

## TINGKAT STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK PESERTA LATIH USIA 13 – 15 TAHUN SSB AMERTO PUTRA SITIMERTO KABUPATEN KEDIRI

M. Fahrur Rozi<sup>1</sup>, Puspodari<sup>2</sup>, Reo Prasetyo Herpandika<sup>3</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri

*fahurrozi919@gmail.com*<sup>1</sup>, *puspodari90@gmail.com*<sup>2</sup>, *reoprasetyo@unpkediri.ac.id*<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat status gizi dan kondisi fisik peserta latihan SSB Amerto Putra yang berusia 13 -15 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan jenis kuantitatif (non-eksperimen). Sampel dalam penelitian ini adalah 30 peserta latihan SSB Amerto Putra Kabupaten Kediri usia 13 -15 tahun. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* yang didasarkan pada karakteristik peserta latihan yang aktif berlatih. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat status gizi peserta latihan tergolong kurang, sedangkan tingkat kondisi fisik peserta latihan, mayoritas tergolong dalam kategori sedang. Rekomendasi penelitian adalah dalam upaya menunjang prestasi, SSB Amerto Putra perlu untuk ditingkatkan kondisi fisik dan asupan makanan yang baik untuk mencapai prestasi yang optimal.

**Kata Kunci:** status gizi, kondisi fisik, sepakbola.

Olahraga merupakan suatu susunan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur yang melibatkan anggota tubuh maupun seluruh tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga mempunyai salah satu karakteristik yaitu melakukan gerakan. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing – masing regu terdiri dari 11 pemain. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Regu yang dapat memasukkan bola ke gawang lawannya terbanyak dapat dinyatakan regu tersebut menang, dan apabila jumlah kemasukan bola sama maka kedua regu tersebut dinyatakan seri/*draw*. Sepak bola adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya, dimainkan oleh dua tim saling berhadapan, masing – masing tim beranggotakan sebelas pemain, bola dimainkan dengan menggunakan kaki saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan (Teguh Sutanto, 2016). Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat kompleks, yakni olahraga yang menggabungkan komponen kondisi fisik dan teknik (Zulkarnain & Haqiyah, 2018). Selain diperlukannya kondisi fisik dan teknik dalam permainan sepakbola, kondisi penting yang diperhatikan yaitu status gizi pada individu pemain.

---

<sup>1</sup> M. Fahrur Rozi : Mahapeserta latihan Penjas FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>2</sup> Puspodari : Dosen Penjas FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>3</sup> Reo Prasetyo Herpandika : Dosen Penjas FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri

Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat kompleks yakni olahraga yang mengabungkan komponen kondisi fisik dan teknik serta membutuhkan energi yang baik. Seseorang harus dapat mengetahui sumber energi yang diperlukan dalam olahraga. Dalam menunjang energi dibutuhkan perlakuan konsumsi makanan yang mencakup upaya peningkatan status gizi. Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari (Ngadenan, 2013).

Dalam menunjang kegiatan aktivitas fisik, salah satu yang diperlukan yaitu zat-zat gizi dalam tubuh manusia. Penyebab menurunnya kualitas fisik dari status gizi yang rendah akan berdampak pada penurunannya tingkat kesegaran jasmani peserta latih. Asupan energi yang berlebihan serta tidak diimbangi dengan kebutuhan energi yang dikeluarkan akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Cara untuk dapat memperkirakan lemak tubuh, tetapi tidak dapat diartikan sebagai persentase pasti dari lemak tubuh adalah melalui indeks massa tubuh. Cara ini sangat berguna untuk memperkirakan berat badan seseorang yang ideal dari hasil perbandingan berat badan dan tinggi badan (Tangkudung, Haqiyah, Puspitorini, Tangkudung, & Riyadi, 2020). Adapun klasifikasinya adalah sebagai berikut:

Tabel 1.  
Klasifikasi IMT  
(Sumber: Ngadenan, 2013)

Status Gizi	Laki-Laki	Perempuan
Kurus	<20,1	18,7
Normal	20,1 – 25,0	18,7 – 23,8
Obese	>30	>28,6
Rata – Rata	22,0	20,8

Kebutuhan energi dan status gizi akan berkaitan dengan kualitas latihan serta kondisi fisik yang dilakukan secara optimal, maka prestasi peserta latih ditentukan oleh kualitas olahraga dirinya sendiri. Persiapan fisik merupakan hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam latihan dan pertandingan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya Menurut (Mochamad Sajoto, 1988). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Baik peningkatan maupun pemeliharannya merupakan satu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja dari

kondisi fisik. Status kondisi fisik seseorang hanya mungkin dihasilkan dengan pengukuran dan penilaian, yang berbentuk tes kemampuan.

Melihat dari karakteristik cabang sepakbola bahwa komponen yang lebih dominan dimiliki pemain sepakbola adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stenght*), kecepatan (*speed*) (Fahrial Amiq, 2016) dan tentunya tanpa meninggalkan komponen yang lainnya (Abidin, Muhamad, Haqiyah, & Gusriadi, 2020). Jika komponen kondisi fisik dan nutrisi dalam kategori baik, tentu hal tersebut sangatlah membantu peserta latihan untuk mengembangkan teknik dan taktik saat bertanding. Keadaan kondisi fisik atlet dapat diketahui setelah dilakukan tes dan pengukuran yang selanjutnya diklasifikasikan pada norma dari tabel berikut :

Tabel 2.  
Daya Tahan (Norma *VO2Max*)  
(Sumber: Mackenzie, B, 2001)

Usia	Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik	Superior
13-19	< 35	35-37	38-44	45-50	51-55	> 55
20-29	< 33	33-35	36-41	42-45	46-52	> 52
30-39	< 31	31-34	35-40	41-44	45-49	> 49
40-49	< 30	30-32	33-38	39-42	43-47	> 48
50-59	< 26	26-30	31-35	36-40	41-45	> 45
60+	< 20	20-25	26-31	32-35	36-44	> 44

Tabel 3.  
Norma Kecepatan lari 30 meter Laki-Laki  
(Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhamad Muhnyi Faruq, 2015)

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	3.58 – 3.91
2	Baik	3.92 – 4.34
3	Sedang	4.35 – 4.72
4	Kurang	4.73 – 5.11
5	Kurang Sekali	5.12 – 5.50

Tabel 4.  
Norma Kekuatan Otot Tungkai Laki-Laki  
(Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhamad Muhnyi Faruq, 2015)

No	Norma	Hasil Prestasi (Kg)
1	Baik Sekali	>259
2	Baik	187.50-<159.50
3	Sedang	127.50-<187.50
4	Kurang	84.50-<127.50
5	Kurang Sekali	Sd.<84.50

Tabel 5.  
Norma Soccer Dribble Tes Laki-Laki  
(Sumber : Ivan Bakti S, 2019)

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Sangat Cepat	1 – 5
2	Cepat	6 – 10
3	Cukup Cepat	11 – 15
4	Cukup	16 – 20
5	Kurang Cepat	21 – 25

Tabel 6.  
Norma Kelincahan Laki-Laki  
(Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhnyi Faruq, 2015)

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	>12.10
2	Baik	12.11-13.52
3	Sedang	13.53-14.96
4	Kurang	14.97-16.39
5	Kurang Sekali	>16.40

Sepakbola adalah olahraga yang dominan aerobic dan dalam permainannya membutuhkan waktu yang cukup lama, yaitu selama 2 x 45 menit. Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki status gizi yang baik dan keadaan kondisi fisik yang baik pula.

Berdasarkan hasil observasi, prestasi peserta latihan SSB Amerto Putra Kabupaten Kediri sangat kurang optimal. Hal tersebut diduga disebabkan oleh kurang baiknya kondisi fisik dan status gizi peserta latihan. Terbukti pada kegiatan latihan maupun pertandingan di SSB Amerto Putra, peserta latihan sering mengalami kelelahan. Hal ini dikhawatirkan akan mempengaruhi *performance* saat pertandingan. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian tentang tingkat status gizi dan kondisi fisik peserta latihan usia 13 – 15 tahun di SSB Amerto Putra Sitimerto Kabupaten Kediri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Populasi penelitian ini adalah peserta latihan SSB Amerto Putra usia 13 – 15 tahun yang berjumlah 57 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang didasarkan pada karakteristik peserta latihan yang aktif berlatih. Instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran untuk tes kondisi fisik yang terdiri dari tes daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, kelincahan dan status gizi menggunakan pemeriksaan indeks masa tubuh ( $IMT = BB \text{ (kg)} / TB \text{ (m}^2\text{)}$ ) (Haqiyah, 2016; Haqiyah,

Muhamad, Bujang, Mylsidayu, & Mamesah, 2020). Selanjutnya hasil dari tes akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan persentase.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data yang dipaparkan berupa data yang diperoleh dari hasil tes yang telah dilakukan.

### **1. Indeks Masa Tubuh**

Indeks masa tubuh ini digunakan untuk mengukur tingkat status gizi peserta latih SSB Amerto Putra. Dari hasil penelitian diketahui 11 peserta latih (36,67%) tergolong status gizi normal, 18 peserta latih (60%) tergolong kurus dan 1 (3,33%) tergolong dalam obesitas. Sehingga dalam tingkat status gizi peserta latih SSB Amerto Putra berdasarkan IMT sebagian besar termasuk dalam katagori kurus.

### **2. Daya Tahan**

Pengukuran daya tahan pada peserta latih SSB Amerto Putra menggunakan MFT. Hasil penelitian menunjukkan 17 peserta latih (56,67%) mempunyai daya tahan sedang, 1 peserta latih (3,33%) tergolong kategori buruk dan 12 peserta latih (40%) tergolong kategori sangat buruk. Sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan tes MFT peserta latih SSB Amerto Putra sebagian besar termasuk dalam kategori sedang.

### **3. Kecepatan**

Dalam mengukur kecepatan peserta latih SSB Amerto Putra menggunakan tes *sprint* 30 meter yang diperoleh hasil 2 peserta latih (6,67%) tergolong dalam kategori baik sekali, 9 peserta latih (30%) tergolong kategori baik, 10 peserta latih (33,33%) tergolong kategori sedang, 6 peserta latih (20%) tergolong kategori kurang dan 3 peserta latih (10%) tergolong dalam kategori kurang sekali. Sehingga disimpulkan bahwa kecepatan peserta latih SSB Amerto Putra berdasarkan tes *sprint* 30 meter sebagian besar tergolong dalam kondisi sedang.

### **4. Kekuatan**

Pada tes kekuatan dimaksud untuk mengukur kekuatan otot tungkai pada peserta latih SSB Amerto Putra. Dari hasil penelitian menunjukkan 1 peserta latih (3,33%) tergolong baik sekali, 3 peserta latih (10%) tergolong baik, 22 peserta latih (73,33%) tergolong sedang, 4 peserta latih (13,33%) tergolong kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta latih SSB Amerto Putra berdasarkan tes *leg dynamometer* sebagian besar tergolong dalam kondisi sedang.

### **5. Soccer Dribble Tes**

Hasil yang didapat dari tes *soccer dribble* adalah 1 peserta latihan (3,33%) tergolong dalam kategori sangat cepat, 2 peserta latihan (6,67%) tergolong dalam cepat, 3 peserta latihan (10%) tergolong cukup, 23 peserta latihan (76,67%) tergolong cukup cepat dan 1 peserta latihan (3,33%) tergolong dalam kurang cepat. Dari hasil yang berdasarkan tes *soccer dribble test* pada peserta latihan SSB Amerto Putra sebagian besar tergolong cukup cepat.

#### 6. Kelincahan

Hasil yang didapat dari tes kelincahan adalah 3 peserta latihan (10%) tergolong dalam kategori baik, 11 peserta latihan (36,67%) tergolong baik, 11 peserta latihan (36,67%) tergolong sedang serta 5 peserta latihan (16,67%) tergolong dalam kurang. Berdasarkan tes kelincahan *dogging run* peserta latihan SSB Amerto Putra mayoritas berada pada kategori baik dan sedang.

Berdasarkan hasil dari penelitian di dapat tingkat status gizi SSB Amerto Putra tergolong kurang, sedangkan komponen kondisi fisik peserta latihan SSB Amerto putra menunjukkan bahwa rata – rata dalam kondisi sedang.

1. Hasil penelitian pengukuran status gizi, diketahui bahwa status gizi secara keseluruhan indeks massa tubuh peserta latihan di SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun tergolong kurus (kurang). Dalam penelitian Status gizi penilaiannya dengan menghitung presentase capaian berat badan (BB) Standar berdasarkan tinggi badan dan berat badan dikonversikan tabel BB/TB Standar anak usia 6-17 tahun. Jika anak berada dibawah ataupun diatas standar berarti anak memiliki status gizi kurang atau status gizi lebih (Angga Budining S, 2009). Kecukupan energi bagi seseorang tercermin pada berat badan dan tinggi badan yang normal atau ideal. Agar dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, maka peserta latihan perlu gizi. Sebaliknya keadaan gizi mampu meningkatkan kesegaran jasmani. Berdasarkan hal itu keadaan tubuh yang tidak siap saat menerima pelatihan sepak bola maka kemampuan peserta latihan untuk memahami seluruh materi latihan yang diberikan oleh pelatih akan menurun juga dan sebagai dampak semua itu adalah menurunnya prestasi olahraga.
2. Dari penelitian yang dilakukan diketahui tingkat daya tahan peserta latihan SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun tergolong sedang. Daya tahan merupakan salah satu faktor yang penting dalam sepakbola yang pada waktu norma dilakukan dalam waktu yang 90 menit. Dalam menunjang daya tahan seorang peserta latihan haruslah memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darah secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus

yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang lama (Fahrial Amiq, 2016).

3. Dari penelitian yang dilakukan diketahui tingkat kecepatan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun tergolong sedang. Olahraga sepakbola tidak lupa akan penggunaan kecepatan dalam berlari. Seorang peserta latihan haruslah memiliki kecepatan yang baik yang dapat dipergunakan dalam keadaan meyerang atau bertahan dalam sepakbola. Hal ini berkaitan dengan kemampuan dasar sistem saraf dan perangkat otot.
4. Diketahui tingkat kekuatan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun tergolong sedang. Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar yang diperlukan dalam cabang olahraga khususnya pada penggunaan otot. Demikian juga kekuatan otot tungkai sangat mempunyai peran penting dalam olahraga sepakbola yang memiliki karakteristik permainan menggunakan kaki. Maka seorang peserta latihan harus mempunyai kekuatan otot untuk mengatsi beban saat pertandingan. Hal itu sependapat dengan (Fahrial Amiq, 2016) yang menyatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
5. Diketahui tingkat koordinasi peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun tergolong cukup cepat. Baik tidaknya tingkat koordinasi gerak seseorang tercermin dari kemampuannya untuk melakukan sesuatu gerak secara mulus, tepat dan efisien (Albertus Fennlampir, 2015). Berkaitan dengan hal itu seorang atlet harus memiliki tingkat koordinasi yang baik dalam olahraga sepakbola seperti halnya saat melakukan *dribling* dan menendang bola.
6. Tingkat kelincahan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun tergolong baik. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi di area tertentu atau posisi berbeda dalam kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik (Fahrial Amiq, 2016). Hal ini berkaitan dengan sepakbola yang tidak lepas dari kelincahan yang dipergunakan dalam mengecoh lawan atau melewati lawan.

## **SIMPULAN**

Dari hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Diketahui tingkat status gizi peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun 60% tergolong kurus (kurang). (2) Tingkat kondisi fisik SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun meliputi: (a) daya tahan peserta latihan 56,67% tergolong sedang, (b) kecepatan 33,33% tergolong sedang, (c) tingkat kekuatan 73,33% tergolong sedang, (d) tingkat koordinasi 76,67% tergolong cukup, (e) tingkat

koordinasi 76,67% tergolong cukup, dan (f) tingkat kelincahan 76,67% tergolong baik. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam memenuhi kebutuhan gizi dan kondisi fisik saat melakukan pembinaan peserta. Dikarenakan asupan makanan dan kondisi fisik merupakan salah satu penunjang utama dalam mencapai prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, D., Muhamad, M., Haqiyah, A., & Gusriadi, A. R. (2020). Agility and Balance on the Speed of Dribbling in Soccer, *407(Sbicsse 2019)*, 208–210. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.059>
- Amiq, Fahrial. (2015). *Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bakti S, Ivan. (2019). *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kabupaten Kediri Usia 13 -15 Tahun*. Skripsi. Kediri: FKIP UN PGRI Kediri.
- Budining S, Angga. (2009). *Survei status gizi dan kesegaran jasmani pada peserta latihan sekolah sepakbola Bhaladika Semarang*. Semarang: Ilmu Keolahragaan UNS. (Online), tersedia (<http://lib.unnes.ac.id>), diunduh 16 Mei 2020
- Fenanlampir, Albertus. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Haqiyah, A. (2016). Profil Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahapeserta latihan PJKR Universitas Islam 45 Bekasi Tahun 2015/2016, 24–36.
- Haqiyah, A., Muhamad, M., Bujang, B., Mylsidayu, A., & Mamesah, E. D. (2020). Body Mass Index and Physical Fitness Profile of Physical Education Students, *21(ICSSHPE 2019)*, 384–388. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.103>
- Ngadenan. (2013). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK. IKIP Semarang.
- Sutanto, Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tangkudung, J., Haqiyah, A., Puspitorini, W., Tangkudung, A. W. A., & Riyadi, D. N. (2020). The effect of body mass index and haemoglobin on cardiorespiratory endurance. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, *11*(8), 346–355.
- Zulkarnain, F., & Haqiyah, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, *32*(1), 15–21. <https://doi.org/10.21009/pip.321.3>