

## **IDENTIFIKASI STATUS GIZI DAN DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN FC UNY DENGAN PEMAIN PERSIG GUNUNGGIDUL CLUB PIALA SOERATIN DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2017**

Oleh: Oky Abri Kurnia Rachman, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta  
Email [okyabri@gmail.com](mailto:okyabri@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh persiapan kedua tim dalam menyambut Piala Soeratin tahun 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui identifikasi status gizi dan daya tahan aerobik pemain FC UNY dan Pemain Persig Gunungkidul Klub Piala Soeratin di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif. Subjek penelitian ini adalah seluruh pemain FC UNY yang mengikuti Piala Soeratin berjumlah 23 atlet dan pemain Persig Gunungkidul yang berjumlah 23 atlet. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah indeks massa tubuh dan *multistage test*. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat status gizi pemain FC UNY berkategori normal dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori normal dengan 21 orang atau 91,30% dan tingkat daya tahan aerobik pemain FC UNY berkategori baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 52,17%. Sedangkan tingkat status gizi pemain Persig Gunungkidul berkategori normal dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori normal dengan 22 orang atau 91,30% dan tingkat daya tahan aerobik pemain Persig Gunungkidul berkategori baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 18 orang atau 78,26%.

Kata Kunci : *status gizi, daya tahan aerobik, sepakbola*

## **IDENTIFICATION NUTRITIONAL STATUS AND AEROBIC DURABILITY OF FC UNY AND PERSIG GUNUNGGIDUL PLAYERS' IN SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA CLUB SOERATIN CUP 2017**

By: Oky Abri Kurnia Rachman, Sport Coaching Education, Sport Science Faculty  
Yogyakarta State University  
Email [okyabri@gmail.com](mailto:okyabri@gmail.com)

### **Abstract**

The background of this research was FC UNY and PERSIG Gunungkidul's preparation in welcoming Soeratin Cup 2017. This research was aimed at knowing the identification both teams' nutritional status and aerobic durability in Special Region of Yogyakarta Soeratin Cup 2017.

This research was a descriptive research. The research subject was all of the players of FC UNY and Persig Gunungkidul who participated in Soeratin Cup with 23 players in each team. Total sampling was used as the research's sampling technique. Instruments which were used in this research were including body mass index and multistage test. Meanwhile, descriptive statistics was done as the analysis technique.

The research result shows that FC UNY players' nutritional status level was categorized normal with 21 players or 91,30% while their aerobic durability was in a good category with the consideration that the most frequent aerobic durability was in the good level with 12 players or 52,17%. Meanwhile, Persig Gunungkidul players' nutritional status level was categorized normal with the most frequent nutritional status in the normal level with 22 players or 91,30% and their aerobic durability was categorized good with the most frequent aerobic durability in the good category with 18 players or 78,26%.

Keywords : *nutritional status, aerobic durability, football*

## PENDAHULUAN

Induk organisasi sepak bola indoneisa PSSI (Persatuan Seluruh Sepak bola Indonesia), membentuk kompetisi untuk mengakomodir atlet sepak bola di seluruh Indonesia seperti kompetisi Liga 1, Liga 2, Liga 3, dan Piala Soeratin. Ada yang menarik dari ke empat kompetisi tersebut, yaitu Piala Soeratin. Piala Soeratin ini adalah kompetisi yang dikhususkan untuk pemain-pemain berusia dibawah 17 tahun (U-17). Nama Soeratin sendiri digunakan untuk mengenang jasa ketua PSSI pertama yaitu Soeratin Sosrosoegondo dalam memajukan sepak bola Indonesia.

Menurut Rachmad Darmawan (2012: 115), fase usia 15-18 tahun adalah fase memasuki dewasa. Meski masih dikategorikan remaja, namun secara biologis dan fisiologis pemain hampir tidak memiliki perbedaan berarti dengan pemain dewasa yang berusia diatasnya. Pertumbuhan tubuh pemain telah melambat dan cenderung stagnan, sehingga pemain akan mengalami tubuh yang proposional. Latihan fisik yang diberikan juga telah mencapai puncaknya, hampir menyerupai pemain dewasa. Tidak heran apabila dalam sepak bola industri seperti saat ini, pemain-pemain muda diusia ini telah mampu muncul, tampil dan eksis di top level sepak bola dunia. Wayne Rooney menjalani debut bersama Everton di Liga Inggris saat berusia 16 tahun 221 hari. Sedangkan Theo Walcott menikmati debut di Southampton dengan usia 15 tahun 175 hari. Rooney dan Walcott membuktikan bahwa secara fisik, pemain di kelompok usia ini telah sejajar dengan pemain dewasa.

Kompetisi Piala Soeratin juga digelar di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dengan diikuti 8 peserta di bagi dalam 2 grup dalam sistem kompetisi penuh. Peserta yang mengikuti kompetisi Piala Soeratin grup 1 yaitu: Persig Gunung Kidul, Gama, Persikup Kulon Progo, dan PSIM Yogyakarta. Serta yang tergabung di dalam grup 2 yaitu: FC UNY, PSS Sleman, Protaba, dan Jogja Istimewa Football. Semua pertandingan tersebut diselenggarakan di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki upah minimum setiap Kabupaten/Kota. Menurut Kepala Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi DIY, Andung Prihadi Santoso secara resmi mengumumkan hasil penetapan Upah Minimum Kabupaten/Kota (UMK), yaitu Kota Yogyakarta adalah Rp. 1.572.000,00, Kabupaten Sleman

adalah Rp. 1.448.385,00, Kabupaten Bantul Rp. 1.404.760,00, Kabupaten Kulonprogo Rp. 1.373.600,00, Kabupaten Gunungkidul Rp 1.337.650,00.

FC UNY mempunyai 2 tim yang mengikuti kompetisi di Liga 3 dan Piala Soeratin, pemain yang mengikuti Liga 3 kategori umur dibawah usia 23 tahun (U-23) dan Piala Soeratin kategori umur dibawah 17 tahun (U-17), begitu juga dengan tim Persig Gunungkidul sama-sama mempunyai 2 klub yang mengikuti Liga 3 dan Piala Soeratin. FC UNY yang mengikuti Piala Soeratin menggunakan kebijakan untuk setiap anaknya membayar iuran perbulan guna untuk membayar administrasi klub sedangkan klub Persig Gunungkidul tidak dikenakan biaya per anak untuk uang bulanan. Bagi orang tua yang mempunyai kemampuan ekonomi menengah keatas tidak menjadi masalah untuk memberikan fasilitas kepada anaknya untuk mendidik anaknya di klub olahraga manapun yang mereka pilih. Namun bagi keluarga yang berada dalam kategori menengah kebawah, untuk berolahraga sepak bola seperti dapat membeli sepatu olahraga, membayar uang bulanan untuk klub menjadi barang yang mewah.

Selain memberikan fasilitas pendidikan yang baik orang tua harus juga memberikan asupan gizi yang baik untuk tumbuh kembang anaknya. Hal tersebut tercermin dalam status gizi anak. Status gizi menggambarkan kondisi keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, disamping status gizi yang baik untuk menunjang prestasi atlet sepak bola Piala Soeratin juga mempertimbangkan aspek daya tahan pemain, karena dalam sepak bola waktu yang digunakan 2 x 45 menit. Menurut Subagyo Irianto (2016: 43), latihan ketahanan memiliki pengaruh terhadap kualitas sistem kardiovaskuler, pernafasan, dan sistem peredaran darah sehingga proses pemenuhan energi selama aktivitas dapat berlangsung dengan lancar. Dengan demikian komponen ketahanan sangat diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola mengingat waktu yang diperlukan untuk bertanding adalah dua kali 45 menit, belum termasuk perpanjangan waktu jika terjadi skor sama kuat. Oleh karena pesekbola yang memiliki komponen ketahanan yang baik, selain mampu bekerja lebih lama dan tidak mudah mengalami kelelahan juga dapat lebih cepat dalam *recovery* dirinya.

FC UNY dan Persig Gunungkidul memiliki persamaan dan perbedaan dalam kondisi klubnya.

FC UNY melakukan latihan dengan jumlah latihan 3 kali dalam seminggu yaitu dihari Senin, Rabu, dan Jumat. Pelatih kepala sudah memiliki sertifikat Pelatih D Nasional. Pemberian materi yang dilakukanpun juga sudah dalam metode perodesasi latihan yang sudah dibuat oleh pelatih kepala dan dikonsultasikan dengan staff pelatih. Proses rekrutmen dalam pembentukan tim FC UNY berdasarkan seleksi dari pemain sepakbola disekitar DIY dengan cara mengambil dari akademi UNY yang berusiakan dibawah usia 17 tahun. Tempat latihan yang digunakan sebagai latihan FC UNY berada di Stadion Atletik dan Sepak bola UNY, tempat latihan tersebut sudah sangat layak dan aman digunakan untuk latihan dikarenakan sudah standar nasional stadion sepak bola. Baik luas lapangan dan rumputnya sudah sangat bagus sesuai standar nasional. Alat dan perlengkapannya latihan yang digunakan sebagai pendukung latihan sudah mendukung latihan terdapat seperti rompi, *jersey latihan*, jumlah bola yang sesuai proporsi dengan pemain, kun, pancang dan gawang latihan. Kondisi ekonomi orangtua yang berkategori menengah keatas juga menjadi faktor pendukung bagi pemain untuk memenuhi asupan gizinya. Setiap bulan masing-masing pemain dikenakan uang administrasi bulanan untuk keperluan klub.

Sedangkan klub Persig Gunungkidul yang juga mengikuti kompetisi yang sama yaitu Piala Soeratin U17 namun berbeda grup dengan FC UNY menerapkan program latihan dalam seminggu 3 kali dalam seminggu yaitu Senin, Kamis dan Minggu. Pelatih kepalanya tidak memiliki lisensi setaraf D Nasional ataupun diatasnya. Pembentukan tim dalam skuad pemain Persig Gunungkidul berdasarkan pengamatan dari Liga Pendidikan yang digulir di Kabupaten Gunungkidul. Mayoritas pemain yang ikut dalam klub Persig Gunungkidul adalah dari SMA yang memiliki kelas khusus olahraga yaitu SMA 2 Playen dan SMA Tanjungsari yang berada di Kabupaten Gunungkidul. Tempat latihan yang digunakan Persig Gunung berada di Stadion Gelora Handayani, stadion tersebut sudah standar nasional namun kualitas rumput stadion masih buruk, tidak rata dan kondisi tanah yang keras sehingga kurang aman untuk bermain sepak bola. Alat pendukung latihan masih kurang seperti tidak adanya *jersey latihan* yang tidak seragam namun untuk bola, rompi, kun dan gawang sudah tersedia. Untuk iuran bulanan pemain tidak dibebankan secara administrasi. Untuk mendanai biaya dalam Piala Soeratin hanya mengandalkan donatur dan Askab PSSI Gunungkidul

Dari pemaparan sumber di atas menjadi analisis saya untuk meneliti lebih lanjut tentang "Identifikasi Status Gizi dan Daya Tahan Aerobik Pemain FC UNY dengan Pemain Persig Gunungkidul Klub Piala Soeratin di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017".

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Nazir (2005: 58), penelitian komparatif adalah sejenis penelitian deskriptif yang ingin mencari jawaban seara mendasar tentang sebab-akibat, dengan menganalisis faktor-faktor penyebab terjadinya ataupun munculnya fenomena tertentu. Menurut Sugiyono (2005: 21) menyatakan bahwa metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.

### **Subjek Penelitian**

Menurut Sugiyono (2013:119), "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain FC UNY dan Persig Gunungkidul berjumlah 46. Masing-masing klub sebnyak 23 orang.

### **Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Istilah "variabel" merupakan istilah yang Variabel dalam penelitian ini adalah status gizi dan daya tahan aerobik. Secara operasional variabel ini dapat didefinisikan sebagai berikut:

#### **1. Status Gizi**

Status gizi adalah indeks hasil perhitungan berat badan yang dicatat dalam satuan (kg) dibagi dengan indeks tinggi badan yang dicatat dalam satuan (cm) dikali seratus persen dengan kriteria, sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas.

#### **2. Daya Tahan Aerobik**

Daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem jantung-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001: 59).

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain FC UNY yang mengikuti Piala Soeratin

Tabel 5. Kategori Status Gizi Menurut Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur 5-18 tahun.

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-8 Tahun	Sangat Kurus	< - 3SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan < -2SD
	Normal	-2 SD sampai dengan < 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2SD

berjumlah 23 atlet dan pemain Persig Gunungkidul yang berjumlah 23 atlet dan seluruhnya dijadikan responden. Jumlah populasi adalah 46, hasil tersebut diperoleh dari jumlah responden kedua klub, dengan demikian penelitian ini adalah penelitian populasi, seperti ditegaskan Suharsimi Arikunto (1988: 115) bahwa populasi adalah keseluruhan subyek. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya adalah penelitian populasi.

**A. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

**1. Instrumen**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 1997: 151). Dari dua variabel status gizi dan daya tahan aerobik maka instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut:

**a. Instrumen Status Gizi**

Instrumen yang dipakai dengan pengukuran yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil dari pengukuran atau antropometri dimasukkan dalam rumus IMT (Indeks Massa Tubuh):

$$IMT = \frac{BB \text{ (Kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$$

Setelah didapat hasil Indeks Massa Tubuh kemudian data IMT tersebut dimasukkan lagi kedalam rumus Z-score:

$$Z\text{-Score} = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

**Nilai Simpang Baku Rujukan**

Hasil dari Z-score yang didapat kemudian dikorelasikan 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:

**b. Instrumen Daya Tahan Aerobik**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik adalah dengan menggunakan tes multistage fitness test, tes ini dikembangkan di Australia, yang berfungsi untuk menentukan efisiensi fungsi kerja jantung dan paru. Menurut Sukadiyanto (2010: 125) Pada awalnya tes ini merupakan salah satu alat yang digunakan untuk penuluruhan bibit olahragawan di Australia. Berdasarkan hasil penelitian tes ini memiliki validitas (kesahihan) yang tinggi untuk mengukur kemampuan seseorang menghirup oksigen secara maksimal dalam waktu tertentu.

Tabel 6. Multi Stage Fitness Test untuk laki-laki sumber <https://www.brianmac.co.uk/beep.htm>.

Usia	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
14-16	L12 S7	L11 S2	L8 S9	L7 S1	<L6 S6
17-20	L12 S12	L11 S6	L9 S2	L7 S6	<L7 S3
21-30	L12 S12	L11 S7	L9 S3	L7 S8	<L7 S5
31-40	L11 S7	L10 S4	L6 S10	L6 S7	<L6 S4
41-50	L10 S4	L9 S4	L6 S9	L5 S9	<L5 S2

**Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran. Tes adalah suatu kegiatan yang disusun, dilaksanakan dan di skor dengan aturan-aturan tertentu yang telah ditetapkan. Sedangkan pengukuran adalah suatu usaha untuk mengetahui keadaan sesuatu seperti apa adanya, atau sesuatu proses pengumpulan data tentang sesuatu yang hasilnya dapat berupa angka atau ukuran kuantitas (Sukardjo dan Nurhasan, 1991: 7).

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah dengan menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah suatu statistic penyajian data melalui tabel, grafik, perhitungan modus, perhitungan rata-rata, nilai distribusi serta standar deviasi (Rangkuti, 2006). Statistik deskriptif adalah stastik yang digunakan untuk menganilis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Untuk menghitung presentase suatu jawaban dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = (F/N) \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi dari setiap jawaban yang telah menjadi pilihan responden

N : Jumlah responden

**Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk Identifikasi Status Gizi dan Daya Tahan Aerobik Pemain FC UNY dan Pemain Persig Gunungkidul Klub Piala Soeratin Di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017. Penelitian ini dilakukan di dua tempat yaitu di FC UNY tanggal 6 Agustus 2017 sedangkan di Persig Gunungkidul 1 Agustus 2017 dan memiliki jumlah responden dari kedua klub sebanyak 46 orang, masing masing klub baik FC UNY dan Persig Gunungkidul mempunyai jumlah atlet 23 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

**Deskripsi Hasil Tingkat Status Gizi Pemain FC UNY**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel Deskripsi Statistik Tingkat Status Gizi Pemain FC UNY

Statistik	Skor
Mean	20,1743
Median	19,7200
Mode	19,40
Std. Deviation	1,99958
Range	8,50
Minimum	16,50
Maximum	25,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat status gizi pemain FC UNY dengan rerata sebesar 20,17, nilai tengah 19,70, nilai sering muncul 19,40 dan simpangan baku 1,99. Sedangkan skor tertinggi sebesar 25 dan skor terendah sebesar 16,50. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi tingkat status gizi sebagai berikut:

Tabel Kategorisasi Tingkat Status Gizi Pemain FC UNY

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurus	0	0,00
2	Kurus	0	0,00
3	Normal	21	91,30
4	Gemuk	2	8,70
5	Obesitas	0	0,00
Jumlah		23	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat status gizi pemain FC UNY berkategori normal dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori normal dengan 21 orang atau 91,30%. Status gizi pemain FC UNY yang berada pada kategori normal 21 orang atau 91,30% dan kategori gemuk 2 orang atau 8,70%.

**Deskripsi Hasil Tingkat Daya Tahan Aerobik Pemain FC UNY**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel Deskripsi Statistik Tingkat Daya Tahan Aerobik Pemain FC UNY

Statistik	Skor
Mean	43,6026
Median	43,6500
Mode	40,54 <sup>a</sup>
Std. Deviation	5,49458
Range	23,16
Minimum	33,68
Maximum	56,84

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat daya tahan aerobik pemain FC UNY dengan rerata sebesar 43,60, nilai tengah 43,65, nilai sering muncul 40,54 dan simpangan baku 5,49. Sedangkan skor tertinggi sebesar 56,84 dan skor terendah sebesar 33,64. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi tingkat daya tahan aerobik sebagai berikut:

Tabel Kategorisasi Tingkat Daya Tahan Aerobik Pemain FC UNY

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	1	4,35
2	Baik	12	52,17
3	Cukup	8	34,78
4	Kurang	0	0,00
5	Kurang Sekali	2	8,70
Jumlah		23	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat daya tahan aerobik pemain FC UNY berkategori baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 52,17%. Daya tahan aerobik pemain FC UNY yang berada pada kategori baik sekali 1 orang atau 4,35%, baik sebanyak 12 orang atau 52,17%, cukup sebanyak 8 orang atau 34,78%, kurang sebanyak 0 orang atau 0,00% dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang atau 8,70%

#### Deskripsi Hasil Tingkat Status Gizi Pemain Persig Gunungkidul

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel Deskripsi Statistik Tingkat Status Gizi Pemain Persig Gunungkidul

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	20,7100
<i>Median</i>	20,2000
<i>Mode</i>	17,40 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	2,60974
<i>Range</i>	10,50
<i>Minimum</i>	17,40
<i>Maximum</i>	27,90

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat status gizi pemain Persig Gunungkidul dengan rerata sebesar 20,71, nilai tengah 20,20, nilai sering muncul 17,40 dan simpangan baku 2,61. Sedangkan skor tertinggi sebesar 27,90 dan skor terendah sebesar 17,40. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi tingkat status gizi sebagai berikut:

Tabel Kategorisasi Tingkat Status Gizi Pemain Persig Gunungkidul

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurus	0	0,00
2	Kurus	0	0,00
3	Normal	22	95,65
4	Gemuk	0	0,00
5	Obesitas	1	4,35
Jumlah		23	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat status gizi pemain Persig Gunungkidul berkategori normal dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori normal dengan 22 orang atau 95,30%, kategori obesitas 1 orang atau 4,35%.

#### Deskripsi Hasil Tingkat Daya Tahan Aerobik Pemain Persig Gunungkidul

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel Deskripsi Statistik Tingkat Daya Tahan Aerobik Pemain Persig Gunungkidul

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	44,8996
<i>Median</i>	43,9700
<i>Mode</i>	42,19 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	2,92122
<i>Range</i>	10,34
<i>Minimum</i>	40,21
<i>Maximum</i>	50,55

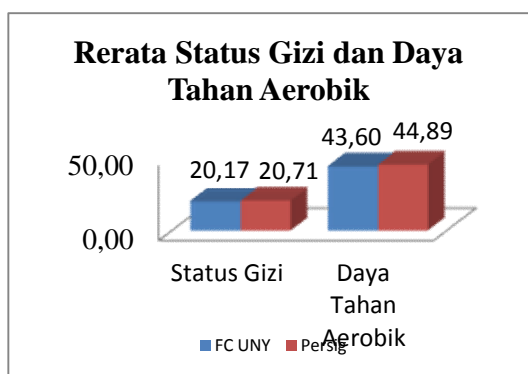
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat daya tahan aerobik pemain Persig Gunungkidul dengan rerata sebesar 44,89, nilai tengah 43,97 nilai sering muncul 42,19 dan simpangan baku 2,92. Sedangkan skor tertinggi sebesar 50,55 dan skor terendah sebesar 40,21. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi tingkat daya tahan aerobik sebagai berikut:

Tabel Kategorisasi Tingkat Daya Tahan Aerobik Pemain Persig Gunungkidul

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0,00
2	Baik	18	78,26
3	Cukup	5	21,74
4	Kurang	0	0,00
5	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		23	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat daya tahan aerobik pemain Persig Gunungkidul berkategori baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 18 orang atau 78,26%. Daya tahan aerobik pemain Persig Gunungkidul yang berada pada kategori baik sekali 0 orang atau 0,00%, baik sebanyak 18 orang atau 78,26%, cukup sebanyak 5 orang atau 21,74%, kurang sebanyak 0 orang atau 0,00% dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0,00%

**Pembahasan**



Gambar Grafik Rerata Status Gizi dan Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa status gizi dan daya tahan aerobik pemain FC UNY dan Pemain Persig Gunungkidul Klub Piala Soeratin di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 ini menunjukkan bahwa kedua tim sama-sama memiliki kemampuan dan kondisi pemain yang memiliki hasil sama baiknya, dapat dilihat dari data rerata status gizinya dan daya tahan aerobiknya. Status gizi kedua tim memiliki status yang normal. Keadaan ini menunjukkan bahwa kedua tim memiliki kategori syarat pemain yang memiliki status gizi yang normal sebagai syarat menjadi pemain sepakbola yang memiliki status gizi yang ideal. Akan tetapi, pemain FC UNY terdapat 2 pemain yang memiliki status gizi gemuk dan 1 pemain Persig memiliki status gizi obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa kedua tim masih memiliki pemain yang harus memperbaiki status gizinya ke status gizi normal agar mampu menjadi pendukung yang baik. Tingkat status gizi yang masih di bawah normal ini menjadi pekerjaan rumah bagi kedua tim untuk memperbaikinya secara maksimal.

Selain itu, tingkat daya tahan aerobik FC UNY masih terdapat dua pemain yang memiliki

kategori kurang sekali. Tingkat daya tahan aerobik yang masih sangat di bawah standar ini menjadi celah tersendiri bagi FC UNY untuk memperbaiki kualitas daya tahan aerobik pemainnya. Permainan sepakbola membutuhkan daya tahan aerobik yang baik sekali agar dapat bermain dengan maksimal. Hal ini diakibatkan pemain harus mampu bermain dengan penuh agar tidak merugikan timnya sendiri. Kebanyakan pelatih akan lebih memiliki pemain yang memiliki tingkat daya tahan aerobik yang baik dibandingkan pemain yang memiliki keterampilan bermain baik tetapi tidak memiliki tingkat daya tahan aerobik yang baik. Tekanan dari lawan dalam pertandingan akan mempengaruhi tingkat kelelahan bagi pemain sepakbola. Semakin tinggi tekanan dari lawan maka pemain akan semakin banyak mengeluarkan kemampuannya.

Status gizi yang normal akan membantu pemain untuk bergerak dan memiliki dukungan yang maksimal dalam permainan sepakbola dalam tim maupun individu. Sedangkan kondisi daya tahan aerobik kedua tim juga sama baiknya. Piala Soeratin kelompok usia 17 tahun merupakan kompetisi sepakbola kelompok usia yang diputar di seluruh Indonesia. Persaingan di tingkat provinsi pun sangat ketat dengan ditunjukkan oleh kualitas kondisi fisik yang sama baiknya bagi kedua tim. Secara keseluruhan pemain Persig Gunungkidul lebih memiliki status gizi dan daya tahan aerobik yang lebih baik daripada pemain FC UNY.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang memiliki syarat yang ketat bagi pemain untuk dapat bermain sepakbola yang baik dan memiliki tujuan prestasi yang tinggi. Piala Soeratin merupakan kompetisi sepakbola dikelompok usia muda yang diputar seindonesia. Pembinaan merupakan tujuan utama bagi kompetisi kelompok usia 17 tahun, tetapi prestasi juga menjadi tujuan penting bagi setiap tim yang mereka inginkan sebagai wujud dari proses latihan yang baik. Prestasi sepakbola harus didukung oleh kondisi dan kemampuan pemain secara maksimal. Status gizi dan daya tahan aerobik merupakan salah satu pendukung bagi pemain agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

FC UNY yang kondisi kemampuan orangtua terbilang mampu untuk mencukupi gizi anaknya secara ekonomi, namun dalam penelitian identifikasi status gizi dan daya tahan aerobic pemain FC UNY dengan pemain Persig Gunungkidul klub Piala Soeratin di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017. Nilai status gizinya FC UNY tidak lebih baik dari tim Persig Gunungkidul. Hal ini dapat berakaitan dengan

faktor yang berhubungan dengan status gizi yaitu keadaan malnutrisi. Menurut Dewastri Idrus dan Gatot Kunanto yang dikutip oleh I Dewa Nyoman S (2001: 17) Malnutrisi adalah keadaan patologi akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun lebih dari suatu atau lebih dari zat gizi. Dapat disimpulkan oleh penulis bahwa kondisi malnutrisi adalah salah pemberian gizi yang baik kepada anaknya. Dalam hal ini FC UNY yang orang tuanya berkategori menengah keatas belum tentu dapat memenuhi kebutuhan anaknya karena gizi yang tidak sesuai dalam komposisi makannya, dalam kasus ini dimungkinkan pemberian makanan kurang sehat seperti makanan *junkfood* dan makanan cepat saji menjadi konsumsi yang sering dikonsumsi.

Menurut Djoko Pekik (2006: 64), Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa status gizi yang baik akan bermanfaat untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan dan sebagai sumber pertumbuhan bagi anak sebagai sarana untuk pembinaan prestasi pemain sepakbola. Status gizi yang baik akan membantu pemain untuk menyiapkan diri mengikuti latihan yang bertahap memiliki beban yang meningkat. Semakin baik status gizi maka akan semakin baik pula persiapan diri pemain untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik maupun meningkatkan keterampilan bermainnya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain Persig Gunungkidul memiliki status gizi yang lebih baik dan memiliki daya tahan aerobik yang lebih baik. Alhasil dalam capaian terakhir kompetisi piala Soeratin ditingkat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki prestasi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi memiliki pengaruh yang positif terhadap tingkat daya tahan aerobik pemain sehingga prestasi akan lebih baik pula untuk diperoleh.

Ketahanan olahragawan diantaranya ditentukan oleh kapasitas aerobiknya dalam memenuhi energi yang diperlukan oleh seluruh tubuh selama aktivitas berlangsung (Sukadiyanto, 2011: 64). Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa olahraga sepakbola membutuhkan status gizi pemain yang baik untuk mendukung pemain memiliki daya tahan aerobik yang baik agar pemain dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Pemenuhan kebutuhan pemain secara menyeluruh akan membantu pemain memiliki kemampuan dan keterampilan bermain yang baik. Keadaan ini

dikarenakan permainan sepakbola merupakan permainan olahraga yang penuh dengan syarat kontak fisik atau badan dengan lawan sehingga pemain harus memiliki kemampuan dan keterampilan bermain sepakbola lebih baik dari lawannya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat status gizi pemain FC UNY berkategori normal dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori normal dengan 21 orang atau 91,30%.
2. Tingkat daya tahan aerobik pemain FC UNY berkategori baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 52,17%.
3. Tingkat status gizi pemain Persig Gunung Kidul berkategori normal dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori normal dengan 22 orang atau 91,30%.
4. Tingkat daya tahan aerobik pemain Persig Gunung Kidul berkategori baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 18 orang atau 78,26%.

### Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi seberapa besar persiapan tim dalam menghadapi kompetisi.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan bagi atlet untuk menjaga status gizinya dan menjaga kondisi daya tahan aerobik guna pendukung kondisi tubuhnya baik untuk berlatih maupun bertanding agar dapat berkompetisi dan memperoleh prestasi tertinggi.
3. Bagi orangtua, dengan hasil penelitian yang dilakukan diharapkan sebagai pengetahuan orangtua untuk memberikan gizi yang baik serta pengetahuan tentang malnutrisi agar anak tidak salah gizi dalam konsumsinya sehingga tercipta keadaan status gizi yang baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Darmawan, Rachmad. (2012). *Jadi Juara Dengan Sepakbola Possesion*. Jakarta: Buku Kita.
- Irianto, Djoko Pekik. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Subagyo. (2016). *Metode melatih Fisik Atlet sepak bola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nyoman, I Dewa. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukarjo dan Nurhasan. 1991. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.