

Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Sonic Football Academy Kabupaten Nganjuk Tahun 2020

Robin Alfiansyah¹, Muhammad Yanuar Rizky¹, Mokhammad Firdaus¹

¹ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jalan Ahmad Dahlan No. 76 Kediri, 64112, Indonesia.

Korespondensi: alfiansyahrobin@gmail.com

(Diserahkan: 14 Desember 2020 | Diterima: 19 Januari 2021 | Diterbitkan: 29 Januari 2021)

ABSTRACT

Background: All sports require physical readiness, mastery of techniques, and good nutritional status in addition to mental and emotional factors. In the other hand, nutritional status is part of the determining factor in the success of high achievement. The sport of football desperately needs that component and plays an important role. Football is a dynamic sport with a high level of intensity both in defense and when attacking, therefore the sport of football is a game that requires not only good physical condition, but also good nutritional status. The purpose of this research is to find out the level of nutritional status and physical condition including aerobic endurance, flexibility, agility, and speed speed of Sonic Football Academy Nganjuk Regency football players.

Methods: This research used descriptive quantitative techniques. Where the population is the entire Sonic Football Academy Nganjuk District football player. This research used purposive sampling technique, resulting in a sample of 25 players who are 16 years old.

Results: Nutritional status of normal criteria and mild fat, aerobic endurance criteria are good, sufficient, less and very lacking, flexibility criteria are good, good, moderate and, agility criteria are excellent, and above average, criteria are both good, and less.

Conclusions: The nutritional status and physical condition of Sonic Football Academy Nganjuk District football players in 2020 has an average with good category, and has an average nutritional status level with normal or ideal categories.

Keywords: football; nutritional status; physical condition

ABSTRAK

Latar Belakang: Semua cabang olahraga membutuhkan kesiapan fisik, penguasaan teknik, dan status gizi yang baik di samping faktor mental dan emosional. Selain itu, status gizi merupakan bagian dari faktor penentu keberhasilan pencapaian prestasi tinggi. Cabang olahraga sepakbola sangat membutuhkan komponen tersebut dan memegang peranan penting. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga dinamis dengan tingkat intensitas yang tinggi baik saat bertahan maupun saat menyerang. Oleh karena itu cabang olahraga sepakbola merupakan permainan yang tidak hanya membutuhkan kondisi fisik yang baik, tetapi juga status gizi yang baik pula. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat status gizi dan kondisi fisik meliputi *aerobic endurance*, *flexibility* (kelentukan), *agility* (kelincahan), dan *speed* (kecepatan) pemain sepakbola Sonic Football Academy Kabupaten Nganjuk.

Metode: Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Dimana populasi adalah seluruh pemain sepakbola Sonic Football Academy Nganjuk Kabupaten Nganjuk. Kemudian menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga menghasilkan sampel yaitu 25 pemain yang berusia 16 tahun.

Hasil: Status gizi kriteria normal dan gemuk ringan, *aerobic endurance* kriteria baik, cukup, kurang dan sangat kurang, *flexibility* kriteria baik sekali, baik, dan sedang, *agility* kriteria *excellent*, dan *above average*, *speed* kriteria baik sekali, baik sedang, dan kurang.

Kesimpulan: Tingkat status gizi dan kondisi fisik pemain sepakbola Sonic Football Academy Kabupaten Nganjuk tahun 2020 memiliki rata-rata dengan kategori baik, dan memiliki tingkat status gizi rata-rata dengan kategori normal atau ideal.

Kata kunci: kondisi fisik; sepakbola; status gizi

1. Latar Belakang

Semua cabang olahraga membutuhkan kesiapan fisik, penguasaan teknik, dan status gizi yang baik di samping faktor mental dan emosional sebagai bagian dari faktor penentu keberhasilan pencapaian prestasi tinggi. Cabang olahraga sepakbola sangat membutuhkan komponen tersebut memegang peranan penting, sebab permainan sepakbola merupakan cabang olahraga dinamis dengan tingkat intensitas yang tinggi dalam melakukan gerakan-gerakan teknik, baik saat bertahan maupun saat menyerang, oleh karena itu cabang olahraga sepakbola merupakan permainan yang tidak hanya membutuhkan kondisi fisik yang baik melainkan status gizi yang ideal. Hal tersebut ditandai oleh penampilan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan selama permainan, yang membutuhkan tingkat kelincahan, kelentukan yang tinggi, kekuatan, dan eksplosif *power* yang relatif besar. Kompetisi atau pertandingan sepakbola di Kabupaten Nganjuk sendiri juga banyak sekali sekolah dan klub-klub yang mempunyai pemain-pemain yang mempunyai teknik tinggi.

Prestasi yang diraih tidak lepas dari sistem pembinaan. Untuk mencapai tujuan menjadi atlet yang berprestasi tidaklah mudah karena dibutuhkan kesabaran dan keuletan. *Sonic Football Academy* merupakan salah satu sarana pembinaan yang mengembangkan bakat atlet, agar dapat berprestasi di dalam maupun di luar pembinaan. Oleh karena itu seorang atlet harus dibekali kemampuan kondisi fisik dan keterampilan yang maksimal dalam bermain sepakbola. Semua itu merupakan kunci sukses tim *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk untuk memperoleh prestasi.

Dengan demikian, maka pada tahun berikutnya secara otomatis tim *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk wajib diperhitungkan oleh tim-tim lawan lain untuk bertanding. Sebab dengan banyak gelar yang diraih oleh tim *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk semakin membuat bangga pengurus dan yakin akan merebut juara-juara lagi pada musim kompetisi berikutnya. Tetapi meskipun begitu *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk tetap menjalankan latihan rutin. Diharapkan tim yang dihuni pemain-pemain pilihan dari seleksi tersebut mampu menjadi pemain sepakbola di masa mendatang dan mampu menampilkan kemampuan teknik yang baik saat mengikuti kompetisi yang akan mendatang.

Di samping itu kemampuan fisik merupakan dasar yang perlu dimiliki oleh setiap pemain *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk. Dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lapangan yang berukuran maksimal panjang 120 meter dan lebar 90 meter ini memerlukan gerakan yang kompleks. Sebagai cabang olahraga yang memiliki gerakan yang tidak teratur, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk mengontrol, berlari menjemput bola, melompat, *sprint*, maupun berhenti secara tiba-tiba sangat diperlukan.

Hal ini menunjukkan unsur kondisi fisik pemain sepakbola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk yang meliputi komponen biomotorik dalam kompetisi mendatang mempunyai peranan yang penting disamping kemampuan tekniknya. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola (Anwar, Pendidikan, Kesehatan, & Keolahragaan, 2013). Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif.

Selain unsur kondisi fisik yang meliputi komponen biomotorik diatas, keadaan status gizi pemain sepakbola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk juga perlu diperhitungkan. Hal ini disebutkan dalam bahwa seorang atlet harus memiliki persyaratan tertentu. Pada atlet nasional ataupun kompetisi olahraga lainnya, atlet akan membutuhkan jumlah energi (kalori) yang besar untuk mendukung aktivitasnya. Selain itu komposisi tubuh harus proporsional antara massa otot dan lemak. Serta idealnya seorang pemain futsal harus memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal guna menunjang kinerja di lapangan dan menampilkan kemampuan terbaiknya.

Perjalanan *Sonic Football Academy* itu sendiri telah mencapai beberapa generasi dan sudah mencapai beberapa prestasi dalam regional lokal. Usaha untuk melakukan pembinaan klub tersebut, pemerintah Kabupaten Nganjuk sering mengikuti kompetisi setiap tahunnya agar dapat mencari bibit muda yang berbakat. *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk ini mempunyai cukup banyak anggota yang terdiri dalam beberapa kelompok usia, yaitu dari kelompok usia 8 tahun sampai 15 tahun dan *Sonic Football Academy* ini mencoba membina pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas, inilah merupakan langkah positif yang perlu mendapatkan Perhatian serius demi kemajuan dan peningkatan persepakbolaan di masa mendatang.

Dengan pertimbangan status gizi pemain belum sesuai harapan, hal ini berkaitan dengan status gizi pemain *Sonic Football Academy* yang belum pernah diketahui statusnya. Pertimbangan kedua yang melatarbelakangi peneliti adalah dalam usia dini (13-15) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga banyak memerlukan gizi, sedangkan sebagai orang tua kurang sekali memperhatikan akan gizi anak-anaknya. Dengan latar belakang pendidikan orang tua yang berbeda-beda tidak menutup kemungkinan pengetahuan tentang kebutuhan gizi anak terabaikan.

Melihat latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui tingkat status gizi, *aerobic endurance*, *flexibility* (kelentukan), *agility* (kelincahan), dan *speed* (kecepatan) pemain sepakbola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk.

2. Metode

Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Dimana lebih menekankan penilaian berupa angka atas fenomena yang sedang diamati. Kemudian untuk teknik penelitian yang digunakan ialah teknik penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Purposive Sampling*. Dimana penentuan sampel yang diambil yakni atlet yang berusia 16 tahun dan menghasilkan 25 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dapat diukur tingkat kondisi fisiknya dengan melakukan tes yang terdiri dari 4 item tes yaitu *multistage fitness test*, *standing trunk flexion*, *shuttle run*, dan lari 30 meter.

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat status gizi para atlet, peneliti menggunakan pedoman antropometri berupa perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) usia remaja yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015 (Kemenkes, 2015). Rangkaian tes tersebut meliputi usia, berat badan dan tinggi badan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Herpandika et al. (2019) dimana dalam dunia olahraga untuk mengetahui data status gizi pada tubuh atlet dapat menggunakan indeks massa tubuh, yakni badan dengan rumus berat badan per tinggi.

Persamaan dan rumus

a. Tes Kebugaran Jasmani

1) Penentuan rata-rata (*mean*)

$$\bar{\Sigma} = \frac{\Sigma x}{N}$$

Keterangan:

$\bar{\Sigma}$: *Mean*

Σx : Jumlah nilai dalam distribusi

N : Jumlah data

2) Standar deviasi

$$S = \frac{\sqrt{n \sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}}{n(n-1)}$$

Keterangan:

- s : Standar deviasi
- x_i : Nilai x ke-i
- \bar{x} : Rata-rata
- n : Jumlah sampel (Miftahul Jannah, 2018)

3) Penentuan persentase dalam tingkat kebugaran jasmani

$$P = \frac{\sum f}{\sum n} \times 100\%$$

Keterangan:

- P : Persentase frekuensi
- $\sum f$: Frekuensi
- $\sum n$: Jumlah sampel (Miftahul Jannah, 2018)

b. Tingkat Status Gizi

Sedangkan analisis tingkat status gizi atlet diawali dengan mengumpulkan data awal yang diperoleh dari pengecekan berat badan, tinggi badan, dan umur atlet.

1) Rumus IMT

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

Langkah pertama yaitu mencari Indeks Massa Tubuh atlet, dengan menggunakan rumus antropologi. Selanjutnya data tersebut dicari dalam tabel IMT menurut umur dan tingkat status gizinya berdasarkan warna kotak dalam tabel tersebut (Kemenkes, 2014).

2) Standar deviasi

$$S = \frac{\sqrt{n \sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}}{n(n-1)}$$

Keterangan:

- s : Standar deviasi
- x_i : Nilai x ke-i
- \bar{x} : Rata-rata
- n : Jumlah sampel

c. Penentuan persentase dalam tingkat kebugaran jasmani

$$P = \frac{\sum f}{\sum n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase frekuensi

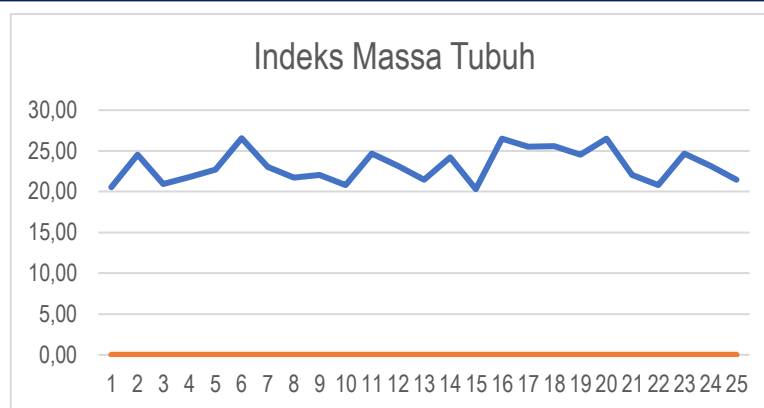
$\sum f$: Frekuensi

$\sum n$: Jumlah sampel

3. Hasil

Dari analisis data pada penelitian ini, diperoleh data berupa persentase. Hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut.

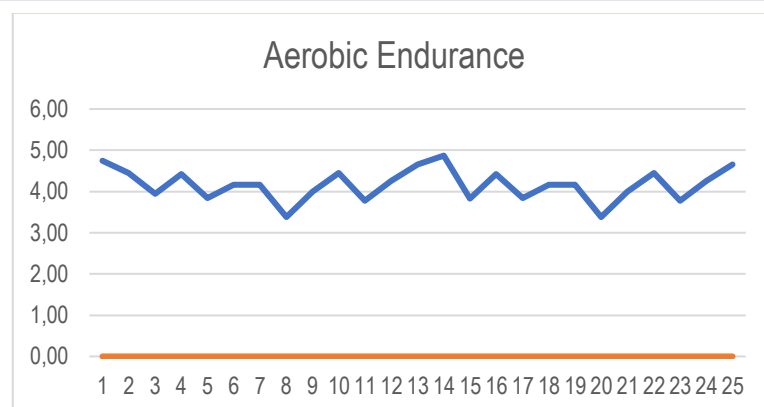
a. Status Gizi



Gambar 1. Indeks Massa Tubuh Responden

Dalam tes ini hasil yang diperoleh pemain sepakbola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk adalah dengan kriteria normal dan gemuk ringan. Terdapat 19 pemain dalam kriteria normal, dan 6 pemain dalam kriteria gemuk ringan.

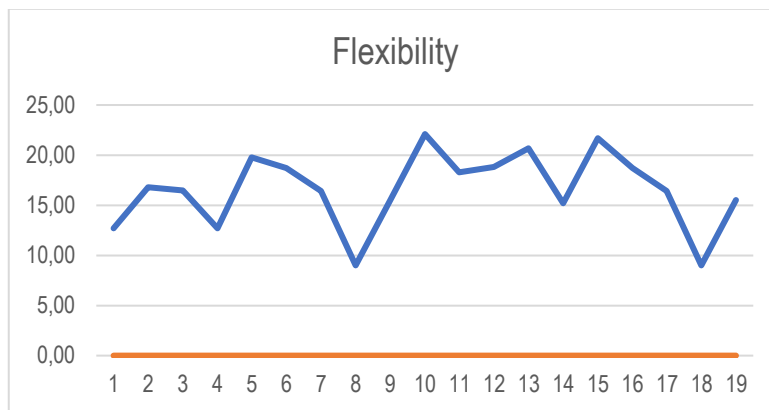
b. *Aerobic Endurance*



Gambar 2. Grafik Aerobic Endurance

Dalam tes ini hasil yang diperoleh pemain sepakbola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk adalah dengan kriteria baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Terdapat 11 pemain dalam kriteria baik, 8 pemain dalam kriteria cukup, 3 pemain dalam kriteria kurang, dan 3 pemain dalam kriteria sangat kurang.

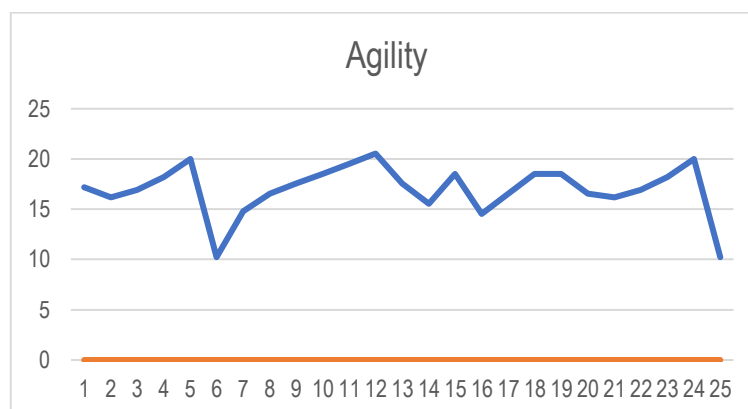
c. *Flexibility*



Gambar 3. Grafik Flexibility

Dalam tes ini hasil yang diperoleh pemain sepakbola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk adalah dengan kriteria baik sekali, baik, dan sedang. Terdapat 7 pemain dalam kriteria baik sekali, 16 pemain dalam kriteria baik, dan 2 pemain dalam kriteria sedang.

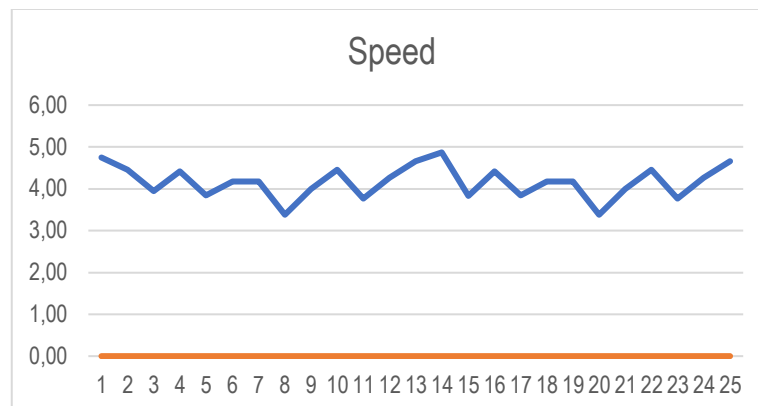
d. *Agility*



Gambar 4. Grafik Agility

Dalam tes ini hasil yang diperoleh pemain sepakbola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk adalah dengan kriteria *excellent*, dan *above average*. Terdapat 4 pemain dalam kriteria *excellent*, dan 21 pemain dalam kriteria *above average*.

e. *Speed*



Gambar 4. Grafik Speed

Dalam tes ini hasil yang diperoleh pemain sepakbola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk adalah dengan kriteria baik sekali, baik sedang, dan kurang. Terdapat 2 pemain dalam kriteria baik sekali, 14 pemain dalam kriteria baik, 7 pemain dan kriteria sedang, dan 2 pemain dalam kriteria sangat kurang.

4. Diskusi

Dari grafik diatas dapat diketahui bahwa tingkat status gizi pemain sepak bola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk yaitu status gizi yang digambarkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) 76% kriteria normal dan 24% kriteria gemuk ringan. Sehingga dapat dikatakan tingkat status gizi pemain sepak bola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk tahun 2020 rata-rata adalah normal atau ideal. Dalam rangka menjaga kondisi fisik atlet yang tentu didalamnya terdapat kebugaran jasmani, sebuah latihan dapat berjalan sesuai program apabila status gizi atlet normal atau ideal (Herpandika et al., 2019).

Dari beberapa grafik komponen kondisi fisik pemain sepak bola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk yaitu *aerobic endurance* yang diinterpretasikan menggunakan tes *Multistage Fitness Stage* 44% kriteria baik, 32% cukup, 12% kurang, dan 12% sangat kurang. *Flexibility* yang digambarkan menggunakan tes *standing trunk flexion* 28% baik sekali, 64% baik, dan 8% sedang. *Agility* yang diinterpretasikan menggunakan tes *the Illinois test excellent* 16% dan 84% *above average*.

Speed yang digambarkan menggunakan lari 30 meter 8% baik sekali, 56% baik, 28% sedang, dan 8% kurang. Sehingga dapat dikatakan tingkat status gizi pemain sepak bola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk tahun 2020 rata-rata adalah baik. Tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki seorang atlet adalah minimal dengan kategori baik, dan jika memungkinkan untuk baik sekali (Muharam, 2019).

5. Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat status gizi dan kondisi fisik pemain sepak bola *Sonic Football Academy* Kabupaten Nganjuk tahun 2020 memiliki rata-rata dengan kategori baik, dan memiliki tingkat status gizi rata-rata dengan kategori normal atau ideal.

6. Daftar Pustaka

Anwar, S., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <https://doi.org/10.15294/active.v2i9.1861>

- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet PUSLATKOT Kota Kediri 2019. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1).
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2015). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta, Indonesia.
- Miftahul Jannah. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Vii Di Smpn Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 10. Banyuwangi: Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas PGRI Bayuwangi.
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(1), 14–20.