

ISSN : 2085 - 5389

Volume 6, Edisi 3, Oktober 2014

COMPETITOR

JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA



Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

COMPETITOR
JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Terbit dua kali setahun pada bulan Pebruari, Juni, dan Oktober berisi artikel-artikel ilmiah tentang ilmu keolahragaan, ilmu kepelatihan, pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga, serta ilmu kesehatan dan gizi baik yang ditulis dalam bahasa Indonesia maupun Asing. Artikel yang dimuat berupa analisis, kajian dan aplikasi teori, hasil penelitian dan pembahasan kepustakaan.

Penasehat

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNM

Pemimpin Redaksi

Dr. Wahyu Jayadi, S.Pd.,M.Pd.

Penyunting Pelaksana

Dr. Hikmad Hakim, M.Kes.

Dr. Anto Sukamto, M.Pd.

Dr. Jamaluddin, M.Pd.

Dr. Ahmad Rum Bismar, M.Pd.

Dr. H. Amri Rahman, Lc.,M.Pd.I

Dr. Herman H., S.Pd.,M.Pd

Drs. Nadewi Syam, M.Kes

Nurul Musfira A. S.Pd., M.Pd.

dr. Nurusyariah, S.Ked.

Penyunting Ahli

Prof. Dr. M.E.Winarno, M.Pd. (UM), Prof. Dr. Edy Marhaen, M.Pd. (UNP),
Prof. Dr. H. Hariadi Said, MS (UG), Prof. Dr. H. Moch. Asmawi, M.Pd. (UNJ),
Dr. Hari A. Rachman, M.Pd. (UNY), Dr. H. Nukhrawi Nawir, M.Kes. (UNM),
Dr. H. Abraham Razak, MS. (UNM). Dr. H. Ad'dien, M.Kes (UNM).

Sekretaris

Sahabuddin, S.Pd, M.Pd

Bendahara

Muhammad Ishak, S.Pd., M.Pd

Distributor

Dahlan, S.Pd., M.Pd.

Nurliati Syamsuddin, S.Pd., M.Pd.

Sekretariat

Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 12, Kampus FK UNM Makassar

**ANALISIS STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
ATLIT SEPAKBOLA PS TELKOM
DI MAKASSAR**

**(ANALYSIS OF NUTRITIONAL STATUS WITH FOOTBALL ATHLETES
OF PHYSICAL FITNESS
PS TELKOM IN MAKASSAR)**

**OLEH:
MUH. SAID HASAN)***

ABSTRACT

The design study is an observational study with cross-sectional study aimed to analyze of nutritional status with physical fitness soccer athletes Ps Telkom in Makassar, located in Makassar Research Implementation namely Telkom in Field A.P Pettarani Makassar. The study population was all Athletes Telkom football club in the city of Makassar, which is registered as a member of the club's administration of at least three headdress already registered as a member of the club. The samples were all football clubs Ps Telkom Athletes aged 14-15 years were enrolled in the club Ps Telkom in Makassar with a sample size of 50 people / athletes. The sampling technique is done by using total sampling (sampling Saturated). where all the number of population is used as a sample. data analysis is done using analysis Univariate intended to describe each variable in general, such as the average and standard deviation and analysis Bevariat intended to test the relationship between independent variables and the dependent variable, the statistical test used is "Chi-Square ". Based on the results of data analysis showed that nutritional status is better correlated with the level of physical fitness to the value of $P (.000 < 0.05)$. This means athletes who have good nutritional status will have a good level of physical fitness as well. And vice versa. That athletes who have less nutritional status will have a less physical fitness low. The conclusion of this study is a good nutritional status correlates with the level of Physical Freshness is also good at football athletes Ps Telkom Makassar with $P = (, 000 < 0.05)$. and Level of Physical Fitness football athletes Ps Telkom Makassar by Norma test Physical Fitness classified as category good.

Keywords: Nutritional Status, Level of Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Olahraga di dunia mengalami perkembangan semakin pesat. peran teknologi menjadi hal yang cukup mendapat porsi perhatian yang sangat besar. Disamping itu peran nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet dalam pertandingan. Asupan nutrisi sangat dibutuhkan pada kerja biologik dalam tubuh. Untuk penyediaan energi pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktifitas fisik, misalnya pada saat latihan (Training), bertanding dan saat pemulihan, baik setelah latihan maupun setelah bertanding. Nutrisi juga dibutuhkan untuk memperbaiki dan mengganti sel tubuh yang rusak (Ermita, 2004). Berdasarkan pengamatan di klub Ps Telkom Makassar. Salah satu klub yang mewadahi pembinaan atlet yang berkesinambungan, disamping hal tersebut, peneliti juga melihat prestasi seorang atlet yaitu dari aspek pemenuhan asupan gizi/makanan, pola makan, pengetahuan tentang gizi, daya beli keluarga, kebiasaan makan, ketersediaan bahan makanan, infeksi penyakit, keadaan pola asuhan, komposisi anggota keluarga, perilaku di rumah, sumber pendapatan orang tua, pendidikan orang tua, status gizi anak dan kebugaran jasmani anak. dan ini perlu mendapat perhatian khusus demi terselenggaranya pembinaan tersebut. Faktor tersebut yang saya amati belum tersentuh secara ilmiah yang dilakukan oleh manajemen klub. Hal yang paling mendasar juga adalah tidak adanya konsep/panduan program yang diberikan pelatih. Karena anak-anak dilatih masih berpedoman dari pengalaman para pelatih yang merupakan mantan atlet sepakbola. Banyak hal yang peneliti anggap masih sangat perlu mendapat perhatian serta segera dilakukan pembenahan oleh manajemen klub Telkom tersebut. Perbaikan status gizi atlet dan kebugaran jasmani yang terpadu pada hakikatnya merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Peranan status gizi dalam peningkatan kesegaran jasmani dan prestasi olahraga sekaligus berpengaruh terhadap pencegahan penyakit infeksi, degenerative, peningkatan kemandirian dan rasa percaya diri. Hendaknya kebijaksanaan program perbaikan gizi dan kesegaran jasmani atlet dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, karena akan berdampak positif terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia (Karyadi, 1995). Status gizi seseorang berkaitan erat dengan asupan dari makanan yang dikonsumsi baik kuantitas maupun kualitasnya. Menurut (Mc Williams, 1980). Pada masa remaja kebutuhan tubuh akan zat gizi mencapai tingkat yang maksimum, kebutuhan zat gizi yang sangat tinggi ini diperlukan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan

tubuh yang cepat. Jika kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang pada akhirnya tubuh tidak dapat tumbuh dan berkembang secara sempurna. (Dewi, 1996). Berdasarkan teori bahwa banyak faktor yang bisa menghambat dan mempengaruhi status gizi seorang anak. Anak yang sering sakit pada usia balita, asupan yang tidak seimbang (kurang), tidak tersedianya makanan dirumah dan kemampuan daya beli orang tua yang rendah menjadi dasar dalam pemenuhan gizi pada atlit yang bisa berdampak pada status gizi atlit tersebut. Namun dalam penelitian yang saya lakukan di klub sepakbola Ps Telkom Makassar berdasarkan pengamatan, tidak melihat indicator status gizi buruk. Survey yang dilakukan pada berbagai kelompok Atlit di Amerika Serikat menemukan adanya defisiensi zat gizi tertentu pada para Atlit. Defisiensi zat gizi yang paling nyata pada berbagai laporan penelitian adalah defisiensi besi, seng, kalsium, protein dan beberap vitamin B. pada berbagai laporan ini, defisiensi zat gizi terjadi karena konsumsi energi yang sangat rendah terutama energi yang berasal dari karbohidrat (Nasoetion, 1994).

Sepakbola merupakan olahraga yang cukup berat, mengingat seorang pemain harus dapat bermain selama Sembilan puluh menit dan juga sangat memerlukan koordinasi otot dan kaki. Untuk menjadi atlit yang berprestasi yang baik, kita tidak hanya mengandalkan bakat saja. Bakat yang besar tanpa latihan yang benar, metode latihan yang tidak bagus maupun intensitas, volume latihan yang tidak cukup, maka hasilnya tidak memuaskan. Jadi singkatnya, seseorang dapat menjadi juara tidak hanya karena dilahirkan, tetapi juga harus mendapat latihan yang cukup. Walaupun program pelatihan jasmani dan psikologi yang baik penting bagi seorang Atlit, gizi dapat menjadi unsur penentu yang sama pentingnya dalam menetapkan kemungkinan dan waktu prestasi puncak dapat tercapai. (Sumosardjuno, 1994). Makanan menentukan penampilan seorang atlit dalam berbagai hal. Pada tingkat latihan dasar, selain itu status gizi yang baik berperan penting dalam memperhatikan kesehatan optimal yang membuat atlit mampu berlatih dan berkompetisi dengan baik. Seorang atlit harus selalu sehat, bebas dari rasa sakit dan bebas dari berbagai penyakit. Untuk bisa berlatih secara kontinyu dan teratur. Untuk mempertahankan kebugaran dengan jadwal latihan dan pertandingan yang ketat, beberapa aspek gizi yang sering diperhitungkan adalah mengenai bagaimana mempertahankan berat badan yang ideal, konsumsi makanan yang berenergi tinggi, berlatih dan bertanding, makanan sesudah berlatih/bertanding dan banyak hal lainnya. (Depkes, 1992). Per-Oleaf,

(1984) Yang dikutip oleh Kuantaraf, (1992), yang meneliti Atlit balap sepeda olimpiade dari Swedia dengan menguji pencapaian mereka melalui beberap makanan yang berbeda. Tiga hari pertama mereka diberikan makanan yang mempunyai kadar protein dan lemak yang tinggi dengan banyak daging didalamnya. Ternyata mereka mempunyai daya tahan mengayuh sepeda tanpa berhenti dengan waktu 57 menit. Tiga hari berikutnya mereka diberikan makanan campuran, berupa kadar protein dan lemak yang rendah bercampur dengan karbohidrat. Ternyata daya tahan mereka mencapai 114 menit. Pada tiga hari berikutnya, makanan yang diberikan mempunyai kadar karbohidrat yang sangat tinggi bersama-sama dengan sayuran dan ternyata daya tahan mereka mencapai 167 menit, ini menunjukkan bahwa kadar karbohidrat yang tinggi membuat Atlit mempunyai tenaga yang lebih kuat. Masalah kesegaran jasmani sangat besar peranannya dalam memelihara kesehatan, meningkatkan produktifitas kerja dan meningkatkan prestasi Atlit. Secara fisiologis kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan dalam melakukan penyesuain terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Lersten dkk, (1984).

Gambaran Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani berbeda antara para ahli sesuai dengan bidangnya masing-masing. Walaupun ada perbedaan antara satu dengan lainnya namun persamaannya besar sekali namun tujuan yang akan dicapai adalah sama, yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang. Para pakar memberikan defenisi kesegaran jasmani (Physical Fitness) berbeda-beda antara satu dengan lainnya. Defenisi kesegaran jasmani menurut Anderson yang dikutip lcsan, (1991:34) adalah kemampuan pernapasan dan peredaran darah melakukan penyesuaian (penyesuaian diri kembali pada keadaan semula/ kembali pada kerja normal), setelah melakukan kerja berat. Ada 3 kelompok defenisi dari kesegaran jasmani yaitu: (1) Ahli kedokteran/kesehatan : Menekankan pada kemampuan kerja sistem peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh, (2) Ahli fisiologi : Kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedangkan penilaian kesegaran seseorang untuk suatu tugas itu meliputi sejumlah fisik sesuai persyaratan yang harus dipenuhi, baik dalam intensitas maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan, dan (3) Ahli pendidikan olahraga : Kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu

beban kerja secara bersungguh-sungguh. Sedangkan pengertian kebugaran jasmani yang sudah dikenal oleh masyarakat umum adalah kemampuan seseorang untuk pelaksanaan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan-keperluan yang datangnya mendadak atau tiba-tiba. Selanjutnya beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli mengenai batasan tentang kebugaran jasmani diantaranya : Menurut Sutarman, (1979) " Kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, total fitness yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan (stress) fisik yang layak. Yahya, (1982) mengemukakan " Kebugaran jasmani adalah kemampuan dasar fisik yang sosial pada diri individu yang harus selalu siap memikul beban tugas yang diminta atau yang dibebankan kepadanya untuk diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Makin berat tugas yang diberikan atau dibebankan kepada seseorang akan makin dituntut pula kemampuan fisik yang prima atau kebugaran jasmani yang prima untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan beberapa teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan kegiatan yang lain. Disamping itu dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani cukup kompleks karena mencakup berbagai aspek kehidupan manusia. Walujo Soerjodibroto, (1993) mengemukakan : ada tiga factor utama yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani/kebugaran yaitu: (1) Faktor makanan seimbang/ bergizi, (2) Faktor kesehatan/bebas penyakit, dan (3) Aktifitas fisik/ olahraga. Sedangkan menurut Tandean, (1995). Mengemukakan factor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah (i) Kesehatan badan, misalnya penyakit menular, penyakit menahun. (ii) keadaan atau status gizi, misalnya kekurangan protein, kekurangan gizi keseluruhannya, asupan gizi yang tidak kuat, (iii) latihan fisik, misalnya usia seseorang mulai latihan, frekuensi latihan, intensitas latihan, (iv) factor keturunan misalnya bentuk antropometris badan.

Gambaran Status Gizi

Status gizi adalah keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok-kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang

dampak fisiknya di ukur secara antropometri (Suhardjo, 1996). Secara umum status gizi dapat dibedakan atas tiga bagian yaitu :

1. Kecukupan gizi (gizi seimbang)

Dalam hal ini asupan gizi seimbang dengan kebutuhan gizi seseorang bersangkutan. Kebutuhan gizi seseorang ditentukan oleh kebutuhan basal, kegiatan, dan pada keadaan fisiologis tertentu, serta dalam keadaan sakit.

2. Gizi kurang

Merupakan keadaan tidak sehat (patologi) yang timbul karena tidak cukup makan dengan demikian konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu. Berat badan yang menurun adalah tanda kurang gizi. Kurang gizi disebabkan oleh defisiensi dari energi dan protein serta sering kali diikuti penyakit infeksi (Eschleman, 1992). Manifestasi dari kurang energi protein dan berupa Marasmus dan Kwashiorkor. Marasmus timbul sebagai akibat melemahnya proses absorpsi terhadap energi, protein, vitamin, dan mineral. Sedangkan pada Kwashiorkor terjadi oleh karena rendahnya masukan protein dan hal ini memudahkan terkena penyakit infeksi (Supariasa, 2002).

3. Gizi lebih

Keadaan patologi (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makan. Mengonsumsi energio lebih banyak dari yang diperlukan tubuh jangka panjang dikenal gizi lebih. Kegemukan merupakan tanda pertama yang biasa dilihat dari keadaan gizi lebih (Budiyanto, 2002).

Masalah gizi lebih disebabkan oleh kebanyakan pemasukan energi dibandingkan dengan pengeluaran energi. Masalah gizi lebih muncul di Indonesia awal tahun 1990-an. Yang menyebabkan perubahan dalam gaya hidup, terutama pola makan. Pola makan yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar, dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat kasar dan tinggi lemak. Sehingga menggeser mutu makanan kearah tidak seimbang (Almatsier, 2003). Dampak masalah gizi lebih pada orang dewasa tampak dengan semakin meningkatnya penyakit degenerative, seperti jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit hati. Dan untuk menanggulangi masalah gizi lebih ini adalah dengan menyeimbangkan pemasukan dan pengeluaran energi melalui pengurangan makanan dan penambahan latihan fisik atau olahraga serta menghindari tekanan hidup/stress. (Almatsier, 2003). Untuk menentukan status gizi seseorang, masyarakat ada metode penilaian status gizi baik, penilaian status gizi baik langsung maupun tidak langsung. Penilaian langsung dapat dibagi menjadi empat bagian yaitu ; Antropometri,

klinis, biokimia dan biofisik. Penilaian secara tidak langsung yaitu : survey konsumsi makanan, statistik vital dan factor ekologi, metode yang umum digunakan mengukur status gizi dari berbagai ketidakseimbangan antara protein dan energi adalah antropometri dan asupan makanan. Parameter antropometri dan asupan makanan merupakan dasar dari penilaian status gizi. Kombinasi beberapa parameter antropometri disebut indeks. Beberapa indeks dalam antropometri yang telah diperkenalkan sejak tahun 1975 pada seminar antropometri. (Supriasa, 2002). Indeks antropometri yang sering digunakan adalah : Berat Badan menurut umur (BB/U), Tinggi Badan menurut Umur (TB/U), dan Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB).

Berbagai jenis indeks tersebut, untuk menginterpretasikannya dibutuhkan ambang batas. Ambang batas disajikan dalam tiga cara yaitu persen terhadap median, persentil dan standar deviasi unit. WHO menyarankan menggunakan cara *standar Deviasi* (SD) atau disebut juga Z-skor untuk memantau pertumbuhan. Waterlow juga merekomendasikan penggunaan SD untuk menyatakan hasil pertumbuhan. WHO memberikan gambaran-gambaran perhitungan SD unit terhadap baku NCHS (Supriasa, 2001).

Gambaran Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan suatu bentuk permainan bola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan tungkai bawah dan berbagai anggota tubuh kecuali lengan, terkecuali penjaga gawang. Sarumpet (1991) dalam bukunya menyatakan pengertian permainan sepakbola, sebagai berikut Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Wibawa (2004) mendefinisikan tentang sepakbola sebagai berikut: "Sepakbola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepakbola adalah suatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda" Bentuk permainan sepakbola banyak mendapat perhatian dari masyarakat sebab memiliki karakteristik tertentu yaitu mengolah bola dengan menggunakan kaki dan melibatkan banyak orang. Bentuk olahraga sepakbola bukanlah permainan yang mudah, tetapi membutuhkan pengolahan gerak yang universal. Aksi individu haruslah diikuti dengan kerjasama tim yang baik, sebab sepakbola dimainkan oleh

banyak orang. Daya tarik pertandingan sepakbola terletak pada segi penguasaan teknik yang ditampilkan kedua kesebelasan yang bertanding, sebagaimana yang dikemukakan Sugeng (2004) bahwa daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Tetapi sepakbola banyak menuntut keterampilan pemain di bandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dengan lawan tanding yang tangguh.

Dalam permainan sepakbola dikenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Teknik permainan sepakbola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk memainkan bola disertai gerak tubuh. Sugeng (2004) mengemukakan bahwa: "Teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain." Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga maksimal. Untuk dapat bermain dengan baik, terlebih dahulu harus menguasai seluruh teknik dasar bermain pada permainan sepakbola. Tanpa menguasai hal tersebut permainan tampak kurang menarik bahkan membosankan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional studi yang bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani Atlit sepakbola Ps Telkom di Makassar, Pelaksanaan Penelitian berlokasi di Makassar yaitu di Lapangan Ps Telkom di Jalan A.P Pettarani Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua Atlit klub sepakbola Telkom yang ada di kota Makassar yang sudah terdaftar secara administrasi sebagai anggota binaan pada klub minimal sudah tiga bulang terdaftar sebagai anggota klub. Sampel dalam penelitian ini adalah semua Atlit sepakbola yang ada dilapangan Telkom yang berusia 14 – 15 tahun yang terdaftar pada klub sepakbola Telkom di Makassar tersebut dengan jumlah sampel 50 Atlit. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan teknik Total sampling (sampling Jenuh). dimana semua jumlah populasi digunakan sebagai sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Atlit

Tabel 1. Distribusi frekuensi atlit klub sepakbola Telkom menurut umur di Makassar tahun 2014

Umur	Frekuensi	Persentase
14	22	44 %
15	28	56 %
Total	50	100 %

Sumber : Data Primer

Tabel. 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar atlit klub sepakbola Telkom berumur 15 tahun yaitu sebesar 56% sedangkan yang berumur 14 tahun hanya 44%

2. Status gizi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Atlit klub sepakbola Telkom menurut Status Gizi (indeks Rohrer) di Makassar tahun 2014

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Kurang	24	48 %
Baik	26	52 %
Total	50	100 %

Sumber : Data Primer

Tabel. 2. menunjukkan bahwa sebagian besar atlit klub sepakbola Telkom mempunyai status gizi Baik sebesar 52%. Sedangkan yang mempunyai status gizi kurang sebesar 48%.

3. Kesehatan Jasmani Atlit

Tabel 3. Distribusi frekuensi Atlit klub sepakbola Telkom menurut tingkat kesehatan jasmani (Puseggjes) di kota Makassar tahun 2014.

Kesehatan Jasmani	Frekuensi	Persentase
Kurang	25	50 %
Baik	25	50 %
Total	50	100 %

Sumber : Data Primer

Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar atlit klub sepakbola Telkom mempunyai tingkat kesehatan jasmani yang baik sebesar 50%. Sedangkan yang tingkat kesehatan jasmani yang kurang sebesar 50%.

B. Analisis Bevariat

1. Hasil Analisis data Status Gizi dengan tingkat kesehatan jasmani atlit Sepakbola Ps Telkom di Makassar tahun 2014.

Tabel 4. Distribusi kesegaran jasmani dan hasil uji statistic menurut Status gizi pada Atlit sepakbola Ps Telkom di Makassar tahun 2014.

Status Gizi	Tingkat Kesegaran Jasmani			Hasil Chi-Square test	Sig
	Kurang (%)	Baik (%)	Jumlah (%)		
Kurang	19 (79.2)	5 (20.8)	24 (100.0)	15.705	.000
Baik	6 (23.1)	20 (76.9)	26 (100.0)		
Jumlah	25 (50.0)	25 (50.0)	50 (100.0)		

Sumber : Data Primer

Table 4. menunjukkan bahwa dari 24 atlit klub sepakbola Ps Telkom yang Status gizi kurang sebagian besar mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang yaitu sebanyak 79%. Sedangkan dari 26 atlit yang status gizi Baik sebagian besar mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik pula yaitu sebanyak 76,9%.

Hasil analisis data diperoleh bahwa status gizi yang baik berkorelasi dengan tingkat kesegaran jasmani dengan nilai $P (.000 < 0,05)$. Ini berarti bahwa atlit yang mempunyai status gizi baik akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Demikian pula sebaliknya. Bahwa atlit yang mempunyai status gizi kurang akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang juga kurang/rendah.

Pembahasan

1. Status Gizi

Status gizi yang optimal dapat menjamin peningkatan kemampuan fisik dan integensi serta produktifitas kerja. Pengaturan keseimbangan gizi antara asupan dan kebutuhan tubuh sangat penting oleh karena kecenderungan atau kelebihan zat gizi berpengaruh pada kondisi kesehatan dan status gizi. Status gizi seseorang berkaitan erat dengan asupan dari makanan yang dikonsumsi baik kuantitas maupun kualitasnya. Menurut (Mc Williams, 1980). Pada masa remaja kebutuhan tubuh akan zat gizi mencapai tingkat yang maksimum, kebutuhan zat gizi yang sangat tinggi ini diperlukan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat. Jika kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang pada akhirnya tubuh tidak dapat tumbuh dan berkembang secara sempurna. (Dewi, 1996). Berdasarkan teori bahwa banyak factor yang bisa menghambat dan mempengaruhi status gizi seorang anak. Anak yang sering sakit pada usia balita, asupan yang tidak seimbang (kurang), tidak tersedianya makanan dirumah dan kemampuan daya beli orang tua yang rendah menjadi dasar dalam pemenuhan gizi pada atlit yang bisa berdampak pada status gizi atlit tersebut. Namun dalam penelitian yang saya lakukan di

klub sepakbola Telkom Makassar berdasarkan pengamatan, tidak melihat indikator status gizi buruk. Sehingga berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi atlet yang baik memberikan pengaruh yang signifikan dengan kebugaran jasmani. Hal ini menggambarkan bahwa atlet yang status gizi baik akan berpengaruh pada kebugaran jasmani yang dimiliki. Peneliti juga melihat adanya pembinaan yang baik dan berkesinambungan yang dilakukan, oleh klub seperti kesesuaian umur dan pembagian kelompok umur. Klub juga cukup teliti, ketat dalam mengontrol perilaku atlet ketika sudah dilapangan sehingga banyak hal yang dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Status gizi sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet. Walaupun program pelatihan jasmani dan psikologi yang baik penting bagi seorang Atlet, status gizi dapat menjadi unsur penentu yang sama pentingnya dalam menetapkan kemungkinan dan waktu prestasi puncak dapat tercapai. (Sumosardjuno, 1994). Atlet yang mempunyai status gizi yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan untuk melakukan aktifitas, sedangkan atlet yang memiliki status gizi yang lebih akan merasa berat, sulit untuk bergerak dengan lincah karena dipengaruhi bobot tubuhnya yang melebihi kapasitas/kemampuannya. Sehingga atlet sebagian besar menjaga performancenya agar dapat tampil maksimal.

2. Kebugaran Jasmani

Peranan kebugaran jasmani atau kebugaran sangat penting untuk usia remaja khususnya atlet yang mengalami pembinaan sejak usia dini. Remaja yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan mengalami keterhambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik dan untuk atlet yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah berpotensi mengalami penurunan prestasi. dan usia dewasa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah juga berpotensi mengalami penurunan produktifitas kerja. Untuk mencetak atlet yang berpotensi untuk menjadi atlet yang handal/ berprestasi yang maksimal harus dilakukan pembinaan sejak usia dini, karena kunci untuk mencapai sasaran kebugaran jasmani yang baik adalah bagaimana berlatih dengan perlahan, karena kita membutuhkan waktu yang lama secara efektif dan efisien untuk mengadaptasikan tubuh kita dengan aktifitas yang kita hadafi/ lakukan setiap hari, kita membutuhkan energi setiap hari dari asupan gizi untuk mempertahankan kondisi tubuh agar bisa tetap bugar dan status gizi yang baik akan menopang dalam peningkatan kemampuan fisik, menjaga performance kita dalam menerima suatu tekanan terhadap suatu tekanan serta perubahan dalam bentuk apapun. Performance/stamina akan perlahan-lahan mengalami perubahan peningkatan dalam setiap bulannya. Latihan yang dimulai pada usia dini atau usia remaja dapat menghasilkan peningkatan kebugaran aerobik

sebesar 30 hingga 35 % sedangkan pada usia dewasa memulai latihan nanya akan mengalami peningkatan 20 hingga 25 %. Berdasarkan survey bahwa seorang atlit kelas dunia berlatih setiap hari selama bertahun-tahun untuk menjadi atlit yang terbaik. (Sharkey, 2003). Penelitian ini di dukung oleh beberapa hasil penelitian mengatakan bahwa atlit yang melakukan latihan secara tidak teratur baik dari segi frekuensi, durasi, maupun intensitas latihan serta variasi latihannya. Maka tingkat kebugaran jasmaninya tidak mengalami peningkatan bahkan jika latihan tersebut berlangsung secara terus menerus dapat mengakibatkan terjadinya penurunan prestasi. (Sharkey at al. 1970). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan secara teratur dalam waktu yang lebih lama (lebih dari 35 menit), dapat menghasilkan manfaat kebugaran jasmani yang lebih besar. (Wenger dkk, 1986). hubungan asupan makanan dengan kesegaran jasmani diartikan sebagai kebugaran fisik yang menggambarkan seberapa baik anda mampu mengambil oksigen dari atmosfer ke dalam paru-paru dan darah, dan memompanya melalui jantung ke otot yang bekerja di mana oksigen di gunakan untuk mengoksidasi karbohidrat dan lemak untuk menghasilkan Energi. (Brian J. Sharkey, 2003).

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Status Gizi Baik berkorelasi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Atlit sepak bola Ps Telkom Makassar dengan $P = (,000 < 0,05)$.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani atlit sepak bola anak PT Telkom Makassar berdasarkan Norma test Kesegaran Jasmani tergolong kategori Cukup baik.

B. Saran

1. Penting untuk dilakukan seminar/pelatihan tentang konsep menu/asupan makanan (asupan gizi) serta petunjuk tentang pedoman status gizi yang baik terhadap pelatih dan orang tua atlit. perlu diberikan pedoman penyusunan menu untuk berbagai program latihan serta cabang olahraga yang di Asuh. Agar dapat memahami dampak dan kontribusi dari asupan makanan dan Kebugaran Jasmani.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme dan metabolisme makanan dengan melakukan pemeriksaan secara laboratorium untuk mendeteksi sedini mungkin gejala-gejala yang bisa menghambat, berdampak pada prestasi atlit dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almitsier Sunita, 2003 Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama Jakarta
- Depkes RI, 1992 Pedoman Tata Laksana Kurang Energi Protein pada Anak di Puskesmas dan Rumah Tangga. Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Jakarta.
- Ilyas Ermita. .2004 "Nutrisi Pada Atlet. Majalah Gizi Medik Indonesia, Vol 3 No 9 September.
- Hasanan Said. 1977. Studi Perbandingan Tentang Kesegaran Jasmani dengan Test C.S.P.F.T. Pusat Kesegaran Jasmani Olahraga. Jakarta.
- Karpovich. Peter. V. 1959. Physical of Muscular. W.B. Soundurs Company, Philadelphia.
- Kristanti, 2004 "Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Ketahanan Kardiovaskuler pada Siswa SLTA, Jakarta.
- Kosasih Engkos, 1984/1989. Olahraga dan Teknik dan Program Latihan, Jakarta. Akademika Presindo.
- Kuantaraf, Jonathan. 1992. Olahraga Sumber Kesehatan. Bandung. Percetakan Adven Indonesia.
- Rahmawati A, 2003. Gambaran Konsumsi Makanan Sumber Energi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 11-14 tahun. Di Makassar. Skripsi Jurusan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNHAS Makassar.
- Sarkey Brian, 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Devisi Buku Sport, PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Sadoso Sumarsajono, 1992. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga, Gramedia Pustaka Utama : Jakarta,
- Sudarno, S.P, 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Dikti Luar Sekolah Dan Olahraga, Depdikbud, Jakarta.
- Sutarman, 1979. Pengertian- Pengertian Tentang Kesejahteraan Jasmani dan Test Kardiorespirasi. Concep of Sport Science. Pusat Ilmiah Olahraga (PIO). Jakarta.
- Supriasa I Dewa Nyoman dkk, 2001. Penilaian Status Gizi, EGC, Jakarta.
- L. Ratna Budiarmo dkk, 1990. Kesegaran Jasmani Murid Lanjutan Tingkat Atas di DKI Jakarta. Bulletin Penelitian Kesehatan.
- Waluyo Soerjodibroto, 2001. Hubungan Antara Makanan Tradisional dan Tingkat Kebugaran Masyarakat Indonesia. 2002. Widyakarya Nasional Khasiat Makanan Tradisional.

