

**Status gizi atlet Pra PON: bola tangan putra Kalimantan Barat**

***Nutritional status of Pre-PON athletes: men's handball West Kalimantan***

**Novi Yanti<sup>1</sup>, Rubiyatno<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof.Dr.H. Hadari Nawawi. Bansir Laut. Kec. Pontianak Tenggara, Kalimantan Barat, 78124, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof.Dr.H. Hadari Nawawi. Bansir Laut. Kec. Pontianak Tenggara, Kalimantan Barat, 78124, Indonesia

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui tingkat status gizi khususnya pada atlet Pra PON Kalimantan Barat putra cabang olahraga bola tangan. Metode yang dipergunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *ex-post facto*. Penelitian ini menggunakan instrumen indeks massa tubuh (IMT), populasi penelitian adalah tim atlet Pra PON putra bola tangan Kalimantan Barat sebanyak 14 orang, teknik penentuan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Penelitian ini menghasilkan rata-rata status gizi atlet bola tangan tim Pra PON Kalimantan Barat berada pada 23.52 dimana masuk pada kategori *overweight*, dengan hasil standart deviasi sebesar 2.38, secara presentase didapati 14.29% berada pada kondisi *overweight*, 28.57% berada pada kondisi *obesity*, dan 57.14% berada pada kondisi normal. Dari hasil data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa kondisi status gizi atlet bola tangan putra tim Pra PON Kalimantan Barat dalam kategori *overweight*, walaupun secara presetasi tertinggi menunjukkan berada pada kategori normal, namun secara data beberapa didapati angka normal yang berada pada ketegori batas maksimal.

**Kata kunci:** status gizi, bola tangan, *overweight*.

**Abstract**

*This study was conducted in order to determine the level of nutritional status, especially in the male West Kalimantan Pre-PON athletes in the handball sport. The method used is descriptive quantitative with an ex-post facto approach. This study used a body mass index (BMI) instrument. The population of this study was a team of 14 men's Pre-PON handball athletes from West Kalimantan, the technique of determining the sample was using total sampling. This study resulted in the average nutritional status of the handball athletes of the West Kalimantan PON Pre-PON team being at 23.52 which was included in the overweight category, with a standard deviation of 2.38, in percentage it was found that 14.29% were in overweight condition, 28.57% were in obesity, and 57.14% are in normal condition. From the results of the data obtained, it can be concluded that the nutritional status of the male handball athletes of the West Kalimantan Pre-PON team was in the overweight category, although the highest performance showed that they were in the normal category, but some data found that normal numbers were in the maximum limit category.*

**Keywords:** nutritional status, handball, *overweight*.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga pada saat ini menjadi salah satu hal yang penting dalam kehidupan masyarakat (Wibowo & Dese, 2019), karena masyarakat saat ini sudah sadar akan pentingnya pemeliharaan kesehatan agar dapat tetap bisa hidup sehat baik secara jasmani serta rohani (Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh (Prabowo, 2016) yang dilakukan secara teratur yang bertujuan meningkatkan kebugaran (Rozi, Puspodari, & Herpandika, 2020). Adapun karakteristik dari olahraga yaitu dengan adanya aktifitas bergerak, (Susanto, 2017). Salah satu olahraga yang masuk dalam kriteria tersebut adalah olahraga bola tangan.

Permainan bola tangan dominan menggunakan tangan (Tamami & Raharjo, 2021) yang sifatnya menyerang dan bertahan (Hermassi, Wollny, Schwesig, Shephard, & Chelly, 2019) yang intensitas aktifitas geraknya sangat tinggi dan dimainkan secara beregu (Karcher & Buchheit, 2014). Sehingga dalam permainannya banyak gerakan lari cepat, memutar, meloncat, menghadang, mendorong serta meraih (Iacono, Eliakim, & Meckel, 2015), selain itu bola tangan merupakan permainan yang cepat dan kompleks (Shalar et al., 2020) aktifitas tersebut tentunya sangat membutuhkan energi yang sangat baik (Pic, 2018).

Dalam memenuhi kebutuhan energi yang tinggi sangat diperlukan mengkonsumsi makanan yang bertujuan dalam meningkatkan status gizi (Rozi et al., 2020), status gizi dapat menggambarkan keadaan keseimbangan dari baik buruknya asupan dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Irianto, 2019). Selain itu status gizi juga berperan dalam pertumbuhan serta perkembangan (Amisi, Sanggelorang, & Rahman, 2020) guna meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan manusia (Proverawati & Wati, 2011). Status gizi dapat dijadikan sebagai tolak ukur seseorang dalam keadaan sehat atau tidak, dengan kata lain seseorang yang memiliki status gizi yang baik akan dapat meningkatkan derajat hidup sehat serta meningkatkan kebugaran jasmani guna mendukung aktivitas

yang dilakukan sehari-hari secara optimal tanpa merasa cepat lelah (Amalia, Kartini, & Amin, 2018). Status gizi dapat dijadikan gambaran keadaan dari kualitas fisik serta daya tahan seseorang (Ramadhanti, 2020). Perfoma seorang atlet saat bertanding juga dipengaruhi oleh asupan gizi yang seimbang (Heater, Lisa, & Alan, 2006)

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti ingin menganalisis bagaimana keadaan status gizi khususnya pada atlet putra tim Pra PON Kalimantan Barat apakah dalam kondisi yang baik atau dalam keadaan normal atau tidak, diketahui dimana dalam olahraga bola tangan merupakan olahraga dengan intensitas yang tinggi sehingga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik dan salah satunya diidentifikasi melalui status gizi, harapan dengan hasil yang diperoleh dapat menjadi gambaran keadaan status gizi para atlet putra tim bola tangan Kalimantan Barat, sehingga dapat dijadikan referensi pembenahan serta mengembangkan dalam pembuatan program latihan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *ex-post facto*, dimana dalam penelitian ini peneliti hanya memberikan pernyataan sebab maupun akibat dari yang sedang diamati berupa data hasil tes, dengan tidak memberikan perlakuan terhadap subjek yang diteliti (Zakariah, Afriani, & Zakariah, 2020). Penelitian dilakukan di GOR SSA yang lokasinya berdampingan dengan kantor KONI Provinsi Kalimantan Barat, penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2021. Adapun populasi dari penelitian ini adalah seleuruh atlet putra tim bola tangan Pra PON Kalimantan Barat yang berjumlah 14 orang, dalam penentuan sampel menggunakan total sampling, dimana subjek penelitian adalah seluruh anggota dalam populasi (Sugiyono, 2013). Instrumen yang dipergunakan dalam mengukur status gizi menggunakan indeks massa tubuh (IMT) dengan cara mengukur *antropometri* berat badan dibagi dengan nilai tinggi badan yang dikuadratkan (Lestari & Amin, 2019). Adapun rumus yang dipergunakan di tuliskan dalam persamaan (1) sebagai berikut:

$$\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}} \quad (1)$$

Selanjutnya hasil data pengukuran diolah dan disajikan dalam bentuk perhitungan rata-rata, standar deviasi dan presentase, dengan menggunakan *excel*. Klasifikasi norma status gizi disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Klasifikasi Norma Status Gizi

Variabel	Norma
<i>Underweight</i>	<18.5 kg/cm <sup>2</sup>
Normal	18.5-22.9kg/cm <sup>2</sup>
<i>Overweight</i>	23.0-24.9kg/cm <sup>2</sup>
<i>Obesitas 1</i>	25.0-29.9kg/cm <sup>2</sup>
<i>Obesitas 2</i>	≥30.0kg/cm <sup>2</sup>

(Fenanlampir & Faruq, 2015).

## HASIL

Adapun data penelitian yang telah diperoleh melalui hasil tes diketahui, 2 orang atlet berada pada kategori *overweight* (14.28%), 4 orang atlet berada pada kategori *obesitas* tingkat 1 (28.57%) dan 8 orang atlet berada pada kategori normal (57.14%), keseluruhan didapati rata-rata 23.52, dengan simpangan baku atau standar deviasi sebesar 2.39. Berikut merupakan pemaparan hasil pengolahan data hasil tes setatus gizi atlet putra bola tangan tim Pra PON Kalimantan Barat tersaji dalam tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Data hasil tes status gizi atlet bola tangan putra tim Pra PON Kalimantan Barat

No	IMT	Kategori	Jumlah	Presentase
1	25.8	<i>Overweight</i>		
2	23.8	<i>Overweight</i>	2	14.28%
3	27.2	<i>Obesitas 1</i>		
4	25.3	<i>Obesitas 1</i>		
5	25.1	<i>Obesitas 1</i>	4	28.57%
6	27.6	<i>Obesitas 1</i>		
7	20.4	Normal		
8	22.1	Normal		

Lanjutan Tabel 2. Data Hasil Tes...

9	20.6	Normal		
10	22.9	Normal	8	57.14%
11	22.4	Normal		
12	22.9	Normal		
13	20.3	Normal		
14	22.9	Normal		
N = 14	Rata-rata		23.52	
	Standar Deviasi		2.39	

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapati kondisi status gizi atlet bola tangan putra tim Pra PON Kalimantan Barat berada pada presentase tertinggi di kategori normal sebesar 57.14%. Kecukupan energi seseorang salah satunya dapat dilihat dari berat badan serta tinggi badan yang ideal atau dalam kategori normal, dengan keadaan demikian untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan teratur tubuh tidak akan merasa cepat lelah (Rozi et al., 2020). Dengan kondisi status gizi yang normal ini akan berpengaruh baik terhadap proses latihankarena tubuh akan dapat mampu menjalankan program latihan secara maksimal.

Namun hasil perhitungan rata-rata keseluruhan dari hasil data yang didapati atlet bola tangan putra tim Pra PON Kalimantan Barat sebesar 23.52, dan jika kita lihat pada norma status gizi IMT maka angka tersebut berada pada kategori *overweight*, dengan simpangan baku sebesar 2.39, hal ini terjadi dikarenakan dari hasil yang didapati untuk hasil tes yang berada pada kategori normal, didapati beberapa berada pada batas maksimal angka normal, maka diperoleh rata-rata yang lebih mengarah kepada kategori *overweight*. Hal ini harus menjadi perhatian untuk pelatih dan atlet agar dapat membuat program terutama untuk menurunkan berat badan, tingkat keaktifan saat melakukan aktifitas fisik akan berpengaruh pada indeks massa tubu, hal ini juga akan berdampak pada resiko masalah gizi lainnya (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam penyusunan program yang bertujuan kepada tindak lanjut mengenai status gizi atlet dapat berdampak pada kesehatan atlet terutama dapat mencegah timbunan lemak yang berlebih pada tubuh, selain itu dapat meningkatkan kekuatan otot (Salbe et al.,

2003). Berat badan sangat mempegaruhi terhadap aktifitas fisik (Hita, Ariestika, Yacs, & Pranata, 2020).

Dalam proses melakukan penelitian masih terdapat kekurangan serta keterbatasan baik dari segi penyajian maupun kajian, dimana dalam penelitian ini hanya membahas dan menganalisis mengenai status gizi pada atlet bola tangan tim Pra PON Kalimantan Barat.

## **KESIMPULAN**

Dengan hasil penelitian yang telah dilakukan maka didapati kesimpulan dimana status gizi atlet bola tangan putra tim Pra PON Kalimantan Barat masih tergolong dalam kategori *overweight*, jadi perlu perhatian dan tindak lanjut mengenai hal ini agar status gizi para atlet berada pada kategori yang normal.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada para pihak-pihak yang telah membantu jalannya proses penelitian ini, terutama kepada KONI Provinsi Kalimantan Barat yang memberi kan izin serta memfasilitasi dalam pengambilan data, selin itu terimakasih banyak kepada tim bola tangan putra Kalimantan Barat yang telah bersedia meluangkan waktu utuk bersedia melakukan pengambilan data tes. Serta terimakasih banyak kepada pihak-pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu atas bantuan dan kerjasamanya.

## **REFERENSI**

- Amalia, N. I., Kartini, Y., & Amin, N. (2018). Hubungan Status Gizi (IMT) dengan Konsumsi Oksigen Maksimal (VO<sub>2</sub> Maks) Santri Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 2(1), 1–6. Retrieved from <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/6333>
- Amisi, M. D., Sanggелorang, Y., & Rahman, A. (2020). Korelasi Antara Asupan Energi Dan Protein Dengan Indeks Massa Tubuh Penduduk Lansia. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(1), 114–121. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i1.384>
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya tahun 2017. *Amerta*

- Nutrition*, 2(1), 97–105. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i1.2018.97-105>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga* (M. Bendatu, ed.). Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Heater, H. F., Lisa, A. B., & Alan, E. M. (2006). Practical Application In Sports Nutrition. *Massachusetts: Jones and Bartlett Publisher*, 82–83.
- Hermassi, S., Wollny, R., Schwesig, R., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2019). Effects Of In-Season Circuit Training On Physical Abilities In Male Handball Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(4), 944–957. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002270>
- Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Yacs, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina Covid-19. *Jurnal MensSana*, 5(2), 146–156. <https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.07>
- Iacono, A. Dello, Eliakim, A., & Meckel, Y. (2015). Improving Fitness Of Elite Handball Players: Small-Sided Games VS. High-Intensity Intermittent Training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(3), 835–843. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000686>
- Irianto, D. P. (2019). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. *Badan Litbangkes - Kementerian Kesehatan RI*. Retrieved from <http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/77321>
- Karcher, C., & Buchheit, M. (2014). On-Court Demands Of Elite Handball, With Special Reference To Playing Positions. *Sports Medicine*, 44(6), 797–814. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0164-z>
- Lestari, Y. N. A., & Amin, N. (2019). Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Dengan Kecepatan Pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 19–26. <https://doi.org/10.15294/SPNJ.V1I1.31276>
- Pic, M. (2018). Performance And Home Advantage In Handball. *Journal of Human Kinetics*, 63, 61. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0007>
- Prabowo, A. E. (2016). Pola Pembinaan Prestasi Klub Olahraga Hockey Di SMA Negeri 1 Menganti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Proverawati, A., & Wati, E. K. (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Retrieved from <http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id:80>
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan Terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.251>
- Rozi, M. F., Puspodari, & Herpandika, R. P. (2020). Tingkat Status Gizi Dan Kondisi Fisik Peserta Latih Usia 13–15 Tahun SSB Amerto Putra Sitimerto Kabupaten Kediri. *Jurnal MOTION: Jurnal Riset Physical*

- Education*, 11(1), 86–93. Retrieved from <http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/3509>
- Salbe, A. D., Weyer, C., Harper, I., Lindsay, R. S., Ravussin, E., & Tataranni, P. A. (2003). Relation Between Physical Activity and Obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(1), 193–194.
- Shalar, O., Strykalenko, Y., Huzar, V., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenco, N. (2020). *The Correlation Between Intelligence And Competitive Activities Of Elite Female Handball Players*. 20((1)), 63–70. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, E. (2017). Pengembangan Tes Keterampilan Dasar Olahraga Bola Tangan Bagi Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 21(1), 116–125. <https://doi.org/10.21831/pep.v21i1.15784>
- Tamami, M. Z., & Raharjo, H. P. (2021). Survei Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Bola Tangan di SMK Kabupaten Purworejo Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 107–115. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Welis, W. (2019). Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Sebelum Bertanding Pada Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar. *JURNAL STAMINA*, 2(6), 196–209. <https://doi.org/10.24036/jst.v2i2.141>
- Wibowo, C., & Dese, D. C. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan VO<sub>2</sub>max Pada Atlet Bolabasket. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 19–25. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v3i2.12251>
- Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. H. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research And Development (R n D)*. Kolaka: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.