

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia diharapkan menjadi bangsa yang sehat rohani dan jasmani, agar dapat mengisi kemerdekaan yang telah diperoleh dengan perjuangan yang berat, pengorbanan para pahlawan dan atas rahmat Allah Swt. Selain itu agar dapat melaksanakan pembangunan Nasional yang meliputi pembangunan mental dan fisik. Untuk memperoleh derajat sehat dan mental fisik yang tinggi, harus melaksanakan keseimbangan antara beribadah atau berdoa, bekerja, makan, dan istirahat. Bekerja atau bergerak atau berolahraga harus disesuaikan dengan kemampuan fungsional tubuh.

Pola makan yang kita makan harus diatur kapan waktunya kita makan, terutama dalam hubungannya dengan berolahraga. Untuk beraktivitas diperlukan energi atau tenaga, makin tinggi intensitas 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. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang cukup akan menjadi tubuh menjadi sehat, lebih cepat sembuh dari cedera, dapat lebih lama dalam melakukan aktivitas olahraga. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Muchtamadji (2004, hlm. 2), bahwa, “Apabila zat gizi dalam keadaan jumlah yang mencukupi maka kesehatan dan kebugaran jasmani orang tersebut dalam keadaan yang maksimal.”

Mahasiswa IKOR selain menerima kuliah secara teori juga menerima kuliah secara praktek dengan beberapa macam cabang olahraga, dengan berlatih fisik untuk menunjang keberhasilan cabang olahraga tersebut. Dengan demikian dapat dipahami bahwa mahasiswa IKOR membutuhkan energi yang cukup banyak. Mahasiswa IKOR telah dibekali pengetahuan tentang kebutuhan energi yang harus diperoleh sehari-hari, pengetahuan itu terdapat di dalam Ilmu Gizi Olahraga.

Zehanshah Fauzan Akbar, 2015

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menurut pengamatan peneliti terhadap teman-teman mahasiswa IKOR terutama yang tidak tinggal dengan keluarganya yang sering disebut sebagai mahasiswa indekos, masih banyak yang belum memperhatikan gizi standar yang sesuai dengan jenis kelamin, aktivitas dan usia. Pada umumnya mereka makan tidak memperhatikan jenis lauknya, berapa banyaknya, dan berapa kandungan gizinya. Dan pada umumnya mahasiswa indekos IKOR tidak memasak makanan sendiri tetapi makan di warung nasi.

Sebagaimana telah disinggung di atas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku pola makan serta tingkat kebugaran jasmani para mahasiswa IKOR UPI, faktor-faktor itu antara lain karakteristik perkuliahan IKOR, status sosial ekonomi serta budaya yang terdapat di lingkungan mahasiswa IKOR.

Karakteristik perkuliahan di IKOR sangat berbeda dengan perkuliahan fakultas lain di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia. Perkuliahan praktek yang cukup banyak ini mengakibatkan lebih banyaknya energi yang diperlukan oleh mahasiswa IKOR UPI dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lain di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia. Tentu saja energi ini harus dipenuhi dengan mengonsumsi makanan yang lebih baik. Dari faktor perkuliahan praktek, pada umumnya mahasiswa IKOR UPI mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mahasiswa non IKOR.

Menurut para ahli, energi yang diperlukan tubuh harus sesuai dengan energi yang dimasukkan ke dalam tubuh, Ira Wolinsky (1994, hlm. 3) mengemukakan, "*Recommended Dietary Allowances (RDS's)*", yang berarti makanan kecukupan yang dianjurkan yang dulu dikenal dengan Empat Sehat Lima Sempurna. Energi yang diperlukan untuk aktivitas berasal dari zat gizi yang terdapat dalam makanan. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Guyton C.A (1971, hlm. 461) bahwa:

*"The amount of energi released to the body 1 Gm. Of each of the three types of foods respectively is the following: Carbohydrate: 4,1 calories, Fat: 9,3 calories, Protein:4,1 calories."*

Jadi energi yang dilepaskan ke dalam tubuh dalam setiap satu gram dari masing-masing zat gizi yang dimakan adalah karbohidrat 4,1 Kkal, lemak 9,3 Kkal, dan protein 4,1 Kkal.

Untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani seseorang harus dilaksanakan pengukuran terhadap komponen-komponen yang terdiri dari komponen secara anatomis dan secara fisiologis. Untuk mengetahui apakah tingkat kebugaran jasmani orang tersebut tinggi atau rendah maka dilakukan tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu: *non-performance test* dan *performance test*. Dengan mengingat penjelasan terdahulu yaitu pendapat para ahli dan kebiasaan makan para mahasiswa IKOR 2012 serta kebugaran jasmaninya, maka peneliti tergugah untuk meneliti: bagaimana pola makan (cara memenuhi energi yang diperlukan sehari-hari serta cara memilih makanan), dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa indeks IKOR UPI 2012, yang diberi judul “Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa indeks IKOR 2012 Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.”

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Sebagaimana uraian yang telah peneliti paparkan pada latar belakang masalah, maka masalah umum dari penelitian ini adalah bagaimana pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa indeks IKOR Universitas Pendidikan Indonesia ?

Sedangkan masalah khusus dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran pola makan sehari-hari mahasiswa indeks Prodi IKOR diwilayah Universitas Pendidikan Indonesia ?
2. Bagaimana derajat kebugaran jasmani mahasiswa indeks Prodi IKOR diwilayah Universitas Pendidikan Indonesia ?
3. Apakah ada hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa indeks Prodi IKOR diwilayah Universitas Pendidikan Indonesia ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa indekos IKOR Universitas Pendidikan Indonesia. Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Untuk memperoleh informasi yang aktual mengenai pola makan sehari-hari para mahasiswa Prodi IKOR diwilayah Universitas Pendidikan Indonesia
2. Untuk mendapatkan fakta yang empirik mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa indekos Prodi IKOR diwilayah Universitas Pendidikan Indonesia
3. Untuk memperoleh informasi yang aktual mengenai hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa indekos IKOR diwilayah Universitas Pendidikan Indonesia.

### **D. Manfaat / Signifikansi Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan bagi peneliti maupun bagi pembaca yang sempat membaca hasil penelitian ini. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk memberikan informasi yang ilmiah bagi mahasiswa indekos Prodi IKOR diwilayah Universitas Pendidikan Indonesia, terutama mengenai pentingnya pengetahuan ilmu gizi
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan informasi yang ilmiah tentang kebugaran jasmani.
2. Manfaat secara praktis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan diterapkan secara praktis oleh mahasiswa khususnya mahasiswa indekos

Prodi IKOR diwilayah Universitas Pendidikan Indonesia, untuk dapat mengatur dan memilih makanan dan dikonsumsi

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan diterapkan secara praktis oleh mahasiswa khususnya mahasiswa-mahasiswa indekos IKOR diwilayah Universitas Pendidikan Indonesia untuk mempraktekkan cara pemeliharaan kebugaran jasmani.

## **E. Struktur Organisasi Penelitian**

ABSTRAK

ABSTRACT

KATA PENGANTAR

UCAPAN TERIMA KASIH

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

## **BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat / Signifikansi penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORITIS**

- A. Kurikulum IKOR
  1. Ilmu Gizi Olahraga
  2. Karakteristik Mahasiswa IKOR
    - 2.1. Aktivitas Olahraga Mahasiswa IKOR

Zehanshah Fauzan Akbar, 2015

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

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

- 2.1.1. Kegiatan Intrakulikuler
- 2.1.2. Kegiatan Ekstrakulikuler
- 2.1.3. Jenis Kegiatan

B. Pola Makan Sehat

- 1. Jenis Makanan Yang Sehat
- 2. Jumlah Yang Harus Dimakan
- 3. Waktu Makan
- 4. Kebutuhan Energi

C. Kebugaran Jasmani

- 1. Konsep Kebugaran Jasmani
- 2. Pengertian Kebugaran Jasmani
- 3. Profil Kebugaran Jasmani

D. Kontribusi Pola Makan Terhadap Kebugaran Jasmani

**BAB III METODE PENELITIAN**

- A. Metode Penelitian
- B. Desain penelitian
- C. Populasi Dan Sampel
- D. Instrumen Penelitian
- E. Prosedur penelitian
- F. Teknik Analisis data

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

- A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data
- B. Pembahasan Hasil Penelitian
  - 1. Deskripsi Data
  - 2. Uji Normalitas Data
  - 3. Uji Homogenitas Data
  - 4. Uji Korelasi Data
  - 5. Uji Signifikansi Data
- C. Pembahasan Data

## BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

B. Implikasi Dan Rekomendasi

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP