pola makan dan tes kebugaran jasmani dengan tes *cooper*. Dari hasil penghitungan signifikansi koefisien korelasi data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, ini terlihat dari nilai Sig (p) = 0.955 > dari 0,05 maka simpulan dari penelitian ini bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan kepada para mahasiswa khususnya mahasiswa ilmu keolahragaan untuk memperhatikan pola makan agar dapat menunjang untuk mengikuti aktifitas perkuliahan.

Kata kunci : Pola makan, Tingkat kebugaran jasmani, Indeks

ABSTRACT

EATING SYSTEM RELATIONS WITH *PHYSICAL FITNESS LEVEL* OF STUDENT LIVE AT IKOR 2012 FPOK UPI

Zehanshah Fauzan Akbar

0807764

Faculty of Education Sport and Health
University of Education Indonesia

dr. Imas Damayanti, M.Kes.¹

Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.²

Our Eating system that we do should be managed well, especially in relation to physical exercises. To do an activity needs energy and power, the higher activity does the energy will be more needed. Rest time is also needed for the process of recovery the function organ of body after doing an activity, such as substituting the broken cells and energy recovery. The students of FPOK UPI and the subject of education FPOK UPI have to have highest *Physical Fitness level*, because they many kind of sports subject theoretically and practically as well, and physical exercises to support the success of branch of the sports. Hence, it could be understood that the students of FPOK UPI. The method used on this investigation is descriptive method. While the technique used to take the sample is purposive sample 30 students of all population 60 students of the IKOR 2012 Faculty of Education Sport and Health University of Education Indonesia. To collect the data, the writer distributed questionnaire about eating system and test on *Physical Fitness level*, used Cooper Test. Based on the result of calculation, the writer found on this investigation showed that there's no significant correlation between Eating System with *Physical Fitness level* of student, as can be seen on the value Sig (p) = 0.955 > of 0,05 so the conclusion of this investigation there is no correlation between The Eating System with *Physical Fitness level*. Based on this investigation, the writer suggests the students especially the student of the Faculty of Education Sport and Health to care about Eating System in order to be able to support their activity in the campus.

Key Word : *Eating System, Physical Fitness level, rent room and board.*