

Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet PB Rio di Masa Pandemi Covid-19 Desa Bakaran Kulon Juwana Pati

Nur Laila Fitriyana
ana.muna07@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The relationship between nutritional status and physical fitness of PB Rio's athletes during the COVID-19 pandemic was motivated by various characteristics of athletes' body postures, including: fat, thin, tall, and short. The ideal body shape will make it easier for athletes to carry out training activities. This study aims to determine the level of nutritional status possessed by PB Rio athletes during the covid-19 pandemic, to determine the level of physical fitness possessed by PB Rio athletes during the covid-19 pandemic, to determine whether or not there is a significant relationship between nutritional status and physical fitness in PB Rio athletes during the covid-19 pandemic. The research method used in this research is correlational research using survey method. Data collection techniques using tests and measurements. The results of data analysis using the Pearson Product Moment correlation, the results obtained are $R_{count} (0.521) > R_{table} (0.5140)$ and $Sig. (0.047) < (0.05)$, which means that there is a significant relationship between nutritional status and physical fitness of athletes. PB Rio in the mass pandemic of Bakaran Kulon village, Juwana Pati. The magnitude of the correlation coefficient of 0.521 indicates that the relationship between nutritional status and physical fitness is positive, meaning that the higher the nutritional status of the PB Rio athletes, the more the physical fitness of the PB Rio athletes and vice versa, the lower the nutritional status of the PB Rio athletes, the lower their physical fitness.

Keywords: Nutritional Status, Physical Fitness, Badminton.

Abstrak

Hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani atlet PB Rio di masa pandemi covid-19 dilatarbelakangi oleh berbagai macam karakteristik postur tubuh atlet antara lain: gemuk, kurus, tinggi, dan pendek. Bentuk tubuh ideal maka akan mempermudah atlet melakukan kegiatan latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi yang dimiliki atlet PB Rio dimasa pandemi covid-19, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki atlet PB Rio dimasa pandemi covid-19, untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan atau tidak antara status gizi terhadap kebugaran jasmani pada atlet PB Rio dimasa pandemi covid-19. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjenis penelitian kolerasional dengan menggunakan metode survei. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment, diperoleh hasil nilai $R_{hitung} (0,521) > R_{tabel} (0,5140)$ dan $Sig.(0,047) < \alpha (0,05)$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kebugaran jasmani atlet PB Rio di masa pandemi desa Bakaran Kulon Juwana Pati. Besarnya koefisien korelasi 0,521 menunjukkan bahwa hubungan status gizi dan kebugaran jasmani adalah positif, artinya semakin meningkat status gizi atlet PB Rio maka semakin meningkat juga kebugaran jasmani atlet PB Rio dan sebaliknya semakin menurun status gizi atlet PB Rio maka semakin menurun juga kebugaran jasmaninya .

Kata kunci: Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Bulutangkis.

PENDAHULUAN

Sejak akhir tahun 2019 tepatnya di bulan Desember, dunia sedang ramai dengan munculnya virus yang berasal dari Wuhan, China yaitu virus *Corona Virus Disease-19* atau yang populer dengan COVID-19. Dampak yang sangat terlihat berpengaruh dari berbagai sektor ekonomi dan pendidikan. Dari sektor ekonomi terlihat jelas banyak karyawan yang terpaksa diberhentikan atau tepatnya Pemutusan Hubungan Kerja, dan dari sector pendidikan semua kegiatan pembelajaran beralih melalui daring. Salah satu *event* di Indonesia yang gagal dilaksanakan yaitu penyelenggaraan PON di Papua.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 4, Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Maliki, O., Hadi, H., Royana, I.F. 2017:1). Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan *energy* atau stamina dan mempunyai dampak positif untuk kesehatan tubuh, tidak hanya secara jasmani akan tetapi secara rohaninya juga.

Bulutangkis merupakan olahraga sangat populer yang dimainkan dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* dengan tujuan menjatuhkan *shuttlecock* ke lapangan lawan (Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. 2019:13). Bulutangkis merupakan olahraga terpopuler di Indonesia yang telah mencetak para atlet berprestasi ditingkat nasional maupun internasional.

Persatuan Bulutangkis (PB) banyak kejuaraan yang telah diikuti, misalnya kejuaraan di kabupaten Pati maupun di luar kabupaten Pati. Adanya program latihan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan atlet tersebut. Akan tetapi dengan munculnya virus COVID-19 ini menyebabkan kabupaten Pati berstatus zona merah karena terpapar virus corona.

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang memerlukan keterampilan dan kewaspadaan tinggi, kecepatan mengambil keputusan dan perubahan serta penentuan sikap, kecekatan menguasai suasana dan sebagainya. Semua itu memerlukan koordinasi otot yang tinggi, pertumbuhan dan perkembangan otot yang sempurna yang pencapaiannya sangat dipengaruhi antara lain oleh keadaan gizi seseorang. Selain itu olahraga juga berarti peningkatan kebugaran jasmani yang akan meningkatkan pula kebutuhan akan zat-zat gizi.

Status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat

gizi (Hasanaton, H. 2019:5). Seseorang yang mempunyai kondisi gizi yang baik biasanya mempunyai ciri-ciri akan tampak aktif, giat bekerja, gembira, jarang sakit. Sedangkan seseorang yang dalam kondisi gizi kurang pada umumnya lemah, lekas lelah, tidak bergairah, sering sakit dan biasanya kurang dapat melakukan hobinya karena keadaan tubuhnya lemah. Pencapaian prestasi atlet tidak hanya didukung oleh kebugaran jasmani yang prima, tetapi status gizi juga mendukung dalam tercapainya prestasi olahraga. Kebugaran jasmani dan status gizi adalah fondasi dasar atlet untuk mendapatkan prestasi yang baik dan untuk meningkatkan imun tubuh.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini termasuk berjenis penelitian kolerasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani atlet Persatuan Bulutangkis Rio desa Bakaran Kulon Juwana Pati dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Hipotesis dalam penelitian ini merupakan hipotesis hubungan. Hubungan asosiatif adalah suatu rumusan masalah penelitian yang bersifat menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2011:39).

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Rio desa Bakaran Kulon, Juwana, Pati. Sampel jenuh merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet laki-laki dan perempuan yang termasuk kategori pemula yang akan dibuat sampel peneliti klub PB Rio di Desa Bakaran Kulon, Juwana, Pati tahun 2020.

Instrument Penelitian

Menurut Sugiyono (2011:102) menyatakan bahwa *instrument* merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. *Instrument* dalam penelitian ini

menggunakan *instrument* status gizi dan kebugaran jasmani. Langkah yang dilakukan untuk *instrument* status gizi yaitu dengan melakukan pengukuran *antropometri* yang dimasukkan dalam rumus *Indeks Massa Tubuh* (IMT). Setelah mendapatkan *Indeks Massa Tubuh* (IMT) kemudian hasil tersebut dimasukkan dalam rumus *Z-score*. Hasil dari *Z-score* yang didapat kemudian dikolerasikan dari tabel norma standar *antropometri* penilaian status gizi anak menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/Menkes/SK/XII/2010 pada anak usia 5-18 tahun.

Kategori Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (z-score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+ 2 SD

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia

Adapun *instrument* kebugaran jasmani yang digunakan meliputi: *Agility Test*, *Sit-Up*, *Push-Up*, lari *sprint* 35 meter, dan lari 600 meter.

Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat digunakan rumus kolerasi *Pearson Product Moment* yang dikonsultasikan dengan taraf signifikansi 5%. Apabila r hitung > dari r tabel berarti ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dan begitu juga sebaliknya (Sugiyono, 2011:183).

Rumus dari kolerasi *Pearson Product Moment* adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

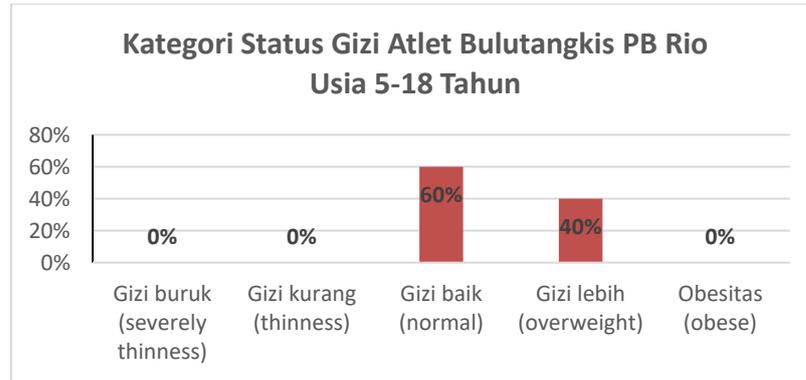
Menurut Kemenkes (2020) indeks IMT/U digunakan untuk menentukan tingkat status gizi yang terdiri dari kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, beresiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Deskripsi hasil penilaian status gizi atlet PB Rio sebanyak 15 orang. Berdasarkan perhitungan *Z-Score* menghasilkan *mean* (rata-rata) status gizi sebesar 0,867 dengan *variance* (varians data) 0,302 dan *Std.deviation* (Standar deviasi) 0,549. Sedangkan nilai *minimum* (terendah) status gizi 0,153 dan nilai *maximum* (tertingg) 1,882. Pengelompokan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) atlet bulutangkis PB Rio sebagai berikut :

Distribusi Frekuensi Status Gizi Atlet Bulutangkis PB Rio

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (<i>Z-Score</i>)	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	< -3 SD	0	0%
Gizi kurang (<i>thinness</i>)	< - 3 SD sampai dengan < -2 SD	0	0%
Gizi baik (normal)	-2 SD sampai dengan 1 SD	9	60%
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>1SD sampai dengan 2 SD	6	40%
Obesitas (<i>obese</i>)	>2SD	0	0%
Jumlah		15	100%

Sumber : Data primer hasil penelitian yang diolah (2021)

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel, atlet bulutangkis PB Rio yang memiliki status gizi dalam kategori gizi baik (normal) sebanyak 9 orang dengan persentase 60% dan yang memiliki status gizi dalam kategori gizi lebih (*overweight*) sebanyak 6 orang dengan persentase 40%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu adanya tingkat status gizi normal yang dimiliki atlet PB Rio pada masa pandemi Covid-19. Distribusi frekuensi status gizi atlet bulutangkis di PB Rio dapat digambarkan dengan grafik seperti berikut ini :



Gambar Grafik Pengelompokan Status Gizi Atlet Bulutangkis PB Rio usia 5-18 tahun

Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani

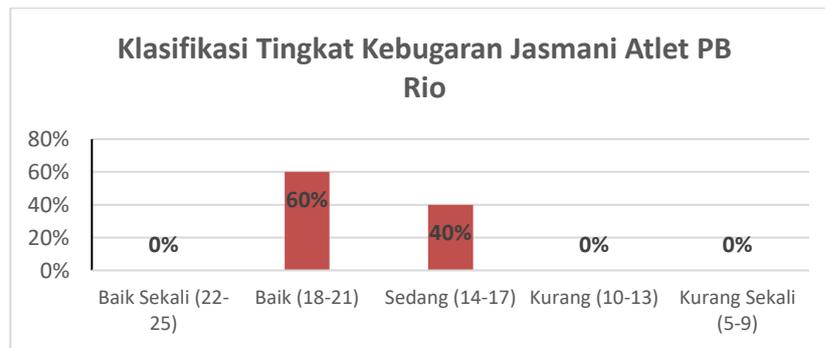
Instrumen penilaian dari kebugaran jasmani adalah data hasil pengukuran kondisi fisik atlet bulu tangkis di PB Rio desa Bakaran Kulon, kecamatan Juwana, kabupaten Pati tahun 2021 sebanyak 15 orang yang terdiri dari beberapa tes antara lain *agility test*, *sit-up*, *push-up*, lari *sprint* 35 meter dan lari 600 meter. Deskripsi data hasil pengukuran kebugaran jasmani atlet bulutangkis di PB Rio menghasilkan *mean* (rata-rata) kebugaran jasmani atlet sebesar 18,333, *variance* (varians data) sebesar 3,381 dengan *Std.deviation* (Standard deviasi) sebesar sebesar 1,839. Nilai *maximum* (tertinggi) hasil tes kebugaran jasmani atlet sebesar 21 dan nilai *minimum* (terendah) hasil tes kebugaran jasmani atlet sebesar 15. Pengelompokan hasil tes kebugaran jasmani atlet bulutangkis PB Rio berdasarkan standar normal kebugaran jasmani indonesia di klasifikasikan menjadi 5 yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali (Depdiknas,2000).

Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet PB Rio

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
22 – 25	Baik Sekali	0	0%
18 – 21	Baik	9	60%
14 – 17	Sedang	6	40%
10 – 13	Kurang	0	0%
5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		15	100%

Sumber : Data primer hasil penelitian yang diolah (2021)

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani pada tabel, diperoleh hasil dari 15 orang atlet bulutangkis PB Rio terdapat 9 orang yang termasuk dalam tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi baik dengan besar persentase 60% dan 6 orang yang termasuk dalam tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi sedang dengan besar persentase 40%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yang berarti adanya tingkat kebugaran jasmani tergolong baik yang dimiliki atlet PB Rio pada masa pandemi Covid-19. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini :



Gambar. Grafik Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis PB Rio

Pembahasan

Selama pandemi Covid-19, berbagai macam bidang kehidupan mengalami dampaknya. Selain itu, pandemi Covid-19 ini juga berpengaruh dalam kegiatan olahraga yang dilakukan oleh beberapa club olahraga salah satunya yang dialami para atlet bulutangkis PB Rio di kabupaten Pati, dimana program latihan yang sudah terjadwal dilaksanakan rutin dan sistematis harus di berhentikan dan rencananya akan dilanjutkan kegiatan latihan sesuai dengan protokol kesehatan. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi dan kebugaran jasmani yang dimiliki atlet PB Rio dimasa pandemi Covid-19 serta untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan atau tidak antara status gizi terhadap kebugaran jasmani pada atlet PB Rio dimasa pandemi Covid-19, subyek dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB Rio sebanyak 15 orang yang berusia 5-18 tahun.

1. Tingkat Status Gizi Yang Dimiliki Atlet PB Rio Selama Pandemi Covid-19

Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi seseorang, kecukupan gizi yang diperoleh dari zat-zat makanan sehari-hari. Kecukupan gizi sebagai penunjang dalam aktivitas gerak. Dalam penelitian ini, penilaian tingkat status gizi atlet bulutangkis PB

Rio dengan pemeriksaan *Antropometri*. Pengukuran *antropometri* bertujuan untuk mengetahui status gizi berdasarkan satu ukuran. Menurut ukuran lainnya salah satunya Indeks Masa Tubuh menurut umur .

Menurut Kemenkes (2020) indeks IMT/U digunakan untuk menentukan tingkat status gizi yang terdiri dari kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, beresiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas dengan hasil *Z-Score*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu adanya tingkat status gizi normal yang dimiliki atlet PB Rio pada masa pandemi Covid-19.

Status Gizi yang normal/baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik, sedangkan status gizi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani .

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Yang Dimiliki Atlet PB Rio Selama Pandemi Covid-19

Tingkat kebugaran jasmani seseorang diidentifikasi dengan keadaan tubuh yang baik dari segi fisik maupun psikis dalam melakukan aktivitas. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para atlet bulutangkis di PB Rio yang berusia 5-18 tahun selama pandemi Covid-19. Dalam penelitian ini *instrument* penilaian dari kebugaran jasmani adalah data hasil pengukuran kondisi fisik atlet bulu tangkis di PB Rio desa Bakaran Kulon, kecamatan Juwono, kabupaten Pati tahun 2021 sebanyak 15 orang yang terdiri dari beberapa tes antara lain *agility test*, *sit-up*, *push-up*, lari *sprint* 35 meter dan lari 600 meter. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yang berarti adanya tingkat kebugaran jasmani tergolong baik yang dimiliki atlet PB Rio pada masa pandemi Covid-19.

3. Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Atlet PB Rio Selama Pandemi Covid-19

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat status gizi dan kebugaran jasmani atlet bulutangkis di PB Rio. Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment, diperoleh hasil nilai $R_{hitung} (0,521) > R_{tabel} (0,5140)$ dan $Sig.(0,047) < \alpha (0,05)$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kebugaran jasmani atlet PB Rio di masa pandemi desa Bakaran Kulon Juwana Pati. Besarnya koefisien korelasi 0,521 menunjukkan bahwa hubungan status gizi dan kebugaran jasmani adalah positif, artinya semakin meningkat status gizi atlet PB Rio maka semakin meningkat juga kebugaran jasmani atlet PB Rio dan sebaliknya

semakin menurun status gizi atlet PB Rio maka semakin menurun juga kebugaran jasmaninya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat status gizi yang telah dilakukan penelitian pada atlet PB Rio menghasilkan adanya kategori status gizi baik (normal) dan gizi lebih (*overweight*). tingkat kebugaran jasmani yang telah dilakukan penelitian pada atlet PB Rio menghasilkan adanya kategori nilai baik dan nilai sedang. Serta adanya hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kebugaran jasmani atlet PB Rio di masa pandemi covid-19 Desa Bakaran Kulon Juwana Pati. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil uji kolerasi yang dilakukan dengan menggunakan kolerasi *Pearson Product Moment* di mana didapatkan r_{hitung} sebesar (0,521), sedangkan r_{tabel} dalam taraf signifikan 5% sebesar (0,5140).

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanaton, H. (2019). *Hubungan status gizi dan pengetahuan gizi seimbang dengan kebugaran jasmani pada atlet pencak silat pagar nusa gresik*. Doctoral dissertation: Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016*. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). *Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. <https://www.jogloabang.com/kesehatan/permenkes-2-2020-standar-antropometri-anak>.