

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DENGAN KESAMAPTAAN PADA SISWA SEKOLAH CALON TAMTAMA (SECATA) DI RINDAM JAYA CONDET JAKARTA TIMUR TAHUN 2017

Rachmat Aminullah

Abstrak

Kesamaptan adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Seorang tentara tamtama sangat membutuhkan kesamaptan yang baik guna menunjang kegiatan atau tugas yang ia lakukan. Ketersediaan energi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan daya tahan dan kontraksi otot serta sistem kardiovaskular. Kesamaptan dapat diraih dengan olahraga yang baik. Studi penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan kesamaptan pada siswa sekolah calon tamtama (SECATA) di Rindam Jaya Condet. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian *Cross-sectional*. Data diambil dari jadwal dan menu makanan siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan sampel jenuh yang berjumlah 250 orang. Analisa data hubungan asupan energi dengan kesamaptan menggunakan *Chi Square* menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan kesamaptan ($P=1,00$). Kesimpulan yang diperoleh yaitu tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan kesamaptan pada siswa sekolah calon tamtama (SECATA) di Rindam Jaya Condet Jakarta Timur Tahun 2017.

Kata Kunci: Asupan Energi, Kesamaptan

THE RELATION BETWEEN ENERGY INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH PHYSICAL FITNESS AT SECATA STUDENTS IN RINDAM JAYA CONDET EAST JAKARTA ON 2017

Rahmat Aminullah

Abstract

Physical fitness is a physical condition that draws potential and physical ability to do various activity and work with an optimal result without showing any fatigue. An enlisted soldier needs a good physical fitness to support their activities or tasks. Energy supply in body will affect on durability and muscle contraction also cardiovascular system. Good physical fitness is achieved with good exercise. This study aims to determine the relation between energy intake and physical activity with physical fitness at enlisted soldier school (SECATA) students in Rindam Jaya Condet. This study is quantitative with Cross-sectional research design. The data is taken from the schedule and the student food menu. The sampling method using non probability sampling with saturated sample of 250 people. The data analysis of the difference between first and last of physical activity using wilcoxon test shows that there is a positive difference ($P=0,001$). Energy intake and physical activity with physical fitness using Chi Square test shows that there weren't relation that significance between energy intake with physical fitness ($P=1,00$). The conclusion obtained is that there weren't relation between energy intake with physical activity at enlisted soldier school (SECATA) students in Rindam Jaya Condet East Jakarta on 2017.

Keyword: Energy Intake, Physical Fitness