

ANALISIS KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI TERHADAP ATLET BOLA BASKET TULUNGAGUNG

Shela Nadhela Putri Candra Dewi, Agus Hariyanto, Muhammad Muhammad, Gigh Siantro

Universitas Negeri Surabaya (Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya)

Shela.17060474092@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 31-07-2024; **Direview:** 01-08-2024; **Diterima:** 08-08-2024;
Diterbitkan: 08-08-2024

Abstrak

Kondisi fisik merupakan modal dasar yang harus dimiliki seorang atlet untuk mengembangkan bakatnya. Di samping itu status gizi juga memiliki peran penting dalam memaksimalkan potensi atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kondisi fisik dan status gizi pada atlet bola basket. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross-sectional. Subyek penelitian ini berjumlah 30 atlet bola basket yang dipilih secara purposive. Data kondisi fisik yang diambil menggunakan Bleep test V02Max (Endurance), kelincahan (agility), kecepatan (speed). Data status gizi diambil menggunakan Indeks Massa Tubuh. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata Bleep Test (Endurance) pada putra yaitu 47,5 ml/kg/min, dan 38,8 ml/kg/min pada putri. Hasil rata-rata shuttle run pada putra yaitu 32,3 detik, dan putri yaitu 38,7 detik. Hasil Sprint (Speed) rata-rata 5,19 detik. Sedangkan rata-rata status gizi Indeks Massa Tubuh 21,6 kg/m² yang masuk dalam kategori status normal. Kondisi fisik dan status gizi dalam penelitian ini menunjukkan adanya peranan yang sangat penting dalam menunjang performa atlet untuk mencapai prestasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa didalam latihan atlet harus menyeimbangkan antara kondisi fisik dan status gizi.

Kata Kunci: bola basket, Indeks Massa Tubuh, kondisi fisik, status gizi, VO2Max

Abstract

A physical condition is the basic capital which an athlete must have to develop his talent. In addition, a nutritional status also has an important role in maximizing the potential of athletes. The purpose of this study is to determine the relationship between physical condition and nutritional status in basketball athletes. This study is a quantitative research using a cross-sectional design. The subjects of this study amounted to 30 basketball athletes who were selected purposively. The data of physical condition was taken by using the V02Max (Endurance) Bleep test, agility, and speed. The data of Nutritional status was taken by using the Body Mass Index. The data were analyzed descriptively. The results showed that the average Bleep Test (Endurance) in men was 47.5 ml/kg/min, and 38.8 ml/kg/min in women. The average result of the shuttle run for men is 32.3 seconds, and for women is 38.7 seconds. The average Sprint (Speed) result is 5.19 seconds. Meanwhile, the average nutritional status of the Body Mass Index is 21.6 kg/m² which is included in the normal status category. Physical condition and nutritional status in this study show that there is a significant role in supporting the performance of athletes to get achievements. Therefore, it can be concluded that athletes must balance between physical condition and nutritional status in training.

Keywords: Basketball, Index of Body Mass, Physical Condition, Nutritional Status, VO2Max

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan ketahanan fisik dan sekaligus dapat digunakan sebagai upaya menjaga kesehatan dan kebugaran seseorang. Olahraga juga dapat digunakan untuk tujuan sebagai sarana pendidikan, rekreasi

maupun dalam pencapaian prestasi (Rauf, 2019). Olahraga juga memiliki salah satu karakteristik yang dimana yaitu melakukan suatu gerakan. Olahraga bola basket adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan memiliki gerakan yang kompleks yang terdiri dari jalan, lari dan lompat. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang pemain bola basket harus

menguasai Teknik dasar dalam permainan bola basket, diantaranya teknik dribble (menggiring), Shooting (menembak), passing (mengumpan), rebound dan pivot (olah kaki) (Dinata, 2008).

Kondisi fisik merupakan modal dasar yang dimana harus dimiliki seorang atlet untuk mengembangkan bakat yang telah dimiliki. Kebugaran jasmani pada olahraga permainan bola basket memiliki banyak komponen-komponen yang harus dimiliki. Salah satunya adalah kemampuan daya tahan paru jantung atau V_{O2Max} (Ahmadi, 2014). Menurut (Rahmat, 2016). V_{O2Max} adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan. Dalam permainan bola basket kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau V_{O2Max} yang tinggi sangat diprioritaskan, karena permainan tersebut memerlukan tenaga dan daya tahan yang kuat dalam bermain. Sehingga, V_{O2Max} berperan penting pada atlet, dan dapat menjadi faktor penentu performa atlet di lapangan. Selain faktor tersebut, ada faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu kecepatan dan keseimbangan. Menurut (Kardjono., 2008). Kondisi fisik pemain bola basket adalah kecepatan dan keseimbangan, kecepatan dan keseimbangan merupakan prasyarat untuk melakukan teknik dasar dalam permainan bola basket. Menurut (Akmal, I., & Lesmana, 2019) Kelincahan yang baik dapat mencegah cedera dan dapat melakukan lompatan serta tembakan dalam kondisi yang sulit. Kondisi selain kelincahan dan keseimbangan yaitu kekuatan otot atau power. Menurut (Darumoyo, 2021) kekuatan otot memberikan sumbangan dalam salah satu teknik dasar bola basket, yaitu jump shoot sebesar 30,5%.

Status gizi merupakan salah satu faktor penyebab baik tidaknya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi seseorang yang diakibatkan mengkonsumsi makanan dan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga yaitu gizi buruk, baik dan lebih, yang kemudian disebut dengan istilah status gizi (Mardalena I., 2017). Dalam menunjang kegiatan aktivitas fisik, salah satunya yang diperlukan yaitu zat-zat gizi dalam tubuh manusia. Penyebab menurunnya kualitas fisik dari status gizi yang rendah akan berdampak pada penurunan tingkat kesegaran jasmani peserta. Asupan energi yang berlebihan serta tidak diimbangi dengan kebutuhan energi yang dikeluarkan akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Menurut (Tangkudung, J., Haqiyah, A., Puspitorini, W., Tangkudung, A. W. A., & Riyadi, 2020). Cara untuk memperkirakan lemak tubuh, tetapi tidak diartikan sebagai presentasi 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.

Dengan pengertian tersebut, dapat dikatakan bahwa kondisi fisik dan status gizi memiliki hubungan erat dalam performa atlet. Kondisi fisik yang baik dan juga status gizi yang baik mampu memaksimalkan

potensi yang dimiliki atlet tersebut. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan beberapa penelitian terdahulu yang dapat dijadikan fokus terhadap penelitian ini. Penelitian pertama berasal dari (Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, 2020) Peneliti memilih judul analisis status gizi dan V_{O2Max} pada klub bola basket western basketball Surabaya putra KU-14. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan kepada seberapa besar nilai status gizi dan V_{O2Max} pada klub basket Western Basketball Surabaya putra KU-14. Sasaran peneliti ini adalah atlet yang berusia 12-14 tahun sebanyak 20 atlet. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan pengambilan data nilai status gizi menggunakan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh) dan nilai Bleep Test menggunakan MFT (Multistage Fitness Test). Hasil penelitian ini Indeks Massa Tubuh WBS KU-14 diketahui dengan nilai rata-rata yaitu 20.970 dan nilai maksimal sebesar 28.30, sedangkan nilai minimum adalah 13.30. Pada hasil tersebut dapat dikategorikan normal. Selain itu, hasil dari V_{O2Max} yang menggunakan Bleep Test pada atlet WBS putra KU-14 diketahui bahwa nilai rata-rata yaitu 48.11 dengan nilai maksimal 57.40 dan nilai minimal 32.60. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut dalam kategori cukup. Dengan adanya penelitian tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui nilai status gizi dan kondisi fisik atlet basket di Tulungagung.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif, dengan metode penelitian cross-sectional. Menurut (nurrahman, 2016) cross-sectional yaitu penelitian dengan cara mempelajari objek dalam kurun waktu tertentu. Dalam metode ini, informasi dari sebagian populasi di kumpulkan langsung secara empiric dengan tujuan untuk mengetahui pendapat dari sebagian populasi terhadap objek yang diteliti di lapangan. Dalam penelitian ini responden yang akan diteliti yaitu 30 atlet bola basket di Tulungagung yang dipilih secara purposive.

Untuk mencari kondisi fisik atlet bola basket di Tulungagung, Peneliti menggunakan test dengan menggunakan test MFT untuk mencari V_{O2Max} , shuttle run untuk mengukur agility, lari 100 m untuk mencari kecepatan atlet. Sedangkan untuk mencari status gizi atlet bola basket di Tulungagung, peneliti menggunakan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan rumus $IMT = \frac{BB (kg)}{TB (m)^2}$ (Haqiyah, 2016). Adapun kategori mengenai indeks masa tubuh (IMT)

3. HASIL

Dalam bab ini dijabarkan tentang hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan melalui hasil penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan

pembahasan dari hasil pengukuran status gizi yang diukur melalui indeks masa tubuh (IMT) dan Kondisi fisik melalui pengukuran V02Max dengan menggunakan MFT, Kecepatan dengan menggunakan lari 100 M dan agility dengan menggunakan shuttle run. Dengan subject atlet basket di Tulungagung yang terdiri dari 30 atlet.

Berikut ini dijabarkan hasil penelitian tentang indeks masa tubuh dan kondisi fisik atlet bola basket di Tulungagung. Pengukuran indeks masa tubuh meliputi pengukuran tinggi badan dengan menggunakan stadiometer dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan.

Tabel 1. Klasifikasi IMT

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

No.	Nama	Pre	Post
1.	Ali	45	43
2.	Budi	47	44
3.	Cakra	54	52

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan Microsoft Excel dan datanya ditampilkan dalam bentuk frekuensi, persentase, dan rata-rata.

4. PEMBAHASAN

Kondisi fisik merupakan modal dasar yang dimana harus dimiliki seorang atlet untuk mengembangkan bakat yang telah dimiliki. Pada penelitian ini peneliti mendapatkan beberapa hasil test dalam menentukan kondisi fisik yang dimiliki atlet bola basket di Tulungagung.

Kondisi fisik yang pertama yaitu tentang daya tahan atlet bola basket. Disini peneliti meneliti V02Max dengan menggunakan Bleep Test. Dalam hasil ini peneliti mampu menemukan nilai rata-rata pada atlet bola basket di Tulungagung. Peneliti mengkategorikan menjadi dua yaitu atlet putra dan putri. Pada atlet putra nilai rata-rata yang di dapat yaitu 47,5 ml/kg/min. sedangkan nilai rata-rata pada atlet putri 38,8 ml/kg/min.

Kondisi fisik yang kedua yaitu tentang kelincahan pada atlet bola basket di Tulungagung. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan test shuttle run. Dalam test shuttle run peneliti dapat menemukan nilai rata-rata dalam test shuttle run ini. Nilai rata-rata pada atlet putra yaitu 32,3 detik, dan pada atlet putri yaitu 38,7 detik.

Kondisi fisik yang ketiga yaitu tentang kecepatan pada atlet bola basket di Tulungagung. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan test sprint 30 m. Dalam test sprint peneliti dapat menemukan nilai rata-rata. Nilai rata-rata pada atlet bola basket di Tulungagung yaitu 5,19 detik.

Status gizi merupakan salah satu faktor penyebab baik tidaknya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi seseorang yang diakibatkan mengkonsumsi makanan dan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga yaitu gizi buruk, baik dan lebih, yang kemudian disebut dengan istilah status gizi (Mardalena I., 2017). Dalam menunjang kegiatan aktivitas fisik, salah satunya yang diperlukan yaitu zat-zat gizi dalam tubuh manusia.

Pada penelitian ini, untuk mengetahui status gizi para atlet bola basket di Tulungagung peneliti menggunakan test IMT (Indeks Massa Tubuh). Dalam penelitian ini peneliti menemukan hasil dari indeks masa tubuh para atlet bola basket di Tulungagung. Peneliti mengkategorikan dalam dua kategori, yaitu atlet putra dan atlet putri. Pada atlet putra dapat diperoleh nilai rata-rata indeks masa tubuh yang di miliki yaitu 20,6 kg. Dalam nilai rata-rata tersebut dikategorikan dalam kategori normal. Terdapat beberapa atlet yang memiliki indeks massa tubuh diatas rata-rata yaitu sekitar 1 orang dengan berat badan 25,6 kg dan terdapat juga atlet yang memiliki indeks masa tubuh di bawah rata-rata yaitu 5 orang.

Pada atlet putri terdapat nilai indeks massa tubuh dengan nilai rata-rata 21,6 Kg/m². Dalam nilai rata-rata tersebut indeks masa tubuh yang didapatkan atlet bola basket putri termasuk dalam kategori normal. Pada penelitian ini juga, peneliti menemukan atlet yang memiliki indeks masa tubuh diatas rata-rata diantaranya 5 orang atlet dengan persentase 27,8%. Sedangkan terdapat juga indeks massa tubuh yang dimiliki oleh atlet bola basket putri yang nilainya di bawah nilai rata-rata yaitu 3 orang dengan persentase 16,7%.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan yang di dapat pada penelitian ini yaitu kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bola basket di Tulungagung diantaranya atlet putra dan putri memiliki nilai rata-rata normal. Pada nilai endurance peneliti mencari V02max dengan menggunakan Bleep Test, yang dimana peneliti mampu menemukan nilai rata-rata atlet putra maupun putri bola basket di Tulungagung. Pada nilai rata-rata pria mendapatkan nilai 47,5 ml/kg/min dan atlet putri mendapatkan nilai 38,8 ml/kg/min. Pada kelincahan para atlet bola basket di Tulungagung, peneliti mendapatkan nilai rata-rata pada atlet putra yaitu 32,3 detik dan atlet putri 38,7 detik. Selain itu peneliti juga mendapatkan nilai rata-rata dalam kecepatan yaitu 5,19 detik.

Pada status gizi yang telah di teliti oleh peneliti sebelumnya, peneliti mendapatkan bahwa nilai rata rata dari status gizi yang di miliki atlet bola basket di Tulungagung dalam kategori normal yang telah di tentukan melalui IMT (Indeks Massa Tubuh). Pada penelitian ini nilai rata-rata IMT pada atlet putra yaitu 20,6 Kg dan atlet putri 21,1 Kg.

Saran

Pada penelitian ini, peneliti menyarankan pembaca untuk membaca isi dari penelitian ini yang digunakan untuk melakukan penelitian yang memiliki fokus maupun tujuan yang sama. Dan untuk dosen peneliti menyarankan untuk memberikan atau menginformasikan penelitian ini untuk memberikan informasi pada peneliti peneliti kedepannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada Coach Noer dan Coach Adrian yang telah mengizinkan saya untuk penelitian di MVP Basketball Akademi. Dan saya juga mengucapkan terima kasih kepada atlet MVP Basketball Akademi yang telah ikut berpartisipasi pada penelitian ini. Saya berterima kasih juga kepada Dr. Agus Hariyanto, M.Kes. dan Anindya Mar'atus S., S.K.M.,M.Kes. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing yang telah membantu saya menyelesaikan artikel ilmiah.

REFERENSI

Ahmadi, P. (2014). (2014). No Title. Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014., 45(3).

Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). (2019). No Title. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling.

Darumoyo, K. (2021). No Title. PENGARUH LATIHAN SPEED , AGILITY , AND QUICKNESS (SAQ) TERHADAP KECEPATAN BERLARI DALAM BERMAIN.

Dinata, M. (2008). Konsep & Teknik Bermain Bola Basket.

Kardjono. (2008). No Title. Modul Pembinaan Kondisi Fisik.

Mardalena I. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan (Pertama).

nurrahman. (2016). No Title. Cross Sectional, 60.

Rahmat, A. H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (VO2Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama,. Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (VO2Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama, 1.

Rauf, A. (2019). No Title. . . Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.

Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi.

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. *The Effect of Body Mass Index and Haemoglobin on Cardiorespiratory Endurance*, 11(8), 346–355.