



STATUS GIZI ATLET PADA PERMAINAN BOLA VOLLY CLUB EBONY SIBADO

Moh. Ifkal Sianto¹, Ari Warisman²

Universitas Tadulako

(ifkal_sianto@gmail.com)

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima Juli 2021

Disetujui Agustus 2021

Dipublikasikan

Desember 2021

Keywords:

Status Gizi, Club Ebony Sibado

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah gizi merupakan salah satu faktor pendukung untuk mencapai prestasi yang maksimal serta banyaknya pelaku olahraga yang belum menyadari pentingnya gizi. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana status gizi atlet bola voli club ebony sibado. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi pemain bola volly club ebony sibado menurut indeks massa tubuh (IMT). Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik survei. Sampel penelitian ini 12 pemain bola volly club ebony sibado dengan teknik total sampling. Variabel dalam penelitian ini yaitu indeks massa tubuh. Instrumen tes berat badan menggunakan timbangan digital, tinggi badan menggunakan microtoa. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian rata-rata IMT pemain Bola Volly Club Ebony Sibado adalah pada kategori Kurus (Kekurangan BB tingkat ringan) sebanyak 3 orang (25,0%), kategori Normal sebanyak 9 orang (75,0%), kategori Gemuk (Kelebihan BB tingkat ringan) sebanyak 0 orang (0,00%), kategori Gemuk sekali (Kelebihan BB tingkat berat) sebanyak 0 orang (0,00%)

Abstract

The background of this research is that nutrition is one of the supporting factors to achieve maximum performance and many sports players are not aware of the importance of nutrition. The formulation of the problem in this study is how the nutritional status of the volleyball club Ebony Sibado athletes. The purpose of this study was to determine the nutritional status of ebony club volleyball players in Sibado according to body mass index (BMI). The research method used is descriptive with survey techniques. The sample of this research is 12 players of ebony club volleyball in Sibado with total sampling technique. The variable in this study is body mass index. The weight test instrument uses a digital scale, and the height uses a microtoa. The data analysis technique was carried out using descriptive analysis. The results of the study on the average BMI of Volly Club Ebony Sibado players were in the Thin category (mild weight deficiency) as many as 3 people (25.0%), the Normal category as many as 9 people (75.0%), the Fat category (overweight level mild) as many as 0 people (0.00%), very fat category (weight excess) as many as 0 people (0.00%)

e-ISSN 2581-0383 (online)

p-ISSN 2337- 4594 (cetak)

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut Janpurba (2011), jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif lagi.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat. Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan (Husni, 2000).

Seiring berjalannya waktu club bola voli eboni sibado dalam beberapa event pertandingan mengalami penurunan prestasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya zat gizi pada atlet sehingga atlet susah melakukan

gerakkan melompat seperti servis, smash dan block.

Belum banyak masyarakat yang tahu bahwa profesi ahli gizi tidak hanya menangani orang sakit atau orang yang butuh perencanaan diet khusus. Nyatanya, ahli gizi juga bekerja di bidang lain seperti olahraga contohnya. Manajemen perencanaan makanan atau diet khusus tidak hanya bagi orang dengan penyakit tertentu namun juga pada orang sehat khususnya kelompok atlet dan olahragawan.

Kelompok atlet memiliki keunikan tersendiri diantaranya komposisi tubuh yang berbeda dari kelompok populasi umum, jenis olahraga yang ditekuni, serta jenis aktivitas gerak dalam olahraga yang dilakoni. Oleh sebab itu, atlet pun membutuhkan pengaturan gizi yang tepat untuk memaksimalkan performanya ketika berlatih maupun bertanding. Seperti penjelasan yang dikutip dari buku Gizi Olahraga menjelaskan bahwa kebutuhan atlet dan bukan atlet berbeda yang disebabkan oleh perbedaan aktivitas fisik dan kondisi psikis. Setiap cabang olahraga memiliki kebutuhan gizi yang berbeda namun fokusnya sama yaitu keseimbangan energi untuk menjaga keseimbangan metabolisme, kerja tubuh, dan penyediaan

energi saat istirahat, latihan, dan pertandingan.

Jenis zat gizi tertentu juga memiliki fungsi yang berbeda pada sistem kerja tubuh. Untuk makanan dengan zat gizi karbohidrat digunakan sebagai sumber energi utama yang digunakan pada kontraksi otot dan memberi energi pada sistem saraf yang digunakan untuk sistem koordinasi kerja saraf ke otot. The Academy of Nutrition and Dietetics dan American College of Sports Medicine memberikan rekomendasi bagi olahragawan untuk mengasup karbohidrat 6-10 gram/kilogram berat badan per hari dengan mempertimbangkan jenis dan intensitas latihan.

Lain halnya dengan protein yang lebih dibutuhkan sebagai zat pengganti komponen tubuh yang rusak ketika berolahraga misalnya sel dan jaringan otot, serta berperan pada pembentukan enzim, hormon, dan zat antibodi. Protein sangat diperlukan terutama pada jenis olahraga power guna membantu pembentukan serat otot untuk meningkatkan massa otot. Berbeda lagi pada olahraga jenis endurance, protein berperan dalam proses adaptasi akibat latihan, memperbaiki serat otot yang rusak, dan membentuk enzim.

Selain hidup sehat dengan menerapkan olahraga dalam kehidupan sehari-hari, penting juga untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi. Setiap zat mengandung manfaat yang mendukung pertumbuhan yang menjaga kesehatan tubuh. Pemenuhan gizi sangat penting dalam kehidupan manusia. Pemenuhan gizi dimulai sejak seseorang berada didalam kandungan dan diteruskan selama hidupnya untuk mendukung kesehatan raganya. Gizi seimbang penting untuk hidup sehat yang berkualitas. Kepala bagian penelitian Center For Indonesian Policy Studies (CIPS) Hizkia Rezpiadi menjelaskan, ada beberapa macam gangguan gizi yang harus diwaspadai yaitu, kekurangan yodium, kekurangan vitamin A, kekurangan energi dan protein dan kekurangan zat besi.

Seseorang bisa tetap mengalami kekurangan gizi meski mengonsumsi banyak makanan. Hal ini disebabkan makanan tersebut tidak mengandung makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang cukup guna memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. Selain itu, malnutrisi juga bisa disebabkan oleh kondisi kesehatan tubuh yang tidak dapat menyerap nutrisi, masalah pada kesehatan dan mental, dan kecanduan narkoba atau

alkohol, serta kemiskinan. Tanpa perbaikan asupan nutrisi dapat menyebabkan gangguan kesehatan.

Secara sederhana makanan adalah semua yang dimakan dan diminum oleh seorang atlet sehari-harinya. Zat makanan/zat gizi itu ialah : karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Makanan yang dimasukkan oleh atlet ke dalam tubuhnya hendaknya tertata dengan baik mengikuti arus kebutuhan-kebutuhan dari pada profesi atlet tersebut.

Menu makanan hendaklah diatur sedemikian rupa sehingga terdapat perbandingan yang sesuai dalam kadar zat gizi yang dikandung oleh masing-masing makanan itu untuk dikonsumsi oleh masing-masing atlet.

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan bahwa atlet masih kurang memiliki pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi. Mereka masih memilih makanan yang mereka konsumsi sesuai dengan selera mereka tanpa memperhatikan kaidah asupan gizi yang seimbang. Keadaan tersebut menyebabkan para atlet memiliki kondisi atau status gizi yang tidak baik bahkan kurang. Aktivitas fisik yang dilakukan pemain bola voli sehari-harinya termasuk dalam kategori olahraga berat dan membutuhkan energi yang seimbang.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti keadaan gizi atlet-atlet bola voli Club Bony Sibado ini, sehingga diharapkan nantinya atlet-atlet ini tidak kekurangan gizi sehingga meraih prestasi yang baik di daerah dan nasional

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif Menurut Winarno (2013 : 42), penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (merupakan) peristiwa yang terjadi pada masa kini. Deskripsi tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh di lapangan dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survei sedangkan instrumen dalam penelitian ini adalah dengan pengumpulan data menggunakan lembar observasi, wawancara, sebagai alat pengambilan data dan dokumentasi.

Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan (universum) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian. Menurut Widiyanto (2010 : 5).

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra bola voli club Ebony Sibado dan club Antariksa yang ada di Kabupaten Donggala.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data yang dilakukan, teknik yang dipakai peneliti adalah: Observasi, dan Pengukuran antropometri (pengukuran tinggi badan dan berat badan) (Rusiawati & Wijana, 2022).

Analisa data

Menurut Sugiyono (2010:335) Teknik analisis data adalah proses mencari data, menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun ke dalam pola memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

HASIL

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui status gizi atlet pada permainan bola voli club ebony sibado. Sebelum dilakukan teknik analisis data untuk mengetahui status gizi atlet, sebelumnya akan disajikan deskripsi data dari masing-

masing variabel berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan.

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel Status Gizi secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum =23,44; nilai minimum = 17,48; rata-rata (*mean*) = 19,82; *standart deviasi* = 1,97. Deskripsi hasil Status Gizi pada Atlet Bola Volly Club Ebony Sibado.

Status gizi atlet pada permainan bola voli club ebony sibado pada kategori Kurus (Kekurangan BB tingkat ringan) sebanyak 3 orang (25,0%), kategori Normal sebanyak 9 orang (75,0%), kategori Gemuk (Kelebihan BB tingkat ringan) sebanyak 0 orang (0,00%), kategori Gemuk sekali (Kelebihan BB tingkat berat) sebanyak 0 orang (0,00%).

PEMBAHASAN

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan prestasi atlet (Welis & Muhamad, 2010) . Dalam penentuan status gizi anak remaja dilakukan secara antropometri menggunakan perhitungan Indeks Massa

Tubuh menurut umur (IMT) remaja, berdasarkan standar baku WHO-2005. Penggunaan indikator IMT merupakan salah satu cara mengetahui status gizi saat ini. Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh, massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan yang mendadak seperti pola asupan harian jika sedang menurun nafsu makan seseorang atau menurun jumlah makanan yang dikonsumsi, atau karena terserang infeksi penyakit. Dari hasil penelitian terhadap 12 orang atlet bola voli diperoleh gambaran bahwa atlet yang berstatus gizi normal sebanyak 9 orang (75,0%), yang berstatus gizi kurus sebanyak 3 orang (25,0%), 0 orang dengan kategori gemuk, dan 0 orang dalam kategori sangat gemuk. Dalam penelitiannya terhadap pemberian konseling gizi pada atlet bola voli club ebony.

Tinggi badan dan berat badannya dapat menentukan status gizinya. Oleh karena itu terdapat tabel standar ideal tubuh, seseorang yang kekurangan gizi akan memiliki tubuh dengan berat badan dibawah ideal

Hal ini menunjukkan bahwa atlet bola voli club ebony menunjukkan bahwa 9 pemain dalam keadaan baik Dengan memiliki status gizi yang baik, artinya kebutuhan nutrisi dalam tubuh terpenuhi,

sehingga tubuh memiliki kecukupan energi untuk berlatih maupun bertanding. Artinya kondisi fisik yang baik dipengaruhi oleh proses latihan yang baik pula. Sehingga dalam mencapai tujuan latihan dapat dicapai dengan maksimal. Studi kondisi fisik dalam penelitian ini jika melihat dari hasil tes sangat jelas menunjukkan kategori baik. Jadi dalam proses latihan secara terprogram dapat memberikan gambaran jelas, bahwa kondisi fisik atlet tergantung dari proses latihan. Selain itu dalam rangka menjaga kondisi fisik yang baik serta proses latihan dapat berjalan sesuai program, maka harus diperhatikan pula status gizi atlet. Karena pada penelitian ditunjukkan bahwa status gizi atlet juga normal, hal ini dapat menjadikan acuan bahwa untuk memberikan program latihan yang baik maka harus diperhatikan juga status gizi atlet.

Dengan memiliki status gizi yang baik, artinya kebutuhan nutrisi dalam tubuh terpenuhi, sehingga tubuh memiliki kecukupan energi untuk berlatih maupun bertanding (Irhas & Anna, 2014). Dan Memiliki status hidrasi yang baik (air dalam tubuh tercukupi), sehingga air dalam tubuh dapat melakukan fungsinya dengan baik, metabolisme dalam tubuh menjadi lancar, seperti asupan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh tidak ada hambatan.

Kekurangan gizi (seperti energi dan protein) menyebabkan berbagai keterbatasan, antara lain pertumbuhan mendatar, berat, dan tinggi badan menyimpang dari pertumbuhan normal. Sehingga dapat berpengaruh terhadap pemain.

Penyebab kelebihan gizi atau obesitas dipengaruhi beberapa faktor, yaitu pertama, suatu asupan makanan berlebih. Dua, rendahnya pengeluaran energi basal, dan ketiga, kurangnya aktivitas fisik. Terjadinya obesitas karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan energi yang dikeluarkan atau digunakan untuk beraktivitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian tentang status gizi atlet pada permainan bola volly club ebony diketahui dari hasil bahwa pada kategori Kurus (Kekurangan BB tingkat ringan) sebanyak 3 orang (25,0%), kategori Normal sebanyak 9 orang (75,0%), kategori Gemuk (Kelebihan BB tingkat ringan) sebanyak 0 orang (0,00%), kategori Gemuk sekali (Kelebihan BB tingkat berat) sebanyak 0 orang (0,00%).

Hal ini menunjukkan bahwa atlet bola volly club ebony menunjukkan bahwa 9 pemain dalam keadaan baik Dengan

memiliki status gizi yang baik, artinya kebutuhan nutrisi dalam tubuh terpenuhi, sehingga tubuh memiliki kecukupan energi untuk berlatih maupun bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Irhas, A., & Anna, N. (2014). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (Studi Pada Siswa Kelas Ivb Dan V Mi Al Hikmah Gempol Manis). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2022). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.40841>
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Widiyanto, Joko. 2010. SPSS for Windows Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian. Surakarta: BP-FKIP UMS
- Winarmo, M.E (2006). Tes Keterampilan Olahraga (PDF). Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Winarmo, M.E., ddk. (2013). Teknik Dasar Bermain Bolavoli (PDF). Malang: Jurusan pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

Welis, W., & Muhamad, S. R. (2010). *Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.

LAMPIRAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Atlet Permainan Bola Volly Club Ebony Sibado

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
17,0-18,5	Kurus (Kekurangan BB tingkat ringan)	3	25,0
>18,5-25,0	Normal	9	75,0
>25,0-27,0	Gemuk (Kelebihan BB tingkat ringan)	0	0,00
>27	Gemuk sekali (Kelebihan BB tingkat berat)	0	0,00
Jumlah		12	100