

ANALISIS FAKTOR KEBUGARAN JASMANI ATLET FLOORBALL UNESA

Gandang Eka Prayoga

gandangprayoga@mhs.unesa.ac.id

S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Indra Himawan Susanto

S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Seorang pemain *floorball* yang andal dan profesional tidak hanya mengetahui tentang pengetahuan dan penguasaan bidang *floorball* saja. Tetapi juga harus menguasai bidang lain untuk mencapai kinerja terbaiknya. Salah satunya adalah dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam kesiapan tubuh ketika akan melakukan suatu pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor kebugaran jasmani atlet *floorball* Unesa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 atlet. Sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 30 atlet dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan formulir *foodrecall* 24 jam dan angket *Global Tobacco Surveillance System* (GTSS). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 9 atlet sebesar 30% yang termasuk dalam umur 22 tahun. sebanyak 15 atlet sebesar 50% yang termasuk dalam jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Sebanyak 11 atlet sebesar 30% yang termasuk dalam pola makan kategori sedang. Sebanyak 14 atlet sebesar 47% yang termasuk dalam kebiasaan merokok kategori mantan perokok, hanya coba-coba merokok, dan perokok pasif yang terpapar asap rokok setiap harinya. Sebanyak 21 atlet sebesar 70% termasuk dalam status gizi kategori normal. Hasil faktor kebugaran jasmani atlet *floorball* Unesa berdasarkan aktivitas fisik yaitu rata-rata melakukan aktivitas fisik malam hari dikarenakan gaya hidup dan kebiasaan latihan yang dilakukan setiap malam hari.

Kata Kunci: Faktor Kebugaran Jasmani, Atlet *Floorball*.

Abstract

A reliable and professional floorball player doesn't only know about floorball knowledge and mastery. But also must master other fields to achieve the best performance. One of them is to know the level of physical fitness in body readiness when going to do a match. The purpose of this study was to determine the physical fitness factors of Unesa floorball athletes. This type of research is quantitative research with descriptive methods. The population in this study amounted to 80 athletes. While the samples used were 30 athletes using purposive sampling techniques. The research instrument uses a 24-hour food recall form and the Global Tobacco Surveillance System (GTSS) questionnaire. Based on the results of the study showed that as many as 9 athletes by 30% included in the age of 22 years. as many as 15 athletes by 50% included in the sexes of men and women. A total of 11 athletes by 30% are included in the moderate category of diet. As many as 14 athletes by 47% are included in the smoking habit of the former smoker category, only trying to smoke, and passive smokers who are exposed to cigarette smoke every day. A total of 21 athletes by 70% are included in the normal category nutritional status. The results of the physical fitness factors of Unesa floorball athletes are based on physical activity, namely the average physical activity at night due to lifestyle and exercise habits that are done every night.

Keywords: Factors of Physical Fitness, Athletes Floorball.

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, prestasi sangat dibutuhkan sekali bagi atlet dalam berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan tingkat kepercayaan dirinya maupun keterampilan yang dimiliki oleh atlet tersebut. Prestasi olahraga adalah kemampuan fisiologis tubuh secara maksimal dari seorang atlet pada suatu cabang olahraga tertentu (Giriwijoyo dan Sidik, 2012: 151). Dalam mencapai prestasi tersebut juga tidaklah

semudah yang dibayangkan. Seorang atlet harus bisa berlatih dengan porsi yang sesuai dan latihan yang dilakukan juga harus efektif dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam cabang olahraga yang ditekuninya. Dan atlet tersebut juga harus selalu terus menerus berlatih jika ingin mencapai prestasi yang diinginkan. Tidak boleh berpuas diri, karena pola pikir yang seperti itu akan mengakibatkan kemampuan keterampilan yang telah dimiliki tidak akan bisa meningkat atau menjadi lebih baik lagi. Jika pola pikir tersebut diterapkan, maka yang

terjadi akan sulit untuk mencapai prestasi-prestasi selanjutnya yang lebih bergengsi dan berkompetitif. Agar keterampilan tersebut bisa terus meningkat dan tidak menurun, maka dibutuhkanlah latihan yang dilakukan dengan sistematis atau dilakukan secara berulang-ulang.

Dalam permainan *floorball* dituntut untuk memiliki fisik yang bugar yang berguna untuk menunjang pemain pada saat bertanding. Selain itu, *floorball* bertujuan juga menjadi sarana bagi atlet untuk mencapai kesehatan, rekreasi, dan prestasi. Menurut Wiarto (2013: 169) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Tanpa merasakan lelah yang berlebihan maksudnya adalah dalam melakukan suatu aktivitas, masih mempunyai tenaga dan rasa semangat untuk menghadapi aktivitas-aktivitas yang akan dijalankannya. Kebugaran jasmani memiliki dua aspek, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang meliputi bagian dari kondisi sehat dalam kehidupan sehari-hari dan kebugaran yang berhubungan dengan performa yang meliputi kondisi yang lebih mengarah kepada seseorang yang melakukan suatu keterampilan pada cabang olahraga tertentu (Sucipto dalam Qur'aini, 2018: 4).

Seorang pemain *floorball* yang andal dan profesional tidak hanya mengetahui tentang penguasaan tentang pengetahuan dan penguasaan bidang *floorball* saja. Tetapi juga harus menguasai bidang lain untuk mencapai kinerja terbaiknya. Salah satunya adalah dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam kesiapan tubuh ketika akan melakukan suatu pertandingan. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam tubuh maka akan memberikan performa yang baik bagi atlet dan akan menunjukkan penampilan terbaik hingga mencapai kemenangan. Selain itu juga tidak akan merasakan kelelahan jika ada babak tambahan waktu ketika skor sama kuat. Kelelahan dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan kinerja otot untuk mempertahankan *power* otot. Kelelahan pada umumnya bisa diakibatkan karena kurangnya kinerja otot untuk melakukan aktivitas fisik dibarengi dengan sensasi rasa lelah. Penyebab kelelahan dapat terjadi karena, ada masalah dengan penyediaan energi, kegagalan mekanik otot untuk melakukan kontraksi, dan perubahan sistem saraf (Hartanto, 2016: 71).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama menjadi atlet *floorball* Unesa, diketahui bahwa atlet rata-rata hanya mengetahui tentang pengetahuan dari cabang olahraga *floorball* seperti teknik dasar dalam bermain *floorball*, taktik dan strategi dalam bermain saja tanpa mengetahui aspek-aspek pendukung seperti pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani dalam kesiapan tubuh untuk melakukan suatu pertandingan. Sehingga pada waktu pertandingan, mereka hanya mengandalkan pengalaman dalam bermain *floorball* saja. Selain itu, adabeberapa atlet yang memiliki pola hidup yang kurang teratur seperti kebiasaan merokok, istirahat yang kurang, sering tidur malam, dan lain-lain. Faktor-faktor tersebut yang akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Semakin tinggi nilai tingkat kebugaran

jasmani seseorang, maka semakin baik juga kebugaran jasmaninya. Sehingga dalam bertanding, tidak hanya mengandalkan pengetahuan tentang *floorball* saja, tetapi bisa memikirkan pengetahuan tentang kebugaran jasmaninya.

Menurut Wiarto (2012: 169) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain, umur, jenis kelamin, genetik, makanan, dan kebiasaan merokok. Jadi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dari atlet *Floorball* Unesa yaitu umur yang beragam mulai dari muda hingga yang dewasa. Kemudian jenis kelamin yang diantaranya putra dan putri. Genetik lebih mengarah kepada postur tubuh, ada yang tinggi dan ada yang rendah. Kemudian konsumsi makanan yang beragam seperti ada yang memiliki intensitas makannya sehari 2 kali, ataupun sehari bisa 3 atau 4 kali. Yang terakhir adalah kebiasaan merokok yang sangat berpengaruh dalam daya tahan seseorang. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengukur faktor kebugaran jasmani *floorball* unesa.

Mengingat kebugaran jasmani sangat penting sekali bagi atlet maka perlu diadakannya penelitian mengenai faktor kebugaran jasmani atlet *floorball* unesa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor kebugaran jasmani atlet *floorball* unesa. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai “analisis faktor kebugaran jasmani atlet *floorball* unesa”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan bulan Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *floorball* putra dan putri berjumlah 80 pemain yang telah terdaftar menjadi anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) *floorball* Unesa, dan teknik sampling yang digunakan adalah “*purposive sampling*” menggunakan kriteria: (1) Atlet *floorball* di Universitas Negeri Surabaya yang telah mengikuti kejuaraan pada tahun 2019; (2) Berjenis kelamin putra dan putri; (3) Dalam keadaan sehat jasmani dan rohani, sehingga didapatkan sampel sebanyak 30 orang

Instrumen

a. Food Recall 24 jam

Metode *food recall* 24 jam adalah metode mengingat tentang pangan yang dikonsumsi pada periode 24 jam terakhir (dari waktu tengah malam sampai waktu tengah malam lagi, atau dari bangun tidur sampai bangun tidur lagi) yang dicatat dalam ukuran rumah tangga (URT) (Sirajuddin dkk, 2018: 112). Formulir ini digunakan untuk mengungkap bahan makanan yang dikonsumsi selama satu hari. Tujuan responden untuk diwawancarai yaitu agar responden mengingat apa yang dikonsumsi selama 24 jam, maka perlu diberi penjelasan waktu kegiatan dan formulir tersebut yang dapat mengungkap data responden.

b. Global Tobacco Surveillance System (GTSS)

Global Tobacco Surveillance System (GTSS) untuk pemantauan di berbagai negara tentang

penggunaan tembakau, paparan asap rokok, dan upaya untuk berhenti merokok yang secara langsung mengukur dampak pengendalian tembakau dan upaya dalam pencegahan merokok. *World Health Organization* (WHO) telah membuat pertanyaan tentang kebiasaan merokok yang nantinya dijawab oleh responden.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan keusioner. Kuesioner yang digunakan yaitu *food Recall* 24 jam dan *Global Tobacco Sureveillance System* (GTSS).

Teknik Analisis Data

Setelah data dari penelitian diperoleh maka langkah berikutnya adalah menganalisis data dengan menggunakan teknik analisis statistik deksriptif dengan presentase yaitu dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Maka analisis data yang digunakan adalah *Scoring* (*Rating Scale*, skala Guttman, skala Likert)

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang putra dan putri yang merupakan atlet *floorball* Universitas Negeri Surabaya dengan karakteristik yang dapat dideskripsikan berdasarkan faktor kebugaran jasmani. Deskripsi karakteristik responden disajikan secara lengkap pada tabel berikut:

1. Faktor-faktor Kebugaran jasmani

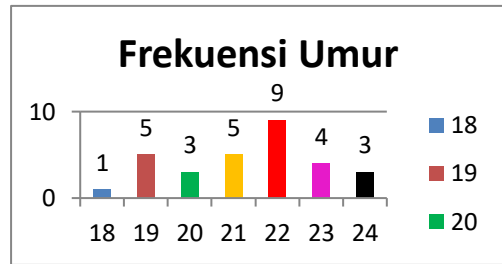
a. Umur

Tabel 2 responden berdasarkan umur

Umur (tahun)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
18	1	3%
19	5	17%
20	3	10%
21	5	17%
22	9	30%
23	4	13%
24	3	10%
Total	30	100%
Rata-rata	21,2	

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 atlet *floorball* universitas negeri surabaya, 5 orang (17%) yang berumur 19 tahun, 3 orang (10%) yang berumur 20 tahun, 5 orang (17%) yang berumur 21 tahun, 9 orang (30%) yang berumur 22 tahun, 4 orang (13%) yang berumur 23 tahun, dan 3 orang (10%) yang berumur 24 tahun. Rata-rata atlet *floorball* Unesa memiliki umur 21 tahun lebih 2 bulan.

Berdasarkan tabel 2 dapat digambarkan pada diagram gambar 2 sebagai berikut:



b. Jenis Kelamin

Tabel 3 responden berdasarkan jenis kelamin:

Jenis kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Laki-laki	15	50%
Perempuan	15	50%
Total	30	100%
Rata-rata	15	
Min	15	
Max	15	

Tabel diatas menunjukkan bahwa 15 orang (50%) yang berjenis kelamin laki-laki, dan 15 orang (50%) yang berjenis kelamin. Rata-rata atlet *floorball* Unesa memiliki jenis kelamin yang sama rata. Tidak ada yang dominan laki-laki ataupun dominan perempuan.

c. Pola makan

Tabel 4 responden berdasarkan pola makan

No.	Kcal	%
X1	7319,2	89,5%
X2	4726,3	57,8%
X3	6060,6	74,1%
X4	7807,6	95,5%
X5	4324,2	52,8%
X6	6141,2	75,1%
X7	7154,8	87,5%
X8	6980,5	85,3%
X9	5626,6	68,8%
X10	5043,2	61,6%
X11	7335,2	89,7%
X12	4936,1	60,3%
X13	8191,2	100,1%
X14	6680,1	90,8%
X15	7423,4	81,6%
X16	7747,7	114,7%
X17	6161,8	91,2%
X18	8108,5	120,1%

X19	5092,6	75,4%
X20	5699,2	89,3%
X21	9837,2	145,7%
X22	4247,2	62,9%
X23	3335,6	49,4%
X24	5404,7	80,0%
X25	6295,3	93,2%
X26	4111,8	60,9%
X27	4104,7	61,6%
X28	6485,4	96,0%
X29	4948,2	73,3%
X30	6706,1	99,3%
Total	184036,2	
Rata-rata	6134,5	
MIN	3335,6	
MAX	9837,2	

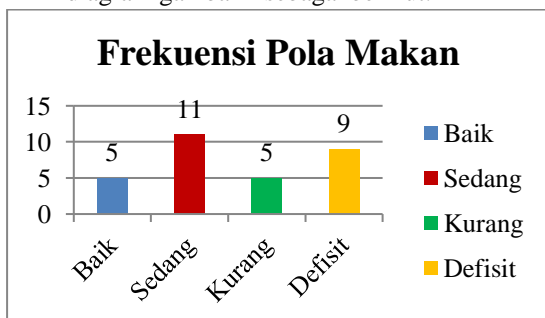
Hasil data analisis variabel pola makan diperoleh nilai tertinggi sebesar 9837,2 Kcal. Dan nilai terendah sebesar 3335,6 Kcal. Dengan rata-rata sebesar 6134,5 Kcal.

Data nilai distribusi nilai konsumsi pangan bisa dilihat dari tabel 5 berikut:

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik	≥100%	5	17%
2	Sedang	80 – 99%	11	36%
3	Kurang	70 – 80%	5	17%
4	Defisit	<70%	9	30%
Jumlah			30	100%

Distribusi kategori konsumsi pangan atlet *floorball* Unesa yaitu ada 5 atlet (17%) dalam kategori baik, 11 atlet (36%) kategori sedang, 5 atlet (17%) kategori kurang, dan 9 atlet (30%) dalam kategori defisit.

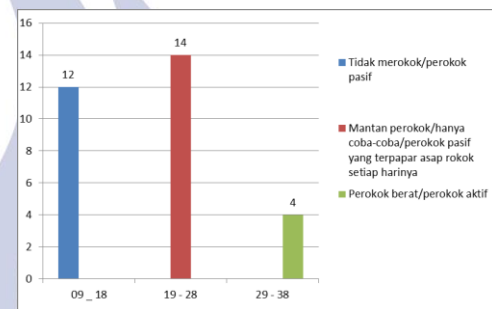
Berdasarkan tabel 4 dapat digambarkan pada diagram gambar 4 sebagai berikut:



d. Kebiasaan Merokok
Tabel 6 Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
9 – 18	12	40%	Tidak merokok/perokok pasif
19 – 28	14	47%	Mantan perokok/hanya coba-coba/perokok pasif yang terpapar asap rokok setiap harinya
29 – 38	4	13%	Perokok berat/perokok aktif
Total	30	100%	

Berdasarkan tabel 6 responden berdasarkan kebiasaan merokok dapat di ketahui bahwa sebanyak 12 orang (40%) masuk dalam kategori tidak merokok atau perokok pasif. Sebanyak 14 orang (47%) masuk dalam kategori mantan perokok, hanya coba-coba, dan perokok pasif yang terpapar asap rokok setiap harinya. Dan sebanyak 4 orang (13%) masuk kedalam perokok berat atau perokok aktif.



Berdasarkan tabel 6 dapat digambarkan pada diagram gambar 5 sebagai berikut:

e. Status Gizi

Tabel 7 responden berdasarkan Status Gizi

No.	Responden	Tinggi Badan	Berat Badan	IMT (Kg/m) ²
1.	X1	158	55	22,0
2.	X2	168	62	21,9
3.	X3	170	64,5	22,3
4.	X4	175	85	27,7
5.	X5	166	53	16,2
6.	X6	169	55	19,2
7.	X7	177	57	18,1
8.	X8	175	85	27,7
9.	X9	179	60	18,7
10.	X10	165	60	22,0
11.	X11	161	53	20,4
12.	X12	161	56	21,6
13.	X13	150	49	21,7
14.	X14	165	55	20,2
15.	X15	165	56	20,5
16.	X16	152	51	22,0

17.	X17	158	65	26,0
18.	X18	161	51	19,6
19.	X19	150	48	21,3
20.	X20	155	61	25,3
21.	X21	159	57	22,5
22.	X22	150	65	28,8
23.	X23	152	45	19,4
24.	X24	157	52	21,0
25.	X25	156	48	19,7
26.	X26	161	50	19,2
27.	X27	160	70	27,3
28.	X28	160	58	22,6
29.	X29	163	47	17,6
30.	X30	163	56	21,0
Total		4861	1729,5	653,5
Rata-rata		162,0	57,6	21,7
MIN		150	45	16,2
MAX		179	85	28,8

Hasil data analisis variabel status gizi diperoleh nilai tertinggi sebesar 179 cm untuk kategori tinggi badan, 85 kg untuk kategori berat badan, dan 28,8 kg/m² untuk kategori IMT. Nilai terendah sebesar 150 cm untuk kategori tinggi badan, 45 kg untuk kategori berat badan, dan 16,2 kg/m² untuk kategori IMT. Dengan rata-rata sebesar 162,0 cm untuk kategori tinggi badan, 57,6 kg untuk kategori tinggi badan, dan 21,7 kg/m² untuk kategori IMT.

Berikut adalah klasifikasi Indeks Massa Tubuh di Indonesia bisa dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Kategori		IMT (kg/m) ²
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,5
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Sumber: Almatsier (2009: 149)

Sehingga dapat dilihat data nilai distribusi status gizi bisa dilihat dari tabel 9 sebagai berikut:

Kategori	Frekuensi	Persentase %
Kurus	3	10%
Normal	21	70%

Gemuk	6	20%
-------	---	-----

Distribusi kategori status gizi atlet floorball Unesa yaitu ada 3 atlet (10%) dalam kategori kurus, 21 atlet (70%) dalam kategori normal, 6 atlet (20%) dalam kategori gemuk.

Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang penting untuk di jaga oleh setiap manusia. Latihan kebugaran jasmani menjadi salah satu cara untuk menjaga kebugaran jasmani tetap terjaga. Yaitu dengan berolahraga yang teratur serta pola hidup atau gaya hidup yang baik. Manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani seseorang. Derajat kebugaran ini sangat menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Wiriarto, 2012: 170).

Baik dan kurangnya kebugaran jasmani seseorang dapat di pengaruhi oleh faktor-faktornya. Menurut Wiriarto (2012: 169) faktor-factoryang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain, umur, jenis kelamin, genetik, makanan, dan kebiasaan merokok.

Sesuai dengan latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian dapat diketahui bahwa factor-faktor kebugaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain sebagai berikut:

1. Umur

Berdasarkan hasil yang telah diteliti, diketahui bahwa rata-rata frekuensi terbanyak sebanyak 22 tahun dengan persentase 30%. Kebugaran jasmani seseorang akan meningkat hingga mencapai maksimal 25-30 tahun. Tetapi seiring bertambahnya usia juga semakin berkurangnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Syarif (2012) dalam Firman (2016: 245) menyimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia maka kebugaran jasmani seseorang akan sangat berpengaruh. Hal ini dijelaskan bahwa jika seseorang telah berada pada umur 30 tahun akan mengalami penurunan kondisi fisik karena cenderung mengurangi aktivitas olahraga. Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani sangat penting untuk memasuki usia lanjut. Selain itu, peran pelatih harus memerhatikan dosis latihan yang cocok untuk atlet yang berusia diatas 30 tahun dengan intensitas yang lebih ringan dibandingkan dengan atlet yang masih muda. Salah satu cara untuk menjaga kebugaran jasmani agar tetap

terjaga yaitu melakukan aktivitas fisik seperti bekerja, berkebun, membersihkan rumah, hingga berolahraga seperti, *jogging*, bersepeda, senam, dan masih banyak lagi.

2. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil yang telah diteliti, terdapat 15 atlet dengan persentase 30% berjenis kelamin laki-laki dan 15 atlet dengan persentase 30% berjenis kelamin perempuan. Menurut hasil observasi peneliti, pada saat mengikuti latihan. Permainan yang ditunjukkan oleh atlet floorball laki-laki sangat bagus, bersemangat, dan tidak ada yang mengalami kelelahan. Sedangkan atlet *floorball* perempuan, permainan yang ditunjukkan pada saat latihan kurang menarik, banyak yang hanya jalan-jalan saja, dan banyak yang mengalami kelelahan.

Sebelum mengalami pubertas, kebugaran jasmani laki-laki akan terlihat sama dengan kebugaran jasmani perempuan. Tetapi jika setelah mengalami pubertas, kebugaran jasmani laki-laki bisa melebihi kebugaran jasmani perempuan. Bahkan hingga memiliki kebugaran jasmani jauh lebih besar. Hal ini sependapat dengan Moeloek (2004) dalam Yoga dkk (2014: 34) menyatakan bahwa perubahan kebugaran jasmani pada perempuan akan terlihat perubahannya pada saat setelah masa pubertas selesai, dimana perempuan akan mengalami penurunan lebih awal kebugaran jasmaninya.

3. Makanan/pola makan

Berdasarkan hasil yang telah diteliti, rata-rata frekuensi terbanyak yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 11 atlet dengan persentase 36%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa pola makan dari responden dalam setiap harinya rata-rata mengkonsumsi menu makanan yang sama setiap harinya dengan alasan menghemat pengeluaran dalam membeli makanan. Selain itu, mayoritas atlet *floorball* Unesa adalah mahasiswa yang berasal dari luar kota, sehingga konsumsi pangan dan asupan gizi yang didapat menjadi kurang teratur. Akhirnya asupan makanan setiap harinya menjadi kurang maksimal. Selain itu, pengetahuan orang tentang masalah gizi yang baik masih kurang, dalam menyajikan makanan baik untuk diri sendiri maupun keluarga yang penting kenyang saja, tidak memikirkan nilai gizi yang terkandungnya.

Dengan memerhatikan nilai gizi yang dikonsumsi setiap hari, maka daya tahan seseorang akan meningkat. Salah satunya mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dan mengkonsumsi protein secukupnya menjadi salah satu upaya menjaga asupan gizi yang dikandung dalam tubuh. Pernyataan tersebut juga sama dengan teori dari

Juhanis (2013: 33) Makanan yang kaya akan gizi akan berpengaruh bagi kesegaran jasmani. Oleh karena itu, kita harus mengatur konsumsi yang mengandung zat gizi yang cukup sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari tidak mengalami kelelahan dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat.

4. Kebiasaan Merokok

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata frekuensi terbanyak atlet *floorball* Unesa termasuk dalam kategori mantan perokok, hanya coba-coba merokok, dan perokok pasif sebanyak 14 atlet dengan persentase 47%. Hal ini dikarenakan kebiasaan hidup dan lingkungan yang kurang sehat yang menjadi berpengaruh dalam kebugaran jasmani seseorang. Selain itu, tanpa adanya pengawasan dari orang tua dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti kuliah, bersekolah, bekerja, maupun bersosial dengan orang lain. Menurut Juhanis (2013: 33) kesehatan badan dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar baik lingkungan fisik yang ada disekitar. Lingkungan mental adalah suasana kejiwaan seseorang. Dan lingkungan sosial adalah keadaan masyarakat dimana tempat kita tinggal dan bermasyarakat. Banyak orang-orang yang dahulu adalah seorang perokok, hanya coba-coba untuk merokok, bahkan perokok pasif yang terpapar asap rokok setiap harinya. Hal ini dikarenakan lingkungan sosial yang kurang baik dan tidak adanya pengawasan dari orang tua menjadi penyebab seseorang menjadi konsumsi rokok setiap harinya.

Dampak dari kebiasaan merokok dalam kebugaran jasmani yaitu dapat mengganggu system kardiovaskuler seseorang. Kandungan *nicotine* dan karbonmonoksida (CO) yang terdapat dalam rokok akan dapat mempengaruhi daya tahan tubuh. Hal yang serupa juga dialami oleh perokok pasif. Bahkan bahaya merokok bagi kesehatan ini akan lebih cenderung meningkat jika perokok pasif menghirup napas yang dikeluarkan perokok aktif.

Adapun dampak jangka pendek yang timbul akibat merokok adalah batuk-batuk, mudah lelah, nafas menjadi pendek, dan kurangnya kemampuan mencium bau dan mengecap rasa. Sedangkan dampak jangka panjang yang akan terjadi yaitu kanker terutama kerongkongan, bibir, lidah dan paru-paru, TBC, hipertensi, gangguan ginjal, gangguan pernafasan dan jantung, serta gangguan kesuburan, dan masih banyak lagi (Sartika, 2016: 111).

5. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa sebanyak 21 atlet *floorball* Unesa sebesar 70% dengan

kategori normal. Sebanyak 3 atlet *floorball* Unesa sebesar 10% dengan kategori kurus. Dan sebanyak 6 atlet *floorball* Unesa sebesar 20% dengan kategori gemuk. Hal ini dikarenakan bahwa rata-rata postur tubuh dari atlet *floorball* Unesa seimbang dengan tinggi badan dan berat badan yang dimilikinya. Selain itu, makanan yang dikonsumsi juga sangat berpengaruh dalam pembentukan status gizi yang baik. Maka dari itu, tidak hanya mengonsumsi dengan satu aspek saja seperti mengonsumsi karbohidrat saja. Tetapi juga mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang dan rata. Yaitu mengonsumsi karbohidrat, protein, lemak, serat, dan lain-lain dengan porsi yang seimbang.

Berkaitan dengan status gizi yang ada didalamnya dengan pemenuhan gizi makanan dalam kemampuan melaksanakan kegiatan sehari-hari yang memerlukan adanya kebugaran jasmani yang baik, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmani. Menurut Rismayanthi, (2012: 36) untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk mempunyai kebugaran jasmani yang baik, diperlukan gizi yang seimbang, dan adanya gizi yang seimbang mampu meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

6. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama menjadi atlet *floorball* Unesa, diketahui bahwa aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan oleh atlet yaitu melakukan latihan setiap hari Selasa dan Kamis dengan pukul 18.00 s/d 21.00 WIB. Setelah melakukan latihan, kegiatan yang dilakukan selanjutnya yaitu kumpul bersama disalah satu warung dan memesan minuman sampai larut malam. Ditambah lagi dengan kebiasaan begadang sampai larut malam menjadi salah satu kebiasaan buruk yang sering dilakukan oleh atlet *floorball* unesa. Sehingga istirahat (*recovery*) jadi kurang maksimal ketika sesudah latihan. Kebiasaan-kebiasaan buruk diluar latihan ini akan sangat mempengaruhi aktivitas fisik sehari-harinya. Ditambah lagi jam latihan yang dilakukan pada malam hari yang akan meningkatkan kelelahan pada atlet itu sendiri. Menurut Mustar dan Susanto (2017: 6) membuktikan bahwa ada kaitan antara kelelahan dengan kebiasaan berolahraga sehingga perlu adanya aktivitas fisik atau latihan yang terprogram dan teratur bagi para responden untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, mengurangi risiko kejadian penyakit kardiovaskular, meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan yang terpenting melalui aktivitas yang teratur dapat meningkatkan kualitas hidup.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani atlet *floorball* Unesa adalah umur, jenis kelamin, pola makan, kebiasaan merokok, status gizi, dan aktivitas fisik.

SARAN

Bagi pihak-pihak lain yang tertarik untuk meneliti topik ini secara lebih mendalam, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya agar lebih memperhatikan waktu penelitian. Waktu penelitian diharapkan tidak dilakukan pada waktu responden sibuk, sehingga hasil nilai yang diperoleh lebih akurat.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan lebih mengevaluasi pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuesioner agar dapat mewakili secara tepat variable yang hendak diukur.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan bisa mencari indikator lain sebagai alat pengukur variable yang akan diteliti.
4. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Dini. 2017. *Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Olahraga: Universitas Negeri Surabaya.
- Angel Gomez, Miguel, et.al. 2013. "Ball Possession Effectiveness in Men's Elite Floorball According to Quality Opposition and Game Period." *Journal of Human Kinetics*. Vol (38) hal: 227-237. (di unduh 6 Oktober 2019. <http://content.sciendo.com/view/journals/hukin/38/1/article-p227.xml>).
- Anindya, Yoga, H, dkk. 2014. "Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Kesmasindo*. Vol.7 (1): hal 31 – 38.
- Arindra, Wahyu, Nugraha. 2015. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki Kelas VII Di Kota dan Desa (studi kasus pada tingkat aktivitas fisik siswa dan partisipasi kegiatan olahraga di Kabupaten Bojonegoro)." *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol.3 (3): hal 36 – 45.
- Arovah, N.I. (2012). "Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta." *Medikora*. Vol.8 hal: 1-7.

- Griwijoyo, Santosa dan Sidik, Zafar, Dikdik. 2012. *Ilmu Olahraga Faal*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hadi, Sutrisno. 2017. *Statistik Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hartanto, Soetanto, W, Kusnanik, Nining dan Nasution, Juanita. 2016. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Husni, Mubarak, Setya, Rahayu, Taufiq, Hidayah. 2015. "Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker FC Tahun 2014." *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol.4 (3): hal 48-52
- International Floorball Federation. 2015. *IFF School Curriculum*. (di unduh 19 Desember 2017. <http://www.floorball.org/Materiaalit/IFF%20Curr.Street3%20.pdf>).
- Irawan RJ., Anggarani MA. 2019. The Effectiveness of 8 Weeks Low Impact Aerobics and Yoga Combination Program on Body Fat Percentage among Obese Female. *KEMAS 14 (3) (2019)* 426-431
- Juhanis. 2013. "Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Putra." *Jurnal ILARA*. Vol.4 (1): hal 25-34
- Kalemben, Sartika. 2016. *Perilaku Merokok Pada Mahasiswi di Universitas Hasanuddin Kota Makassar Tahun 2016*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Hasanuddin.
- Lindstrom, Mats. 2015. *Improved material performance in floorball sticks (Implementation of the Finite Element Method for helically fiber-oriented laminae in cylindrical hollow composites)*. Goteborg: Chalmers University Of Technology. (di unduh 18 Mei 2019. <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/225717/225717.pdf>).
- Maksum, Ali. 2008. *Metode penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2018. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Masrian, dkk. 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mustar, Y. S., and I. H. Susanto. "Oxidative Stress: Comparing Sub-Maximal Physical Activities as a Self-Reminder for Human Health System." *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. Vol. 180.No. 1.IOP Publishing, 2017.
- Nurhasan. 2011. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Oktian, Firman, Bryantara. 2016. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepakbola." *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Vol.4 (2) hal: 237 – 249.
- Pasanen, Kati, et.al. 2017. *Injuries During The International Floorball Tournaments From 2012 to 2015*. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. (di unduh 6 Oktober 2017. <http://bmjopensem.bmj.com/content/2/1/e000217>).
- Quraini, Luthfiana Ika. 2016. *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal Pada Kejuaraan Pencak Silat O2SN SMP Se-Kota Semarang Tahun 2016*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang.
- Rio, Rifki, Nurfadli, Siswi, Jayanti, Suroto. 2015. "Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Frekuensi Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Pekerja Konstruksi Di PT PP (Persero) TBK Proyek Apartemen Pinnacle Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol.3 (1) hal: 445-453.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: CV. Lubuk Agung
- Supariasa, Nyoman, Dewa.I, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sunita, Almatsier. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Wiarso, Giri. 2012. *Fisiologi Dan Olahraga*. Surakarta: Graha Ilmu.
- World Health Organization. 2011. *Global Tobacco Surveillance System (GTSS) Tobacco Questions for Surveys A subset of Key Questions From The Global Adult Tobacco Survey (GATS)*. Atlanta: Centers For Disease Control & Prevention.
- Zainul, Arifin. 2007. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang". *Journal Of Education*. Vol.1 (1) hal: 22-29. (di unduh 19 Mei 2019. <http://media.neliti.com/media/publications/234626-pengaruh-latihan-senam-kebugaran-jasmani-49f97afb.pdf>).