

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK DI UPT SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR

(Dwi Putri Wahyuning Septin)

ABSTRAK

Status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari, status gizi juga diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang tinggi selain latihan fisik juga dibutuhkan status gizi yang baik pula. Semakin baik status gizi seseorang, dapat diberikan latihan fisik yang teratur maka akan semakin tinggi angka kebugaran jasmaninya.

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani atlet cabang olahraga atletik di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. *Design* penelitian yang digunakan adalah survei *cross – sectional*. Survei *cross – sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang mengikuti cabang olahraga atletik di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Sampel yang diambil adalah jumlah keseluruhan populasi yaitu sebanyak 25 atlet yang mengikuti cabang olahraga atletik.

Hasil penelitian dan analisis tentang hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani atlet pada cabang olahraga ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki status gizi normal dengan kebugaran jasmani baik sebanyak 13 atlet (59,09 %), selain itu ada yang memiliki status gizi normal dengan kebugaran jasmani sedang sebanyak 2 atlet (9,09 %) dan status gizi normal dengan kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 7 atlet (31,82 %). Atlet yang memiliki status gizi *overweight* berjumlah 2 atlet yaitu 1 atlet (50 %) yang memiliki status gizi *overweight* dengan kebugaran jasmani sedang dan atlet yang memiliki gizi *overweight* dengan kebugaran jasmani baik hanya 1 atlet (50 %). Ada 1 atlet yang memiliki status gizi obesitas dengan kebugaran jasmani sedang. Hasil uji korelasi *spearman* menunjukkan bahwa $p (0,030) < \alpha (0,1)$ maka hasil analisis dapat disimpulkan yaitu H_0 ditolak, artinya ada hubungan signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani, karena faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu faktor latihan fisik atau olahraga, istirahat, dan pengaturan makanan. Sehingga perlu pengaturan makan yang bergizi seimbang dan sesuai kebutuhan agar mendapatkan status gizi yang baik selain itu dengan melakukan latihan fisik atau olahraga secara teratur akan menyeimbangkan energi yang masuk dengan yang dikeluarkan sama. Jadi, status gizi dan latihan fisik yang teratur maka atlet akan mendapatkan status gizi yang baik dan kebugaran jasmani yang baik pula.

Kata Kunci : Status Gizi, Kebugaran Jasmani

Daftar Pustaka : 22 (1994-2013)