

ABSTRACT

DIET SELF-CONTROL, FREE TIME EXERCISE MOTIVATION, AND HEALTH RELATED FITNESS KNOWLEDGE AS PREDICTOR OF PHYSICAL ACTIVITY, AND ITS RELATION WITH CARDIOVASCULAR FITNESS AND BODY MASS INDEX AMONGST FEMALE STUDENTS OF TEACHER EDUCATION FOR PRIMARY SCHOOL IN UPI SUMEDANG

Physical activity (PA) interventions are needed at all age groups (USDHHS, 2000), while female college students in Indonesia still continue to exhibit a poor level of PA which calls for more effective PA interventions. This study is aimed to explore some predictors of PA amongst female students of Teacher Education for Primary Education (TEFPE) in UPI Sumedang, including self control on diet (SC-D), health related fitness knowledge (HRFK), and free time motivation (FTM), and its relation with cardiovascular fitness (CVF) and body mass index (BMI). This study applied cross-sectional approach, a stratified random sample of 206 female students of TEFPE, and multiple regression analysis, and path analysis, while data are obtained by using SC-D scale (Grasmick et al. 1983), FTM scale (Baldwin & Caldwell, 2001), HRFK test (Smart fit), and International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-Short Form) self report, in which each instrument has been adapted to Indonesian version. CVF is measured by Cooper Test on running 2,4 Km, and status of BMI is obtained by applying formula (BW/BH^2). The coefficient reliability (Cronbach-alpha) of SC-D scale and FTM scale is fairly high, .80 and .84 respectively, while HRFK test has been validated, and belongs to content validity. The whole HRFK's test items (40 items) showed fairly good of its discrimination index (0,25 - 0,80) and level of difficulty (.20 - .85). This study revealed that female students' intensity of PA is quite low (vigorous = 13.1%; moderate= 40.80%; light = 46.10%), while the majority (95%) possess a very poor of cardiovascular fitness, similar with the acquisition of HRFK (average 50%). A multiple regression analysis showed that HRFK ($b_3= 63.697$) gave the highest and significant contribution to PA compared with SC-D ($b_1=25.086$), and FTM ($b_2= 7.055$). Further, the correlation between PA and CVF is fairly high ($r= -0,906$ $p < .05$), but the correlation between PA dan BMI is low and insignificant ($r= -.038$). The path analysis shows the contribution of SC-D and HRFK to FTM is .526 and .296 respectively. But FTM give a high contribution to PA, namely .706. This finding suggest that SC-D, HRFK, and FTM is a predictor of PA behavior, but HRFK is more powerful as predictor of PA, so HRFK should be nurtured and learned since primary education in order to maintain "a carry over effect" along a life span, a healthy and active life style amongst students. But free time motivation should be generated as "driving force" to realize and sustain a long terms of healthy behavior. PA is predominant factor to gain an appropriate degree of CVF but PA has insignificant contribution to BMI, which mean that BMI is a complex problem that affected by many factors, such as genetic and diet behaviors.

Keywords: *Physical activity, self-control, health related fitness knowledge, free time motivation.*

Dinar Dinanginsit, 2017

PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI SUMEDANG

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

ABSTRAK

PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, DAN PENGETAHUAN KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI, SERTA HUBUNGANNYA DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI SUMEDANG

Intervensi aktivitas jasmani (AJ) dibutuhkan bagi semua kelompok usia (USDHHS, 2000), sementara para mahasiswa di Indonesia tetap memperlihatkan tingkat AJ yang rendah yang membutuhkan intervensi AJ yang lebih efektif. Studi ini bertujuan untuk mengkaji prediktor AJ dikalangan para mahasiswa prodi kelas PGSD UPI Kampus Sumedang, mencakup self control diet (SC-D), pengetahuan kebugaran terkait kesehatan (PKTK), motivasi berlatih waktu luang (MBWL), dan hubungannya dengan kebugaran kardiovaskular (KK) dan indeks massa tubuh (IMT). Studi ini menerapkan pendekatan cross-sectional, sebuah sampel acak berstrata 206 mahasiswa PGSD, dan analisis regresi majemuk dan analisis jalur. Data diperoleh dengan menggunakan skala self control diet, skala motivasi berlatih waktu luang, tes pengetahuan kebugaran terkait kesehatan, dan IPAQ bentuk pendek yang diisi sendiri. Kesemua instrumen itu diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Tes kebugaran kardiovaskular menggunakan tes lari 2,4 km dan IMT dihitung berdasarkan rumus (BB/TB^2) . Koefisien reliabilitas dari SC-D dan MBWL cukup tinggi, masing-masing 0,80 dan 0,84. Tes PKTK termasuk validitas isi. Keseluruhan tes PKTK menunjukkan indeks deskriminikasi yang cukup baik (0,25 - 0,80) dan tingkat kesulitan (0,20-0,85). Studi ini mengungkap intensitas AJ para mahasiswa agak rendah, sementara mayoritas menunjukkan kebugaran kardiovaskular yang rendah, serupa dengan penguasaan PKTK yang rendah pula. Analisis regresi majemuk menunjukkan PKTK ($b_3 = 63,697$) berkontribusi tertinggi terhadap AJ dibandingkan dengan SC-D dan MBWL. Korelasi antara AJ dan KK tinggi ($r = -0,9006$), tetapi korelasi antara AJ dan IMT rendah dan tidak signifikan ($r = -0,038$). Analisis jalur menunjukkan kontribusi SC-D dan PKTK terhadap MBWL adalah masing-masing 0,526 dan 0,296. Tetapi MBWL berkontribusi langsung 0,706 terhadap AJ. Temuan ini mengisyaratkan bahwa SC-D, PKTK dan MBWL merupakan prediktor AJ, tetapi PKTK lebih kuat sebagai prediktor AJ. Karena itu PKTK perlu dibina dan dipelajari sejak SD agar terjadi faktor efek bawaan ke jenjang pendidikan selanjutnya. Namun motivasi tetap merupakan penggerak untuk mewujudkan dan mempertahankan perilaku sehat jangka panjang. AJ merupakan faktor dominan untuk memperoleh derajat kebugaran kardiovasular yang memadai, tetapi AJ tidak berkontribusi signifikan terhadap IMT yang berarti IMT merupakan sebuah masalah yang kompleks, dipengaruhi oleh sejumlah faktor.

Kata kunci: Aktivitas jasmani, self-kontrol, pengetahuan kebugaran terkait kesehatan, motivasi waktu luang.

Dinar Dinanginsit, 2017

PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI SUMEDANG

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