

## **HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KONDISI FISIK ATLET PADA PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA USIA 10-12 TAHUN KLUB SSB PUTRA ASRI GEMOLONG**

**Wisnu Mahardika**

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta  
wisnu.mahardika@lecture.utp.ac.id

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kondisi fisik atlet pada pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun klub SSB Putra Asri Gemolong. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional. Penelitian ini dilakukan di SSB Putra Asri Gemolong dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 2022. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Analisis data kuantitatif dibantu dengan aplikasi SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji status gizi dan kondisi fisik atlet pada pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun di klub SSB Putra Asri Gemolong 2022 yaitu uji status gizi menunjukkan klasifikasi “buruk” sebesar 10% (3 atlet), “kurang” 26% (8 atlet), sedangkan “baik” 63% (19 atlet). Pada tes kondisi fisik klasifikasi “kurang” 43,3% (13 atlet), “kurang” 30% (9 atlet), “saat ini” 26,7% (8 atlet). Simpulan, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kondisi fisik atlet pada pemain sepakbola Putra SSB Usia 10-12 Tahun Klub Putra Asri Gemolong tahun 2022, dengan nilai signifikansi  $0,946 > 0,05$ . Jika dilihat dari pedoman derajat hubungan, tingkat hubungan antara status gizi dan kondisi fisik menunjukkan bahwa tidak ada tingkat korelasi sebesar 0,013.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Sepak Bola, Status Gizi

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and the physical condition of athletes in male soccer players aged 10-12 years at the SSB Putra Asri Gemolong club. The research method used is the correlational method. This research was conducted at SSB Putra Asri Gemolong and this research was carried out from August to September 2022. The sample for this research was 30 people. Data collection techniques in this study used tests and measurements. Quantitative data analysis was assisted by the SPSS application version 25. The results showed that tests of nutritional status and physical condition of athletes on male soccer players aged 10-12 years at the SSB Putra Asri Gemolong 2022 club, namely the nutritional status test showed a "poor" classification of 10%. (3 athletes), "poor" 26% (8 athletes), while "good" 63% (19 athletes). On the physical condition test the classification was "less" 43.3% (13 athletes), "less" 30% (9 athletes), "currently" 26.7% (8 athletes). Based on the results of the research and the results of the data analysis that has been carried out, it can be concluded that there is no significant relationship between nutritional status and the physical condition of athletes in SSB Men's football players aged 10-12 Years Asri Gemolong Boys Club in 2022, with a significance value of  $0.946 > 0,05$ . When viewed from the guidelines for the degree of association, the degree of association between*

*nutritional status and physical condition shows that there is no correlation level of 0.013. According to the guideline table, the Pearson correlation value of 0.00 to 0.60 has no correlation.*

**Keywords:** *Football, Nutritional Status, Physical Condition,*

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang (Kustiawan, 2015). Masing-masing regu bertujuan menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya (Septian Nosa, 2013). Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang (Vega Soniawan, 2018). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Abdillah & Ashadi, 2018). Daya tarik sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis dan terciptanya gol-gol yang indah, disertai dengan kejutan-kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya (Maliki et al., 2017).

Status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari nariture dalam bentuk variable tertentu (Baja & Rismayanthi, 2019). Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh (Halim & Wijaya, 2022). Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh (Fitri, 2017). Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Muhammad Yanuar Rizky, 2021).

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik dari seorang atlet atau olahragawan (Kustiawan, 2015). Sehingga siswa dengan kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya: atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala, serta dapat menyelesaikan tugas yang berat (Vega Soniawan, 2018).

Macam kondisi fisik ada 10 yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*acuracy*), reaksi (*reaction*) (Bryantara, 2016). Sementara kondisi fisik yang dibutuhkan dalam sepak bola anak adalah: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*) (Elkadiowanda et al., 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi atau korelasional, yaitu Penelitian korelasi merupakan salah satu bagian penelitian *expostfacto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan

hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi. Penelitian ini dilakukan di SSB Putra Asri Gemolong dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 2022. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Analisis data kuantitatif dibantu dengan aplikasi SPSS versi 25.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Deskriptif

Tabel 1.  
Deskripsi Data Tes Status Gizi dan Kondisi Fisik pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun klub SSB Putra Asri Gemolong

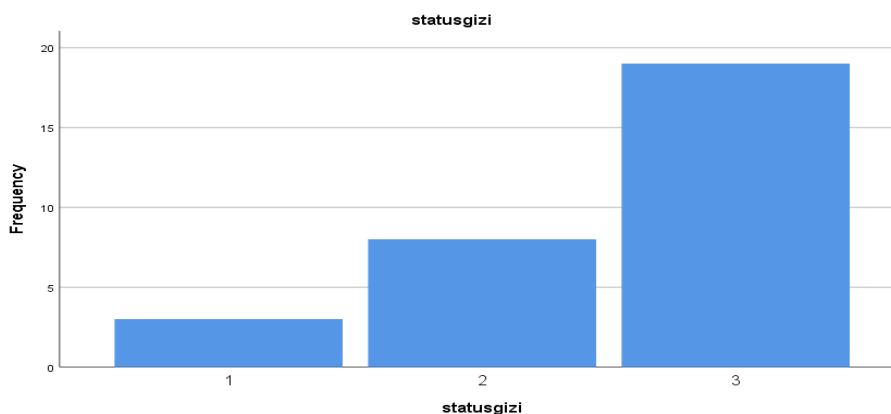
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Status gizi	30	1	3	2.53	0.681
Kondisi fisik	30	1	3	1.83	0.834
Valid N (listwise)	30				

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai tes status gizi menunjukkan minimum sebesar 1, maximum sebesar 3, Mean sebesar 2.53, standar deviation sebesar 0,681, sedangkan tes kondisi fisik menunjukkan minimum sebesar 1, maximum sebesar 3, mean sebesar 1.83, standar deviation sebesar 0,834.

Tabel 2  
Deskripsi Tes Status Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Kriteria
Valid	1	3	10.0	10.0	Buruk
	2	8	26.7	36.7	Kurang
	3	19	63.3	100.0	Baik
Total	30	100.0	100.0		

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data status gizi tampak pada gambar sebagai berikut:



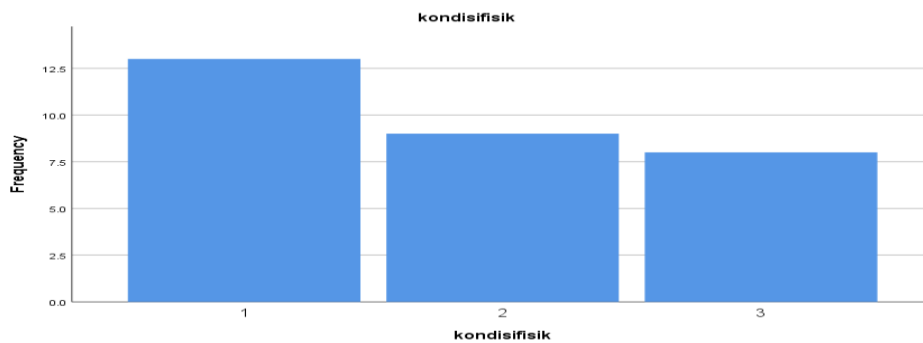
Gambar 3 Diagram Batang Tes Status Gizi

Pada gambar di atas tampak secara umum tes status gizi menunjukkan klasifikasi “buruk” sebesar 10% (3 atlet), klasifikasi “kurang” 26% (8 atlet, sedangkan klasifikasi “baik” 63% (19 atlet).

Tabel 3.  
Deskripsi Tes Kondisi Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	13	43.3	43.3	43.3
	2	9	30.0	30.0	73.3
	3	8	26.7	26.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi fisik tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Tes Kondisi Fisik

Pada gambar di atas tampak secara umum tes status gizi menunjukkan “kurang sekali” 43.3% (13 atlet), “kurang” 30% (9 atlet), sedangkan “sedang” 26.7% (8 atlet).

### Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas hasil tes Status Gizi dan Kondisi Fisik dari hasil tes tersebut dilakukan Uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes Status Gizi dan kondisi Fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.  
Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas

Hasil Tes	Reliabilitas	Katagori
Status Gizi	0.928	Tinggi sekali
Kondisi Fisik	0.935	Tinggi sekali

Tabel 5  
Range Katagori Reliabilitas

Kategori	Reliabilitas
Tinggi sekali	0,90-1,00
Tinggi	0,80-0,89

Cukup	0,60-0,79
Kurang	0,40-0,59
Tidak signifikan	0,00-0,39

### Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data secara korelasi data terlebih dahulu di uji normalitas. Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Komogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes status gizi dan kondisi fisik atlet sebagai berikut:

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada status gizi dan kondisi fisik tertera angka 0.036, nilai tersebut menunjukkan bahwa hasilnya lebih dari 0,05 yang merupakan angka minimal data bisa disebut normal. Maka dengan nilai signifikansi 0,036 data tersebut distribusinya normal.

### Uji Linieritas

Secara umum uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antara variabel independent dengan variable dependen. Uji linieritas hubungan antara masing-masing predictor yaitu Status Gizi dan Kondisi fisik. Berdasarkan nilai signifikansi (Sig) dari Anova tabel, diperoleh nilai *Deviation From linearity Sig.* adalah 0,169 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variable Status Gizi dengan Kondisi Fisik.

Berdasarkan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,142 dan dijelaskan besarnya presentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) sebesar 0.020, yang mengandung pengertian variable bebas (Status Gizi) terhadap variabel terikat (Kondisi Fisik) adalah sebesar 20%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

### Uji Hipotesis

Data diatas menunjukkan bahwa dasar pengambilan keputusan korelasi Pearson, dimana jika signifikansi lebih kecil dari 0.05 maka data tersebut berkorelasi tetapi sebaliknya jika data lebih besar dari 0.05 maka data tersebut tidak berkorelasi dan dari data diatas menunjukkan bahwa data signifikansi yang di peroleh menunjukkan 0.946 dimana data tersebut tidak berkorelasi atau tidak berhubungan jika dilihat dari nilai signifikasinya. Apabila dilihat dari pedoman derajat hubungan maka tingkat hubungan Status Gizi dengan Kondisi Fisik menunjukkan tingkat tidak ada korelasi 0.013. Menurut tabel pedoman tersebut bahwa nilai *Pearson Corelation* 0.00 s/d 0.60 merupakan tidak ada korelasi.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pengukuran tersebut yang telah dilakukan terhadap 30 atlet diperoleh hasil yaitu sebanyak 3 atlet atau 10% termasuk katagori buruk, 8 atlet atau 26% termasuk dalam katagori kurang, sedangkan 19 atlet atau 63 % termasuk dalam katagori baik, dan tidak ada atlet yang termasuk dalam kategori gemuk maupun gemuk sekali. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil pengukuran status gizi pada 30 atlet sepakbola Putra Asri Gemolong tergolong baik karena 19 dari 30 atlet atau 63 % termasuk berat

badan ideal atau status gizi dalam kategori baik.

Data diperoleh dari 30 atlet sepakbola Putra Asri Gemolong yaitu sebanyak 13 atlet atau 43,3% termasuk dalam kategori kurang sekali, 9 atlet atau 30% termasuk dalam kategori di bawah kurang, 8 atlet atau 26.7% termasuk dalam kategori sedang, Dan 0 atlet atau 0% yang termasuk dalam kategori sangat baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil pengukuran kondisi fisik pada 30 atlet sepakbola Putra Asri Gemolong tergolong kurang sekali karena 13 atlet atau 43,3 % termasuk dalam katagori kurang sekali.

Berdasarkan analisis korelasi antara indeks massa tubuh terhadap daya tahan yang dilakukan penghitungan korelasi menggunakan rumus korelasi product moment dari Pearson dan diperoleh korelasi sebesar 0,013. Kemudian untuk menguji signifikansi korelasi *product moment* dari *Pearson* menggunakan uji rhitung dibandingkan dengan rtabel. Lalu diperoleh rhitung sebesar 0,013 dengan signifikansi  $\alpha=0,05$  dan rtabel 0,946. Dapat disimpulkan bahwa dari perhitungan di atas tidak terdapat hubungan yang signifikan karena apabila rhitung lebih dari rtabel terdapat hubungan yang signifikan. Sebaliknya jika rhitung kurang dari rtabel maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Baja & Rismayanthi, 2019) menunjukkan bahwa nutrisi atau gizi yang baik belum tentu membuat power ataupun kekuatan otot menjadi baik. Tetapi persediaan energi yang terbatas tentu akan menghambat atau dapat membatasi daya tahan (Bryantara, 2016).

Ciri-ciri fisik yang luar biasa adalah keterampilan yang melampaui norma dan diperlukan untuk unggul dalam olahraga tertentu (Putra & Imam Solikin, 2020). Sebagai contoh sepak bola membutuhkan kemampuan fisik yang unik dibandingkan dengan olahraga lainnya (Puspitasari, 2019). Daya tahan, daya ledak, kecepatan, dan kelincahan adalah ciri fisik yang diperlukan untuk olahraga sepak bola (Maliki et al., 2017).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kondisi fisik atlet pada pemain sepakbola Putra SSB Usia 10-12 Tahun Klub Putra Asri Gemolong tahun 2022, dengan nilai signifikansi  $0,946 > 0,05$ . Jika dilihat dari pedoman derajat hubungan, tingkat hubungan antara status gizi dan kondisi fisik menunjukkan bahwa tidak ada tingkat korelasi sebesar 0,013. Menurut tabel pedoman, nilai korelasi Pearson 0,00 hingga 0,60 tidak ada korelasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, G. D., & Ashadi, K. (2018). Pemahaman pelatih sekolah sepakbola se kota Madiun tentang physiological recovery. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–8.
- Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *MEDIKORA*, 18(1), 1–6. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29189>
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Darni, & Zarwan. (2019). Tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola sekolah menengah pertama. *JPDO: Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(6), 6–10.
- Fitri, M. O. (2017). Aplikasi Monitoring Perkembangan Status Gizi Anak Dan Balita Secara Digital Dengan Metode Antropometri Berbasis Android. *Jurnal Instek*,

- 2(2), 140–149.
- Halim, R. D. P., & Wijaya, F. J. M. (2022). Komposisi Tubuh Dan Status Antropometri Atlit Puslatda Senam Artistik Gymnastik Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 141–146.
- Kustiawan, A. A. (2015). Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode CIPP Pada Pendidikan Sepakbola Kabupaten Ngawi Tahun Ajaran 2015/2016. *Journal Of Phedheral*, 11(2), 71–78. <http://jurnal.fkip.uns.ac.id>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Muhammad Yanuar Rizky. (2021). Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik Dominan Pada Cabang Olahraga Selam (finswimming) Kota Kediri Menuju Porprov 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1408>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Putra, M. S., & Imam Solikin. (2020). Implementasi Aplikasi Pengukuran Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Berbasis Web Mobile. *IT Journal Research and Development*, 5(2), 135–146. [https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5\(2\).5281](https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5(2).5281)
- Septian Nosa, A. S. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Vega Soniawan, R. I. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 42–48.