



INTISARI

Makanan diperlukan sebagai sumber tenaga untuk bergerak dan bekerja. Individu yang giat bekerja membutuhkan tenaga yang banyak, oleh karena itu membutuhkan makanan yang banyak. Lamanya waktu pemberian makan malam dengan waktu pemberian makan pada pagi harinya, menyebabkan tubuh berada dalam keadaan kekurangan glukosa. Sehingga kondisi tubuh tersebut kurang baik untuk melakukan aktivitas yang kebanyakan berlangsung pada pagi hingga siang hari.

Subyek penelitian adalah kebugaran jasmani mahasiswa, dengan karakteristik memiliki umur, berat dan jenis kelamin yang sama. Naracoba diambil dari mahasiswa semester VIII FK-UGM sebanyak 30 orang dan dibagi kedalam dua kelompok.

Kelompok I (sarapan) dan kelompok II (tidak sarapan) diuji kebugaran jasmaninya dengan memakai Metode Harvard Step Test dan perbedaan rata-rata kebugaran jasmani diuji dengan uji-t. Dan dilakukan juga uji- X^2 terhadap perbedaan proporsi kebugaran jasmani kategori baik.

Karakteristik subyek penelitian didapatkan dari pengisian Formulir Isian, Protokol Penelitian dan Persetujuan yang dilaksanakan pada awal Juni 1993. Kemudian diadakan uji kebugaran jasmani terhadap kedua kelompok tanggal 8 dan 9 Juni 1993 di Lab. Ilmu Faal FK-UGM.

Adanya perbedaan rata-rata kebugaran jasmani antara kedua kelompok tidak bermakna secara statistik ($t < t_{0,05}$; $dk = 28$). Tidak terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik proporsi kebugaran jasmani kategori baik pada kedua kelompok ($X^2 < X^2_{0,05}$; $dk = 1$).

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut terutama pengendalian faktor-faktor yang mempengaruhi fungsi faal tubuh agar didapat hasil yang mendekati keadaan yang sesungguhnya.