



HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KONDISI FISIK ATLET SBB TUNAS MUDA

Oleh:

Nurhamida Sari Siregar¹, Sahat Fernando M Sitompul¹

¹*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

Email: nandositompul8@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap kondisi fisik atlet SBB Tunas Muda. Penelitian dilakukan di Sekolah Sepak Bola (SBB) Tunas Muda. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode total sampel. Besarnya sampel yang digunakan berjumlah 20 orang. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu dengan pengambilan data dilakukan dalam satu waktu. Variabel penelitian ini adalah kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan dan daya tahan (Vo2Max) serta status gizi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa atlet dengan IMT berkategori normal dengan nilai paling rendah 18,21 dan paling tinggi 25,61 dengan rata-rata 21,37. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kondisi fisik atlet SBB Tunas Muda.

Kata Kunci: Status Gizi, Kondisi Fisik.

A. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Pembinaan terhadap olahraga ini telah lama dilakukan oleh induk organisasi sepak bola Indonesia (PSSI), namun masih belum menampakkan prestasi yang menggembirakan. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah upaya memenuhi kecukupan gizi atlet sepak bola untuk dapat meningkatkan prestasi (Depkes RI, 2002).

Sucipto, (2000:7), Sepak Bola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan kondisi fisik dan status gizi yang baik.

Prestasi olahraga yang tinggi perlu terus menerus dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui gizi seimbang yaitu energi yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan. Makanan untuk seorang atlet harus

mengandung zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk aktifitas sehari-hari dan olahraga. Makanan harus mengandung zat gizi penghasil energi yang jumlahnya tertentu. Selain itu makanan juga harus mampu mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktifitas olahraga (Sedyanti, 2000).

Harsono (1996), kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh diantaranya, akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Almatsier, Sunita (2003), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan. Susunan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi pada umumnya dapat menciptakan gizi yang memuaskan. Pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi karena faktor penunjang seperti zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Status gizi dibedakan menjadi tiga kelompok yaitu: Kecukupan gizi (gizi seimbang), Gizi kurang, Gizi lebih.

Dari sudut pandang gizi, antropometri berhubungan dengan pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri sangat umum digunakan untuk mengukur gizi dari berbagai ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi. Gangguan ini biasanya terlihat dari pola pertumbuhan fisik serta proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh (Supariasa, Nyoman, 2002).

Nainggolan (2009), Gizi juga mempengaruhi dalam mempertahankan dan memperkuat daya tahan. Hal tersebut juga berlaku bagi semua kalangan termasuk atlet, meskipun secara khusus jumlah zat gizi atlet baik selama istirahat, pertandingan maupun peralihan, sama halnya dengan dan non atlet berbeda sesuai dengan kebutuhan individu.

Penilaian status gizi ini dilakukan dengan metode IMT/U untuk anak berusia 5-18 tahun. Dengan status gizi yang normal tersebut, para Atlet akan memperoleh kesehatan optimum dan kemampuan fisik yang memungkinkan mereka untuk bertahan

dalam latihan fisik yang keras dan mampu mempertahankan penampilan yang baik selama bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Nurhaedah, et al. 2016).

IMT digunakan sebagai indikator status gizi karena rasio berat badan dan tinggi badan tersebut cukup baik. Selain itu tinggi rendahnya IMT mencerminkan besar cadangan dalam tubuh.

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Tabel 1.
Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia

Status Gizi	IMT
Kurang	< 18,5
Cukup	18,5-20
Baik	20-25
Lemah	25-27

Sumber : Depkes RI (1994)

Berdasarkan uraian di atas maka masih banyak penelitian yang menjelaskan hubungan status gizi terhadap kondisi fisik atlet SBB Tunas Muda Tahun 2018. Jadi tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan status gizi terhadap kondisi fisik atlet SBB Tunas Muda Tahun 2018.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak Bola SSB Tunas Muda. Secara umum rancangan penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu dengan pengambilan data dilakukan dalam satu waktu. Desain yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu status gizi dan kondisi fisik.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Sepak Bola SSB Tunas Muda sebanyak 20 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode total sampel. Besarnya sampel yang digunakan berjumlah 20 orang. Adapun Bahan dan Alat yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik dan status gizi yaitu: Timbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, kaset (pita suara), kerucut, stopwatch, dan lintasan yang datar dan tidak licin, *Hand dynamometer*: mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. *Leg dynamometer*: kekuatan otot tungkai.

Penilaian status gizi didefinisikan sebagai interpretasi informasi yang diperoleh dari studi antropometri dan klinis. Informasi tersebut digunakan untuk menetapkan status gizi individu atau kelompok populasi yang dipengaruhi oleh asupan dan penggunaan zat gizi. Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung.

Mengukur Status Gizi: Timbangan berat badan diukur secara manual, meletakkan timbangan injak dilantai yang rata, dan posisikan jarum timbangan padaangka 0 (nol). Atlet ditimbang dengan melepas sepatu, topi, dan meletakkan barang yang dibawa. Posisi atlet berdiri tegak lurus, pandangan lurus kedepan, dan kedua kaki berada pada timbangan. Pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer atau pita panjang. Menempelkan stadiometer pada dinding yang lurus datar setinggi 2 meter. Angka 0 berada di lantai yang datar rata.

Mengukur Kondisi Fisik: Daya Tahan (*multistage test*) Alat yang digunakan, kaset (pita suara), kerucut, stopwatch, dan lintasan yang datar dan tidak licin. Kecepatan: Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan adalah tes lari 30 meter, dan perlengkapan yang digunakan Stopwatch, meteran dan peluit, lintasan lari, bendera start. Pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut : Kekuatan: Tes ini digunakan untuk mengukur kekuatan otot, yang diantaranya mengukur kekuatan otot lengan dan bahu (*Hand dynamometer*) pengukuran otot peras tangan kanan dan kiri dan kekuatan otot tungkai (*Leg dynamometer*). Alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes adalah *leg dynamometer*, Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut $\pm 45^0$, kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada *leg dynamometer*.

Analisis data yang akan dipakai dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif persentase. Data dalam penelitian ini berupa angka-angka, maka penulis menggunakan analisis statistik dengan uji Rank Spearman digunakan untuk menguji hipotesis korelasi dengan skala pengukuran variabel minimal ordinal.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. HASIL PENELITIAN

a. IMT

Dari 20 sampel yang telah di teliti menunjukkan bahwa seluruh atlet yang telah di teliti IMTnya berkategori normal dengan nilai IMT paling rendah adalah 18,21 dan paling tinggi adalah 25,61 dengan rata-rata 21,37.

b. IMT dan Hand Dynamometer

Tabel 2.
Hubungan IMT dengan *Hand Dynamometer* Atlet

No	Hand Dynamometer	Jumlah	Persentase	Korelasi
1	Cukup	12	60 %	p = 0,07
2	Baik	5	25 %	
3	Baik sekali	3	15%	
	Total	20	100	

c. IMT dan Leg *Dynamometer*

Tabel 3.
Hubungan Status Gizi dengan *Leg Dynamometer*

No	Leg <i>Dynamometer</i>	Jumlah	Persentase	Korelasi
1	Kurang	15	75 %	p = 0,34
2	Cukup	5	25 %	
	Total	20	100 %	

d. IMT dan *Sprint*

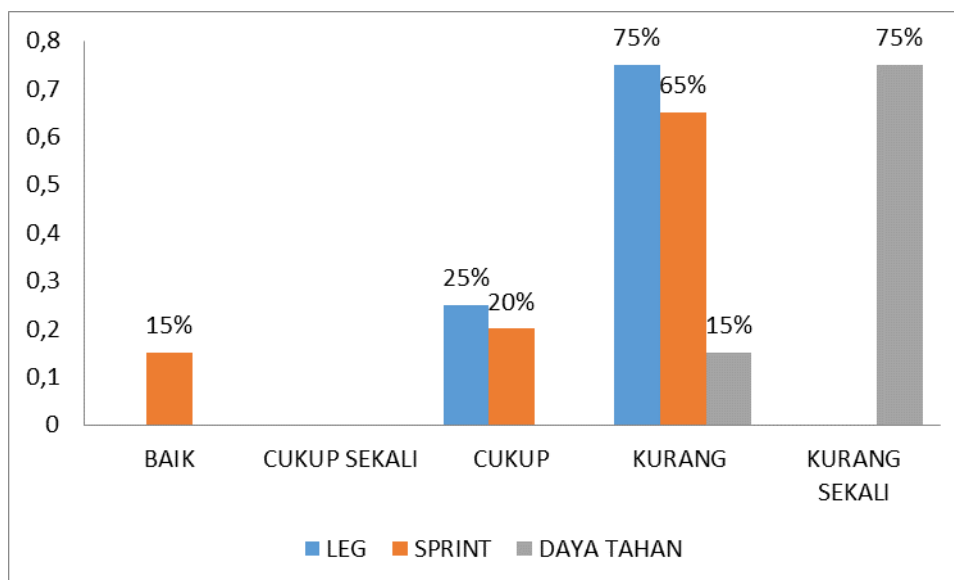
Tabel 4.
Hubungan Status Gizi dengan *Sprint*

No	<i>Sprint</i>	Jumlah	Persentase	Korelasi
1	Kurang	13	65 %	p = 0,21
2	Cukup	4	20 %	
3	Baik	3	15 %	
	Total	20	100	

e. IMT dan Daya Tahan

Tabel 5.
Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan

No	Daya Tahan	Jumlah	Persentase	Korelasi
1	Kurang sekali	15	75 %	p = 0,30
2	Kurang	5	15 %	
	Total	20	100	



Gambar 1. Diagram Status Gizi Dan Kondisi Atlet

Hasil penelitian status gizi anak-anak yang menjadi sampel di sekolah sepak bola SSB Tunas Muda di Kota Medan. Dari 20 sampel yang telah diteliti menunjukkan bahwa seluruh Atlet yang telah diteliti IMTnya berkategori normal, dan status gizi tersebut mempunyai hubungan yang tidak signifikan dengan kondisi fisik Atlet yang diteliti oleh peneliti, yang berarti mempunyai hal lain yang lebih berpengaruh, misalnya faktor latihan, asupan gizi, dan gaya hidup yang tidak sehat.

2. PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil penelitian status gizi anak-anak yang menjadi sampel di sekolah sepak bola SSB Tunas Muda di Kota Medan dengan presentase rata-rata sebagai berikut, lari sprint 30 meter atlet SBB tunas muda medan kategori terbanyak adalah kurang dengan jumlah (13 orang) kategori cukup (4 orang) kategori baik (3 orang). Dengan presentase rata-rata 4,55 %, Hand Dynamometer atlet SSB Tunas Muda Medan, kategori terbanyak adalah cukup dengan jumlah (12 orang) kategori baik (4 orang) kategori baik sekali (3 orang).

Dengan presentase rata-rata 36,2 %, Leg Dynamometer Atlet SSB Tunas Muda medan, kategori terbanyak adalah kurang dengan jumlah (15orang) kategori kurang (5 orang). Dengan presentase rata-rata 125,1 %, Daya Tahan (bleeptest)Atlet sbb tunas muda medan, kategori terbanyak adalah kurang sekali dengan jumlah (16 orang) kategori kurang (4 orang). Dengan presentase rata-rata 42,88 %.

Pada penelitian Tabitha (2004), mengatakan bahwa atlet sepak bola yang masuk asrama memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani dan kadar hb serta aktifitas fisik. Pada penelitian ini terlihat asupan energi dengan rata-rata 3170,04 kkal, serta tingkat kebugaran jasmani atlet yang masuk asrama dengan rata-rata $465,7 \pm 11,76$ sedangkan atlet yang tidak masuk asrama $427,18 \pm 14,8$.

Pengetahuan gizi khususnya untuk Atlet mempunyai peranan penting dalam pemilihan makanan dan minuman yang tepat. Hal tersebut bertujuan untuk menunjang peningkatan ketahanan fisik dan diharapkan pada waktunya Atlet dapat menunjang prestasinya yang terbaik (Suniar, 2002).

Penggali (2007), mengatakan bahwa asupan zat gizi yang masih jauh dari angka kecukupan gizi untuk orang dewasa dan atlet nasional. Gaya hidup yang tidak sehat seperti: merokok, minum kopi alkohol dan frekuensi istirahat serta beban latihan dapat mempengaruhi IMT dan presentasi lemak tubuh dengan rata-rata IMT $20,93 \text{ kg/m}^2$ dan lemak tubuh 11,05%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khumaudi, 1993), menyatakan bahwa semua atlet yaitu 100% (29 orang) yang berstatus gizi normal. Status gizi seseorang berkaitan erat dengan asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi baik kuantitas maupun kualitasnya. Pada masa remaja kebutuhan tubuh akan zat gizi mencapai tingkat yang maksimum, kebutuhan zat gizi yang sangat tinggi ini diperlukan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan tubuh yang cepat, jika kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terhambatnya perkembangan tubuh yang akhirnya tubuh tidak dapat berkembang dengan sempurna.

Asupan makanan berupa karbohidrat, protein, dan lemak mempengaruhi status dan kondisi fisik, pada penelitian mengatakan bahwa subjek memiliki kategori asupan energi yang normal 73,7% subjek memiliki kategori asupan karbohidrat normal dan protein ringan 52,6%, sedangkan 63,2% subjek memiliki persentase lemak tubuh normal (Pertiwi 2012).

Kurangnya latihan untuk membentuk kondisi fisik di SSB tersebut membuat Atlet merasa seperti terkejut bahwa akan dilaksanakan tes kondisi fisik, yang bisa mempengaruhi hasil dari tes tersebut. Hal itu karena kurangnya jadwal latihan untuk meningkatkan kondisi fisik Atlet, sehingga ketika diadakan tes kondisi fisik pada saat latihan, para atlet merasa cepat lelah dan tidak maksimal dalam mengikuti tes,

kemudian ada juga yang melakukannya seperti tidak ingin melakukannya. Setelah mendapat hasil dari tes kondisi fisik tersebut, dikatakan bahwa ada hubungan status gizi terhadap kondisi fisik. tetapi tidak signifikan, yang artinya bahwa masih ada yang lebih berpengaruh lagi selain status gizi tersebut contohnya dari faktor latihan untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut. Dan ini bisa dijadikan bahan acuan buat peneliti lain untuk meneliti lebih dalam dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.

Status gizi yang optimal dapat menjamin peningkatan kemampuan fisik dan intelegensi serta produktifitas kerja. Pengaturan keseimbangan zat gizi antara asupan dan kebutuhan tubuh sangat penting oleh karena kekurangan atau kelebihan zat gizi berpengaruh pada kondisi kesehatan dan status gizi. Dengan status gizi yang normal tersebut, para Atlet akan memperoleh kesehatan optimum dan kemampuan fisik yang memungkinkan mereka untuk bertahan dalam latihan fisik yang keras dan mampu mempertahankan penampilan yang baik selama bertanding.

Hubungan antara status gizi terhadap kondisi fisik berpengaruh, hal ini dapat kita lihat dari hasil penelitian yang telah saya lakukan kepada SSB Tunas Muda medan, dalam penelitian yang menjadi variabel penelitiannya adalah kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan dan daya tahan aerobik (VO₂Max).

D. KESIMPULAN

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kecepatan Atlet dengan nilai $p=0.21$ ($>0,05$).
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan (*Hand dynamometer*) dengan nilai $p=0.07$ (>0.05).
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kekuatan otot tungkai (*Leg dynamometer*) dengan nilai $p=0.34$ (>0.05).
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan daya tahan vo₂max Atlet dengan nilai $p=0.30$ (>0.05).

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Arum, Bunga Pertiwi. 2012. *Pengaruh Asupan Makanan (Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Vo₂max) Atlet Sepak Bola*. UNDIP

- Departemen Kesehatan RI. Direktorat jenderal Bina Kesehatan Masyarakat 1994. *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa, Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI. Direktorat jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. 2002. *Gizi Atlet Sepak Bola*. Jakarta.
- Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta. PIO – KONI Pusat.
- Khumaidi, M. 1993. *Petunjuk Laporan Penyusunan Kecukupan Gizi Berdasarkan Kelompok Fisiologi Dan Kegiatan Fisik*. Bogor. IPB.
- Mirza Haspari Penggalih, Emy Huriyati. 2007. *Gaya Hidup, Status Gizi Stamina Atlet Pada Sebuah Club Sepak Bola*. UGM.
- Nainggolan, JF. 2009. *Gizi Olahraga Untuk Berprestasi*. Jakarta
- Nuhaedah, Djunaidi M. Dachlan, Nukhrawi Nawir. 2016. *Status Gizi Antropometri Dan Status Hemoglobin Siswa Sepak Bola Anyelir Dan Sekolah Sepak Bola Bangau Putra Makasar*. MKMI
- Sedyanti, Th. 2000. *Pengaturan Makan Sebelum, Saat dan Setelah Bertanding*. Departemen Kesehatan RI. Jakarta
- Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. UNY
- Suniar, L. 2002. *Dukungan Zat-zat Gizi Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta. Kalamed.
- Supriasa, I Dewa Nyoman. 2000. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Tabitha, Sri. 2004. *Pengaruh Asrama Atlet Sepak Bola Terhadap status Gizi (IMT, Kadar Hemoglobin), Aktifitas Fisik, Dan Kesegaran Jasmani*. UNDIP