



## STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PUTRA TAMA

Aji Yoga Permana<sup>✉</sup>, Said Junaidi, Sugiarto

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2013

Disetujui November 2013

Dipublikasikan

Desember 2013

*Keywords:*

*nutritional status; physical fitness;*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat status gizi dan kesegaran jasmani pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Putratama Kabupaten Pemalang. Populasi penelitian ini adalah anak-anak usia 13-15 tahun siswa SSB Putratama Kabupaten Pemalang yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi secara keseluruhan pemain di SSB Putratama Kabupaten Pemalang diketahui 65 % (13 orang) berstatus gizi baik dan 35 % (7 orang) berstatus gizi kurang. Untuk tes kesegaran jasmani diketahui bahwa 55% (11 orang) memiliki kesegaran jasmani yang baik, 45 % (9 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang. Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu status gizi sebagian pemain di SSB Putratama Kabupaten Pemalang dalam kategori baik 65% (13 orang) sedangkan kesegaran jasmani siswa sepak bola 55% (11 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the level of nutrition and physical fitness to students Football School (SSB) Putratama in Pemalang. This study population was children's aged 13-15 in SSB Putratama Pemalang totaling 20 people. The sample in this study uses total sampling. Based on the survey results revealed that the overall nutritional status of the player in SSB Putratama Pemalang unknown 65% (13 people) well nourished and 35% (7 people) are less nourished. For the physical fitness test is known that 55% (11 people) had good physical fitness, 45% (9 people) had a moderate level of physical fitness. Conclusions from this research that the nutritional status of some players in the SSB Putratama Pemalang in both categories 65% (13 people) while the student physical fitness football 55% (11 people) had a good level of physical fitness.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: [ajiikor53@yahoo.com](mailto:ajiikor53@yahoo.com)

## PENDAHULUAN

Pembangunan nasional menempatkan manusia sebagai sumber daya manusia pada posisi utama. Posisi tersebut merupakan modal dasar bagi keamanan nasional. Salah satu upaya yang mempunyai dampak penting terhadap peningkatan kualitas SDM adalah peningkatan status gizi masyarakat. Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup dan produktivitas. Kualitas sumber daya manusia dan peran kesegaran jasmani sangat penting dan menentukan. Oleh sebab itu perlu mendapat perhatian secara khusus. Tingkat kesegaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan rendahnya produktivitas. Status gizi yang rendah akan menyebabkan kualitas fisik menurun yang akan berdampak pada penurunan tingkat kesegaran jasmani. Kelompok umur remaja merupakan fase pertumbuhan yang pesat selain pada masa balita, sehingga wajar kalau pada masa ini dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya (Sudarno SP. 1992: 25). Anak seusia sekolah yang meliputi kelompok masyarakat umur 13 sampai dengan 15 tahun merupakan kelompok yang rawan, karena pada usia ini merupakan usia pertumbuhan.

Sekolah Sepak Bola (SSB) menjadi salah satu organisasi non formal yang mendidik anak-anak dan remaja agar menjadi pemain sepak bola yang handal dan potensial. Dalam olahraga sepak bola dibutuhkan kondisi fisik yang baik, maka untuk menuju kesana perlu dibuat program-program latihan yang baik serta didukung dengan fasilitas dan tenaga pelatih yang profesional. Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Tama Kabupaten Pemalang adalah salah satu klub yang berada di Pemalang yang berdiri pada tanggal 10 juni 2011, yang diketuai oleh Ciptadi S.E dan keberadaannya sudah diakui oleh Pengurus Cabang (Pencab) PSSI Kota Pemalang. Perjalanan SSB Putratama itu sendiri baru merintis generasi pertamanya, namun sudah mampu berprestasi dalam regional lokal. Usaha untuk melakukan pembinaan klub tersebut, pemerintah Kota Pemalang sering mengadakan kompetisi setiap tahunnya agar

dapat mencari bibit muda yang berbakat dimasa mendatang.

Atas dasar uraian diatas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan permasalahan penelitian ini adalah bagaimana status gizi dan kesegaran jasmani siswa pada sekolah sepak bola (SSB) Putratama Kabupaten Pemalang. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat status gizi dan kesegaran jasmani pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Putratama Kabupaten Pemalang.

## METODE

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997:115). Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah anak-anak usia 13-15 tahun siswa SSB Putratama Kabupaten Pemalang yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi anak-anak usia 13-15 tahun pada SSB Putratama Kabupaten Pemalang yang berjumlah 20 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah status gizi dan kesegaran jasmani siswa sepak. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes. penelitian ini meliputi dua instrument yaitu status gizi dan kesegaran jasmani. Instrumen status gizi meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan. Instrumen kesegaran jasmani meliputi tes lari cepat (*sprint*) 50 meter, tes angkat tubuh (*pull-up*) 60 detik, tes *sit-up* selama 60 detik, tes loncat tegak (*vertical jump*), dan tes lari jarak 1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase, di mana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa atlet yang dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penentuan status gizi ini diperoleh dari pengukuran berat badan berdasarkan tinggi

badan yang kemudian dibandingkan dengan dari 20 responden yang diteliti tercantum dalam  
 persen berat badan standar menurut tinggi tabel di bawah ini :  
 badan pada kelompok umur responden. Hasil  
 deskripsi umur, berat badan dan tinggi badan

**Tabel 1.** Hasil Deskripsi Umur, Berat Badan dan Tinggi Badan Dari 20 Responden

U	TB	BB ACTUAL	BB STANDART	HASIL %	KATEGORI
15	164	44.5	50.0	89	kurang
15	167	51.3	55.2	96,19	baik
15	161	44.3	47.7	92,8	baik
13	162	41.7	48.4	86,15	kurang
13	146	34.3	35.4	96,89	Baik
13	157	41.8	43.8	95,43	Baik
15	166	45.0	51.5	87,37	kurang
14	166	48.2	51.5	93,59	baik
13	168	50.3	51.5	98,05	baik
13	146	33.3	35.4	94,06	baik
13	142	28.7	32.7	87,76	kurang
13	154	38.7	41.4	93,47	baik
13	157	41.4	43.8	94,52	baik
15	147	29.5	36.1	81,7	kurang
14	153	35.9	40.6	88,42	kurang
14	150	38.4	38.4	100	baik
13	138	29.5	30.2	97,68	baik
13	149	36.1	37.6	96,01	baik
13	169	46.0	56.7	81,12	kurang
13	146	33.0	35.4	92,95	baik

Keterangan Tabel 1 :

U : Umur

BB : Berat Badan

TB : Tinggi Badan

Cara penilaiannya adalah dengan menghitung persentase capaian BB standar berdasarkan tinggi badan dengan rumus :

$$\frac{\text{Berat Badan Aktual}}{\text{Berat Badan Standar}} \times 100 \%$$

Kemudian persentase capaian berat badan standar berdasarkan tinggi badan dicocokkan dengan table di bawah ini :

**Tabel 2.** Penilaian Status Gizi Berasal BB/ TB

% Standar	Status Gizi
> 90 %	Baik
81 % - 90 %	Kurang
≤ 80 %	Buruk

Sumber : Winarno (1994:196)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi secara keseluruhan pemain di SSB Putratama Kabupaten Pemalang diketahui 65 % (13 orang)

berstatus gizi baik dan 35 % (7 orang) berstatus gizi kurang. Hal tersebut tersaji dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 3.** Deskripsi Status Gizi Responden

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	13	65%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	7	35%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber : Data Penelitian 2012

Sedangkan penelitian kebugaran jasmani menunjukkan bahwa 55% (11 orang) memiliki kebugaran jasmani yang baik, 45 % (9 orang) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang. Hal tersebut tersaji dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 4.** Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	11	55%
3	Sedang	9	45%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tes-tes pengukurannya, maka penelitian ini menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani yang meliputi Lari 1000 m,

Lari *Sprint* 50 meter, *Pull Up*, *Vertical Jump*, dan *Sit UP*. Hasil masing-masing tes tersebut dapat digambarkan sebagai berikut: (1) tes lari 1000 meter, terdapat 40% (12 orang) mempunyai nilai sedang dan 60% (8 orang) yang mempunyai nilai kurang, (2) tes lari *sprint* 50 meter, hanya terdapat 30% (6 orang) yang memiliki nilai baik dan 70% (14 orang) memiliki nilai sedang, (3) tes *pull up* ada 25% (5 orang) yang memiliki *pull up*-dengan kategori baik sekali, 30% (6 orang) baik, dan ada 45%

## SIMPULAN

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai status gizi dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Putratama Kabupaten Pematang, maka dapat diambil simpulan bahwa dari 20 responden yang diteliti, diketahui bahwa status gizi secara keseluruhan siswa SSB Putratama Kabupaten Pematang dalam kategori baik. Sedangkan untuk tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Putratama Kabupaten Pematang secara keseluruhan dalam kategori baik juga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sudarmo SP. 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suharsimi Arikunto. 1997. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, Jakarta : PT Rineka Cipta
- Winarno Surachmad. 1994. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito