

Analisis Status Gizi Pada Atlet Tim Futsal Porprov Kab. Tanah Laut Kalimantan Selatan

Achmad Ramadani¹, Mansur Jauhari², dan Bazzar Ari Migra³

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, ²Universitas Negeri Jakarta E-mail :
achmadramadani_1603617141@mhs.unj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang status gizi atlet yang dijadikan dasar sebagai bahan evaluasi bagi tim pelatih dalam menentukan program latihan untuk menghadapi kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2022 Kalimantan Selatan 2022. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen tes yang digunakan adalah melakukan pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) dan Persentase Lemak Tubuh dengan sampel penelitian seluruh atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut sebanyak 17 atlet dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan mengukur tinggi badan menggunakan sature meter, dan mengukur berat badan serta lemak tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* merk Xiaomi Mi Body Scale 2. Hasil dari penelitian ini menunjukkan (1) Rata-rata skor IMT atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut masuk kategori normal sebanyak 13 orang (76,47%), untuk kategori gemuk sebanyak 3 orang (17,65%), dan untuk kategori kurus sebanyak 1 orang (5,88%). (2) Rata-rata Persentase Lemak Tubuh masuk kategori normal sebanyak 10 orang (58,2%), kategori kelebihan sebanyak 6 orang (35,30%), dan untuk kategori kurang sebanyak 1 orang (5,88%). Maka dapat disimpulkan dari hasil analisis ini, bahwa Status Gizi Atlet Tim Futsal PORPROV Kab. Tanah Laut masuk dalam kategori normal.

Kata Kunci: status gizi, indeks massa tubuh, lemak tubuh, futsal, PORPROV

PENDAHULUAN

Olahraga di era modern telah mendapatkan tempat di kalangan masyarakat. Menjadi salah satu aktivitas yang turut berperan terhadap keberlangsungan hidup setiap manusia. Manfaat yang dapat di ambil dalam olahraga menjadi salah satu alasannya untuk memudahkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam kehidupan modern olahraga tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia baik sebagai hiburan untuk di saksikan, rekreasi, kesehatan, bahkan ada yang telah menjadikannya sebagai alat mata pencaharian.

Olahraga telah menjadi semakin populer di kancah internasional seiring perkembangan zaman. Banyak negara-negara maju dan berkembang yang mulai terfokus untuk mengembangkan

olahraga untuk meraih prestasi terbaik di kancah dunia guna mengangkat harkat dan martabat bangsa. Keadaan tersebut membuat tuntutan pada olahraga prestasi menjadi semakin tinggi, maka dari itu pengembangan program pembinaan dalam bidang olahraga semakin gencar dilakukan untuk dapat mencapai tujuan yang telah direncanakan.

Futsal sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat. Salah satu olahraga yang sangat diminati sehingga dapat berkembang dengan pesat khususnya di Indonesia. Menurut Naser & Ali (2016: 1) futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai

pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (*Federation International de Football Association*, FIFA 2014). Banyak orang yang melakukan olahraga Futsal dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan, bahkan sampai dengan tujuan untuk meraih prestasi olahraga. Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, futsal seringkali dipertandingkan baik di tingkat Kabupaten, Provinsi, Nasional, maupun tingkat Internasional. Khususnya di daerah Kalimantan Selatan futsal menjadi salah satu cabang unggulan yang dipertandingkan di multi kejuaraan olahraga bergengsi seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV). PORPROV merupakan multi kejuaraan olahraga tingkat provinsi yang diselenggarakan setiap 4 tahun sekali di berbagai kabupaten/kota di Kalimantan Selatan yang ditunjuk sebagai penyelenggara/tuan rumah.

PORPROV di Kalimantan Selatan diikuti oleh 13 kabupaten/kota, yaitu Kota Banjarmasin, Kota Banjarbaru, Kab. Barito Kuala, Kab. Banjar, Kab. Tapin, Kab. Tanah Laut, Kab. Tanah Bumbu, Kotabaru, Kab. Hulu Sungai Selatan, Kab. Hulu Sungai Tengah, Kab. Hulu Sungai Utara, Kab. Balangan, dan Kab. Tabalong. Pertandingan cabang olahraga futsal di PORPROV Kalimantan Selatan diikuti oleh atlet maksimal usia 20 tahun. Ajang ini dijadikan sebagai tempat untuk para atlet muda berkompetisi menunjukkan bakat dengan membela daerahnya masing-masing. Dari ajang inilah nantinya bakat-bakat yang telah ditemukan untuk dibina lebih lanjut. Salah satu kabupaten yang sangat antusias dalam mempersiapkan diri

fisik, dan mental. Faktor-faktor non-teknis pelatihan juga perlu untuk

menghadapi ajang ini, yaitu Kab. Tanah Laut.

Selama mengikuti ajang PORPROV di Kalimantan Selatan, tim futsal Kab. Tanah Laut belum pernah memperoleh peraih medali semenjak pertama kali di pertandingkannya cabang olahraga futsal pada ajang PORPROV di Kalimantan Selatan. Bahkan, tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut tidak pernah berhasil lolos dari babak group. Gelaran PORPROV ke-XI di Hulu Sungai Selatan pada tahun 2022 membuat para pengurus Asosiasi Futsal Kab. Tanah Laut sangat antusias untuk mempersiapkan tim guna menghadapi multi kejuaraan olahraga tersebut. Tim Futsal Kab. Tanah Laut menjadi daerah satu-satunya yang melakukan persiapan lebih dulu dari daerah lainnya untuk menghadapi gelaran PORPROV ke-XI di Hulu Sungai Selatan yang rencananya akan dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2022. Oleh sebab itu persiapan yang begitu panjang menandakan motivasi dari pihak pengurus Asosiasi Futsal Kab. Tanah Laut untuk mempersiapkan timnya guna mencapai prestasi yang diinginkan.

Persiapan yang dilakukan oleh Asosiasi Futsal Kab. Tanah Laut harus sejalan dengan program latihan yang disiapkan oleh tim pelatih. Untuk dapat mencapai prestasi maksimal perlu adanya perencanaan yang baik dalam program latihan sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Bompa (2009) "*Failling to plan is planning to fail*", yang artinya *kegagalan dalam membuat rencana adalah merencanakan sebuah kegagalan*. Seorang pelatih dalam merencanakan sebuah pelatihan tidak hanya memperhatikan aspek teknik, taktik,

diperhatika karena hal tersebut juga mempengaruhi proses tercapainya

prestasi maksimal, seperti halnya status gizi atlet. Pelatih perlu mengetahui kondisi status gizi atlet agar proses

Status gizi adalah suatu keadaan dimana ekspresi dari keadaan tersebut menimbulkan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan faktor indikator baik buruknya asupan makanan sehari-hari (Rismayanthi, 2012: 31). Menurut Almatsier (2010: 3), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan dan menggunakan zat-zat yang bergizi yang diperlukan oleh tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh. Status gizi diperlukan juga untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan untuk menunjang prestasi atlet (Ahmad Faisal Tahir, 2019). Untuk mengetahui status gizi seseorang perlu dilakukan proses pengukuran. Pengukuran status gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk pengukuran antropometri. Antropometri merupakan salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dengan ukuran tubuh yang disesuaikan dengan umur dan tingkat gizi seseorang. Cara pengukuran status gizi berdasarkan pengukuran antropometri, yaitu indeks massa tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh. Indeks Massa Tubuh (IMT) atau yang disebut dengan *Body Mass Indeks* (BMI) merupakan salah satu contoh pengukuran antropometri (Supriasa, 2014). Angka indeks massa tubuh digunakan untuk menunjukkan kategori berat badan seseorang apakah sudah proporsional atau belum (Imam Mahfud dkk, 2020). Sedangkan menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data memakai pengukuran. Hasil penelitian

pelatihan yang dijalankan dapat berjalan dengan lancar.

(2010) IMT digunakan untuk, mengetahui proporsi badan (gemuk, normal, kurus) dan indikator status gizi saat ini. Cara penghitungan indeks massa tubuh merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter (Dhara & Chatterjee, 2015). Persen lemak tubuh adalah persentase dari massa lemak tubuh terhadap berat tubuh (Mikeskey, 2006:322). Massa lemak adalah berat lemak yang ada dalam tubuh, lemak tubuh terdiri dari 10% air dan 90% jaringan lemak (Mikeskey, 2006:322). Persen lemak tubuh dapat diketahui menggunakan berbagai cara, salah satunya menggunakan alat *Body Fat Monitor* merk Xiaomi Mi Body Scale 2 yang menggunakan metode *Bioelectrical Impedance Analysis*. Metode ini dapat mengetahui rasio jaringan lemak dan jaringan tubuh dengan mengukur penolakan listrik (*electric resistance*) dari jaringan tubuh, menggunakan penerapan terbaru aliran listrik yang sangat rendah yang dialirkan ke tubuh. Berdasarkan latar belakang diatas bahwa peneliti merasa perlu adanya data mengenai kondisi status gizi atlet yang dilakukan dengan melakukan tes dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh pada atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut. Peneliti semakin tertarik setelah melakukan wawancara terhadap tim pelatih yang menyatakan bahwa tidak adanya data mengenai kondisi status gizi atlet.

ini berdasarkan dari hasil pengukuran yang dilakukan tanpa melakukan manipulasi terhadap sampel dan tanpa adanya pengajuan hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Tim

Futsal PORPROV Kab. Tanah Laut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang berarti seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2014:214) yang berjumlah 17 orang. Rentang usia atlet berkisar antara 18-20 tahun.

Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan pengukuran indeks massa

Xiaomi Mi Body Scale 2. Analisis data yang digunakan oleh peneliti menggunakan metode statistik deskriptif. Data indeks massa tubuh dan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis data yang telah dilakukan peneliti, didapatkan data penelitian dan dianalisis menggunakan

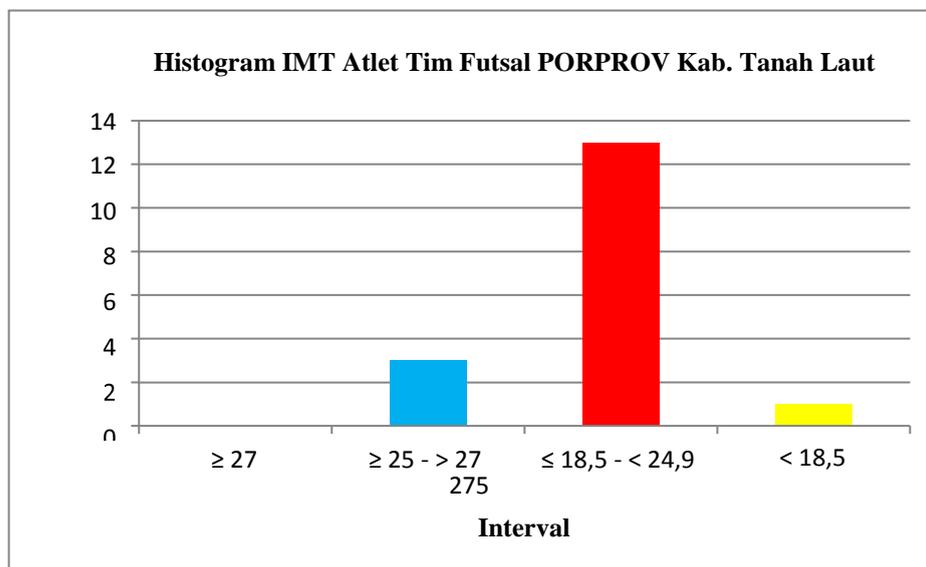
tubuh dengan melakukan pengukuran terhadap tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) serta pengukuran terhadap persen lemak tubuh. Dalam melakukan pengukuran tinggi badan menggunakan alat sature meter dan untuk melakukan pengukuran berat badan serta persen lemak tubuh menggunakan alat *bioelectrical impedance analysis* merk

persen lemak tubuh yang diperoleh lalu kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

persentase. Hasil penelitian tersebut sebagai berikut.

Tabel 1
 DISTRIBUSI FREKUENSI STUS GIZI BERDASARKAN IMT

| Interval | Frekuensi | Kategori | Frekuensi Relatif |
|----------------------|-----------|----------------------|-------------------|
| ≥ 27 | 0 | Obesitas | 0% |
| $\geq 25 - > 27$ | 3 | Berat Badan Berlebih | 17,65% |
| $\leq 18,5 - < 24,9$ | 13 | Normal | 76,47% |
| $< 18,5$ | 1 | Kurus | 5,88% |
| | 17 | | 100% |



Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa persentase terbesar IMT Atlet Tim Futsal PORPROV Kab. Tanah Laut adalah dalam kategori normal yaitu sebesar 76,47% dengan frekuensi sebanyak 13 atlet. Untuk kategori badan berlebih yaitu sebesar 17,65% dengan frekuensi sebanyak 3 atlet. Untuk kategori kurus yaitu sebesar

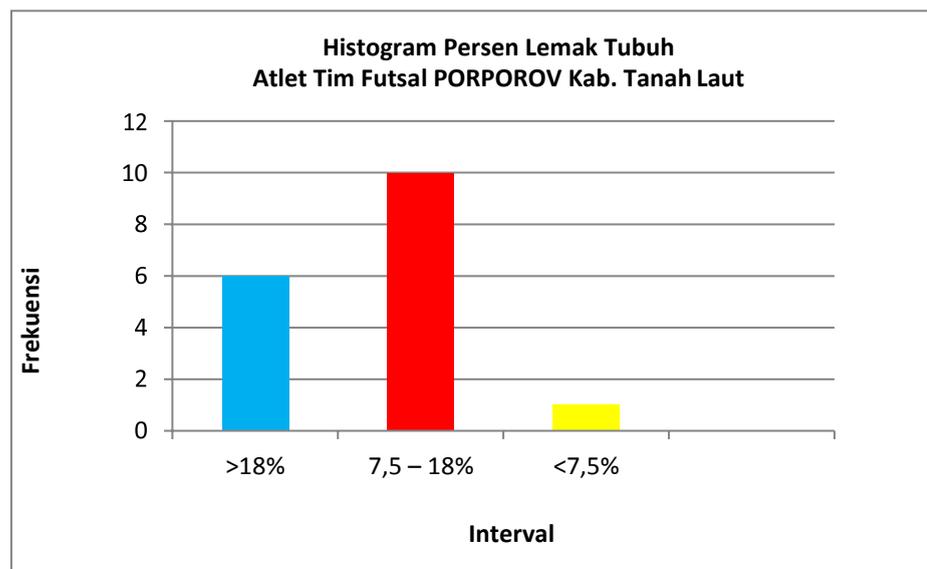
5,88% dengan frekuensi sebanyak 1 atlet. Dan untuk kategori obesitas tidak ada. Jadi dapat disimpulkan dari hasil tersebut bahwa Indeks Massa Tubuh Atlet Tim Futsal PORPROV Kab. Tanah Laut dalam kategori normal yaitu sebesar 76,47% dengan frekuensi sebanyak 13 atlet. Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 2
DISTRIBUSI FREKUENSI STATUS GIZI BERDASARKAN PERSEN LEMAK TUBUH

| Interval | Frekuensi | Kategori | Frekuensi Relatif |
|-----------|-----------|-----------|-------------------|
| > 18% | 6 | Kelebihan | 35,30% |
| 7,5 – 18% | 10 | Normal | 58,82% |
| < 7,5% | 1 | Kurang | 5,88% |
| 17 | | 100% | |

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa persentase terbesar persen lemak tubuh atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut adalah dalam kategori normal yaitu sebesar 58,82% dengan frekuensi

sebanyak 10 atlet. Untuk kategori kelebihan yaitu sebesar 35,30% dengan frekuensi sebanyak 6 atlet. Untuk kategori kurang yaitu sebesar 5,88% dengan frekuensi sebanyak 1 atlet. Jadi dapat disimpulkan dari hasil tersebut



Gambar 2. Histogram Persen Lemak Tubuh

bahwa Persen Lemak Tubuh Atlet Tim Futsal PORPROV Kab. Tanah Laut dalam kategori normal yaitu sebesar 58,82% dengan frekuensi sebanyak 10 atlet. Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa IMT atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut termasuk dalam kategori normal dengan persentase perolehan sebesar 76,47%. Sedangkan untuk persen lemak tubuh atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut termasuk dalam kategori normal dengan persentase perolehan sebesar 58,82%. Dapat disimpulkan bahwa status gizi atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut berdasarkan hasil pengukuran IMT dan Persen Lemak Tubuh rata-rata dengan kategori normal atau ideal. Hal ini tentu akan memberikan kemudahan bagi tim pelatih dalam merencanakan dan menjalankan program latihan yang akan diberikan kepada atlet. Maka dari itu hasil data pengkajian status gizi atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut diharapkan dapat memberikan sumbangan atau data awal sebagai landasan para pelatih untuk merancang program latihan dalam rangka mempersiapkan tim menuju

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Bompa O. Tudor, Haff G. Gregory. 2009. Periodization: Theory and Methodology of Training. York University, United State:

Human Kinetics.

Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2010. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

PORPROV Kalimantan Selatan 2022. Dhara S dan Chatterjee K. 2015. A Study of VO₂Max in Relation With Body Mass Index (BMI) of Physical Education Student. Research Journal of Physical Education Science. 6(3).

Fink, H. Burgoon, L dan Mikeskey, Alan. (2006). Practical Application in Sports Nutrition. USA: Jones and Barlett Publishers.

Imam Mahfud dkk, 2020. Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. SATRIA Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis. Vol 3 (1).

Naser, Naser & Ali, Ajmol. 2016. A Descriptive-Comparative Study of Performance Characteristics in Futsal Players of Different Levels. Journal of Sports Sciences. Vol. 34 (18).

Rismayanthi, Cerika. 2012. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran. Yogyakarta.

Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Supariasa, I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri & Ibnu Fajar. 2014. Penilaian Status Gizi.

Jakarta: Kedokteran EGC