

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET PENCAK SILAT PAGAR NUSA GRESIK**

*The Association of Nutritional Status and Nutrition Knowledge with Physical Fitness in
The Martial Arts Athlete in Pagar Nusa Gresik*

Hasanatan¹, Eka Srirahayu A.¹, Dian Agnesia¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between nutritional status and balanced nutrition with physical fitness in the martial arts athlete in Pagar Nusa Gresik. This research uses a cross sectional approach. The population used is 10-18 years old who are members of the Nusa Gresik Fence. 50 athletes. Data was collected through measurements of body weight, height, and body fat percent, questionnaires, and physical fitness tests. The results showed 82% of athletes had normal BMI, 56% of athletes had healthy body fat percent, 76% of athletes had good levels of knowledge, and 685% of athletes had sufficient physical fitness levels. Statistical tests show that there is a relationship between BMI / U with physical fitness ($p = 0.000$), and no relationship between body fat percent ($p = 0.093$), balanced nutritional knowledge ($p = 0.326$) with physical fitness.

Keywords: *Nutritional status, percent body fat, knowledge, physical fitness*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Status gizi Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi yang di gunakan usia 10-18 tahun yang tergabung di Pagar Nusa Gresik, sebanyak 50 atlet. Data dikumpulkan melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan persen lemak tubuh, pengisian kuesioner, dan tes kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan 82% atlet memiliki IMT normal, 56% atlet memiliki persen lemak tubuh sehat, 76% atlet memiliki tingkat pengetahuan baik, dan 685% atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup. Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara IMT/U dengan kebugaran jasmani ($p=0,000$), dan tidak hubungan antara persen lemak tubuh ($p=0,093$), pengetahuan gizi seimbang ($p=0,326$) dengan kebugaran jasmani.

Kata kunci : *status gizi, persen lemak tubuh, pengetahuan, kebugaran jasmani*

PENDAHULUAN

Gizi mempunyai peran besar dalam setiap kehidupan. Setiap orang disepanjang kehidupan membutuhkan zat gizi yang sama, namun dalam jumlah yang berbeda. Gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Status gizi dapat diartikan sebagai

keadaan kesehatan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi dari ukuran-ukuran gizi tertentu (Awisaba, 2014).

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasukan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan dan

dibedakan atas status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih. Status gizi atlet berpengaruh pada penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Vania.dkk,2018). Kebugaran jasmani dapat dicapai salah satunya dengan konsumsi makanan bergizi. Menurut Irianto dan Nurhayati (2013) dalam Rahfiludin (2018), konsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk menunjang aktivitas harian khususnya aktivitas olahraga, sehingga kebugaran fisik seseorang akan selalu terjaga. Selain untuk menunjang performa sebagai atlet, zat gizi juga penting untuk memenuhi kebutuhan pada masa pertumbuhan anak dan remaja. Selain kebugaran jasmani dan zat gizi yang baik untuk seorang atlet pengetahuan gizi juga sangat diperlukan untuk mencapai derajat sehat dan bugar seorang atlet sehingga mampu mengoptimalkan pengembangan prestasi (Fahmi, 2015).

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan berkembang pesat di Indonesia. Pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga dan seni tradisional yang dipertandingkan secara nasional dan internasional. Pencak Silat merupakan salah satu olahraga yang menjadi kebudayaan asli Indonesia. Pencak silat merupakan sebuah karya anak bangsa yang berakar pada budaya bangsa. Di Indonesia sendiri, pencak silat memiliki banyak ragam dan corak. Ada ratusan bahkan ribuan perguruan pencak silat yang ada dari berbagai macam aliran dan berlomba-lomba untuk menunjukkan perannya demi kemajuan pembangunan masyarakat, bangsa, dan negara. Pencak silat masuk pada cabang olah raga, dan kini juga dipertandingkan di event-event bergengsi, misalnya PON, Sea Games, Asian Games dan juga ada kejuaraan dunia. Prestasi atlet pencak silat di Indonesia

cukup membanggakan dan berhasil meloloskan 10 atlet pencak silat dengan nomor tanding Kejuaraan Dunia Pencak Silat ke-17 hingga babak final. Pada Asean Games 2018 Cabang Olahraga pencak silat sukses memberi 14 medali emas bagi Indonesia.

Berdasarkan data dari survei pendahuluan pada atlet pencak silat pagar nusa kabupaten gresik yang dilakukan pada tanggal 12 Januari 2019. Diketahui bahwa status gizi atlet termasuk dalam kategori normal. Untuk hasil pengetahuan zat gizi atlet termasuk dalam kategori kurang (51%) dan meningkat menjadi (73%) setelah diberikan edukasi tentang makanan gizi seimbang untuk atlet. Sehingga pola makan atlet mengalami perubahan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan ketua dari Ikatan Pencak Silat Pagar Nusa Gresik. Diketahui bahwa atlet yang mengikuti olahraga tersebut sebagian besar asupan yang dikonsumsi tidak seimbang dengan latihan fisik yang dilakukan.

Tes ketahanan fisik juga dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik atlet karena optimal prestasi seorang atlet diharapkan akan meningkat apabila didukung fisik yang baik, didapatkan hasil rata-rata tes kebugaran fisik yang dilakukan menggunakan tes cooper (lari 2,4 km) menunjukkan adanya peningkatan yaitu dari awalnya 14:11 menit termasuk dalam kategori sedang, kemudian pada monitoring terakhir menjadi 13:39 menit, yang termasuk dalam kategori baik. Pencak silat yang terdapat di Kabupaten Gresik berkembang cukup baik sehingga melahirkan atlet-atlet berprestasi di tingkat daerah maupun provinsi. Namun, menurut Rosyidah (salah satu pelatih) dalam 1 tahun terakhir ini prestasi para atlet menurun. Hal itu dapat dibuktikan dengan kegagalan para atlet dalam setiap pertandingan, sehingga dapat meminimalisasi prestasi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan status gizi dan pengetahuan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet pencak silat di Ikatan Pencak Silat Pagar Nusa Gresik.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di klub Pencak Silat Pagar Nusa Gresik pada tanggal 17 – 31 Juli 2019.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Dalam penelitian ini menggunakan teknik penetapan subjek dengan menggunakan total sampling sebanyak 50 responden, yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Pengolahan dan analisa data

Data yang diperoleh melalui penimbangan, pengukuran tinggi badan dan tebal lemak tubuh serta pengetahuan gizi melalui kuesioner dan hasil tes kebugaran jasmani. Data yang diperoleh dari responden dikumpulkan, kemudian data hasil dari pengukuran diolah dan dimasukkan dalam kategori kurus, normal, kegemukan dan obesitas untuk pengukuran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh

menurut umur sedangkan status gizi yang diperoleh dari data persen lemak tubuh dikategorikan *underfat*, *healthy*, *overfat*, dan obesitas. Untuk data dari hasil pengetahuan gizi seimbang di skoring dalam kategori kurang, cukup, baik. Dan kebugaran jasmani akan di skoring dalam kategori kurang sekali, kurang, cukup, baik, dan baik sekali. Tahap akhir dalam pengolahan data dapat dilakukan secara komputerisasi atau secara manual. Data yang didapat dari tabel IMT/U, persen tebal lemak, skoring pengetahuan dan kebugaran jasmani kemudian diolah. Pengolahan data menggunakan analisis bivariat (pearson chi square). Dari hasil yang diperoleh kemudian ditarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang dikaji dalam penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, dan gaya hidup. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur jenis kelamin, dan aktifitas fisik disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden

No.	Karakteristik responden	N	%
1	Umur		
	a. 10 – 12	24	48
	b. 13 – 16	18	36
	c. 17 – 19	8	16
	Total	50	100
2	Jenis Kelamin		
	a. Laki- laki	23	46
	b. Perempuan	27	54
	Total	50	100
3	Aktifitas Fisik		
	a. Baik	28	56
	b. Kurang	22	44
	Total	50	100

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden paling banyak berumur 10-12 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Aktifitas fisik responden 56% dalam kategori baik. Aktifitas fisik yang dilakukan responden yaitu aktivitas yang dilakukan sehari-hari seperti, jalan kaki,

bermain, membersihkan rumah, mencuci baju.

Pengukuran status gizi dengan indeks massa tubuh berdasarkan umur dilakukan dengan cara pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil pengukuran status gizi berdasarkan indikator indeks

massa tubuh berdasarkan umur disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi indeks massa tubuh berdasarkan umur

No.	Klasifikasi	Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Umur	
		N	%
1	Sangat Kurus	0	0
2	Kurus	4	8
3	Normal	41	82
4	Gemuk	1	2
5	Obesitas	4	8
	Total	50	100

Tabel 2 menunjukkan status gizi responden menurut Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U). Sebagian besar responden (82%) memiliki status gizi yang normal. Sedangkan responden yang memiliki status gizi kurus sebanyak 8%.

IMT/U merefleksikan keseluruhan massa komposisi penyusun tubuh seperti otot, tulang, dan jaringan lemak. Remaja yang berotot atau bertulang besar, memiliki IMT/U tinggi walaupun tidak memiliki lemak tubuh berlebih (Widyastuti, 2018). Interpretasi IMT pada anak tidak sama dengan IMT pada orang dewasa. IMT pada anak disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin anak, karena anak laki-laki dan perempuan mempunyai kadar lemak tubuh yang berbeda (Ramadona, 2018). Pada penelitian ini status gizi responden sebagian besar termasuk dalam kategori normal. Hal ini dikarenakan usia responden yang masih dalam masa pertumbuhan, sehingga motivasi untuk melakukan aktifitas fisik masih tinggi. Sehingga aktifitas fisik yang dilakukan dapat mempertahankan berat badan ideal dan kebugaran tubuh.

Pengukuran persen lemak tubuh pada penelitian ini menggunakan alat *bioelectrical impedance analysis* (BIA) dengan cara memasukkan data seperti umur, jenis kelamin, dan tinggi badan responden. Distribusi persentase lemak tubuh berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. menunjukkan sebagian besar responden (56%) mempunyai persen lemak tubuh yang sehat. Berdasarkan jenis

kelamin 40% responden perempuan memiliki persentase lemak tubuh yang sehat, dan 16% responden laki-laki juga memiliki persentase lemak tubuh yang sehat.

Tabel 3 Distribusi persen lemak tubuh berdasarkan jenis kelamin

Persen Lemak Tubuh	Lk		Pr		Total	
	N	%	N	%	N	%
Underfat	8	16	5	10	13	26
Healthy	8	16	20	40	28	56
Overfat	5	10	2	4	7	14
Obesitas	2	4	-	-	2	4
	Total				50	100

Lemak Viseral adalah akumulasi lemak yang berada di tubuh. Lemak viseral biasanya terdapat pada pinggang, paha, dan perut. Pada penelitian juga mendapatkan hasil lemak visceral. Distribusi lemak visceral responden disajikan pada tabel 4.

Tabel 4 Distribusi lemak visceral

Visceral Fat	Lk		Pr		Total	
	N	%	N	%	N	%
Normal	8	16	5	10	13	26
Tinggi	7	14	22	44	29	58
Sangat Tinggi	7	14	1	2	8	16
	Total				50	100

Tabel 4. menunjukkan sebagian besar responden (58%) mempunyai lemak visceral yang tinggi. Sebanyak 7 responden (14%) laki-laki memiliki lemak visceral yang tinggi sedangkan 22 responden perempuan (44%) memiliki lemak visceral tinggi.

Hasil dari pengukuran status gizi responden berdasarkan persentase lemak tubuh, sebagian besar responden (56%) mempunyai persen lemak tubuh yang sehat. Remaja memiliki kebugaran jasmani yang berbeda setelah masa pubertas. Tingkat kebugaran jasmani pada remaja perempuan cenderung lebih rendah dibandingkan laki-laki, hal ini terkait dengan perbedaan kadar hemoglobin, komposisi tubuh dan tingkat aktivitas fisik. Selain itu jenis olahraga juga mempengaruhi persen lemak tubuh, sebagian besar termasuk dalam kategori Persen lemak tubuh yang berlebih akan mempengaruhi daya tahan sistem

kardiovaskular, komposisi tubuh, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. (Inandia, 2013).

Otot skeletal adalah jenis otot pada manusia yang melekat pada tulang sehingga disebut dengan otot rangka. Hasil dari persen otot skeletal berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. didapatkan hasil dari otot skeletal sebagian besar responden (58%) mempunyai otot skeletal yang normal. Berdasarkan jenis kelamin 12% responden laki-laki mempunyai otot skeletal yang lebih tinggi, sedangkan responden perempuan 4%.

Tabel 5 Distribusi otot skeletal berdasarkan jenis kelamin

Otot Skeletal	Jenis Kelamin					
	Lk		Pr		Total	
	N	%	N	%	N	%
Rendah	7	14	5	10	12	24
Normal	9	18	20	40	29	58
Tinggi	6	12	2	4	8	16
Sangat tinggi	0	0	1	2	1	2
	Total				50	100

Pengukuran otot skeletal 58% responden yang mempunyai otot skeletal dalam kategori normal. Berdasarkan jenis kelamin 12% responden laki-laki mempunyai otot skeletal yang lebih tinggi, sedangkan responden perempuan 4%. Hal ini terjadi karena rata-rata orang laki-laki sehat akan memproduksi 2 sampai 10 miligram testosterone dalam setiap harinya. Efek dari hormon anabolik tersebut dapat menjaga tubuh untuk mempertahankan protein, dan dapat membantu dalam pertumbuhan otot, tulang dan kulit. Testosterone mempunyai efek androgenik dan termasuk hormon anabolik yang mendukung pertumbuhan otot yang penting untuk pertumbuhan normal selama masa anak-anak dan remaja, khususnya pada laki-laki.

Pengukuran tingkat pengetahuan responden dilakukan menggunakan kuesioner. Didasarkan pada 20 pertanyaan, indikator yang ditanyakan meliputi : Pengetahuan gizi seimbang, kebutuhan

cairan, dan kebugaran jasmani. Hasil yang didapatkan dari kuesioner dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu kurang jika nilai jawaban $\leq 60\%$, cukup jika nilai jawaban 60-80%, baik jika nilai jawaban benar $\geq 80\%$. Distribusi tingkat pengetahuan berdasarkan usia disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. menunjukkan tingkat pengetahuan gizi responden tentang zat gizi. Sebagian besar 76% atlet memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Sedangkan berdasarkan jenis usia 30% responden usia 10-12 tahun memiliki tingkat pengetahuan yang baik. 24% responden usia 13-16 juga memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

Tabel 6. Distribusi tingkat pengetahuan atlet

Pengetahuan	Usia							
	10-12		13-16		17-19		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Kurang	1	2	1	2	-	-	2	4
Cukup	8	16	1	2	1	2	10	38
Baik	1	3	1	2	1	2	38	76
	Total				50 100			

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kebugaran jasmani meliputi lari sprint, pull-up, vertical-jump, sit-up, dan lari jarak sedang. Distribusi tingkat kebugaran jasmani disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7 Distribusi tingkat kebugaran jasmani atlet

Kebugaran Jasmani	JK					
	Lk		Pr		Total	
	N	%	N	%	N	%
Kurang sekali	1	2	1	2	2	4
Kurang	5	10	6	12	11	22
Cukup	14	28	20	40	34	68
Baik	1	2	2	4	3	6
Baik sekali	-	-	-	-	-	-
	Total				50 100	

Tabel 7. menunjukkan tingkat kebugaran jasmani responden 22%

memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, dan 6% responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik bisa didapatkan salah satunya melalui olahraga yang rutin. Seorang atlet harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi pada saat berlatih atau bertanding. Secara psikologis, tehnik yang salah dan latihan fisik yang berlebih juga menyebabkan cedera pada atlet. Sehingga timbul rasa cemas. Seseorang yang tingkat kecemasannya tinggi akan berakibat pada menurunnya aktivitas fisik seseorang dan juga tingkat kebugaran jasmaninya.

Pada penelitian ini sebagian besar responden (68%) memiliki kebugaran jasmani yang cukup, sedangkan (22%)

responden memiliki kebugaran jasmani yang kurang, hal ini disebabkan karena responden tidak rutin dalam mengikuti jadwal latihan, dan responden jarang melakukan latihan fisik diluar jadwal. Pengukuran kebugaran jasmani pada responden dilakukan 5 menit setelah latihan, sebaiknya waktu pengukuran tes kebugaran yang baik dilakukan sebelum latihan atau diluar jadwal latihan.

Analisa hubungan status gizi dengan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,045$ ($p \leq 0,05$) (Tabel 8), hal ini berarti bahwa ada hubungan antara status gizi (IMT berdasarkan umur) dengan kebugaran jasmani. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Sauqi (2017) dan Cornia (2018) yang menyatakan ada hubungan signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

Tabel 8. Hubungan Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Umur dengan Kebugaran Jasmani

IMT/U	Kebugaran Jasmani										P
	Kurang sekali		Kurang		Cukup		Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurus	0	0	1	2	3	6	0	0	4	8	0,045*
Normal	1	2	8	16	29	58	3	6	41	82	
Gemuk	1	2	0	0	0	0	0	0	1	2	
obesitas	0	0	3	6	1	2	0	0	4	8	
Total	2	4	12	24	33	66	3	6	50	100	

Keterangan : *Signifikan pada $p < 0.05$

Asupan zat gizi diperlukan agar kebugaran jasmani baik, karena zat-zat tersebut digunakan untuk sumber tenaga, pembentukan atau pertumbuhan sel-sel baru, dan mengatur proses-proses dalam tubuh (Susilowati, 2017). Pengaturan makan yang baik adalah sumber asupan yang adekuat, dengan memperhatikan jenis jumlah, dan waktu makan. Asupan yang adekuat akan menghasilkan status gizi optimal (Alfitasari, 2019).

Status gizi yang baik akan meningkatkan kebugaran jasmani, karena telah memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Status gizi baik juga akan mendukung keberhasilan atlet dalam berprestasi.

Hasil analisa hubungan persen lemak tubuh dengan uji statistik yang tersaji pada Tabel 9 menunjukkan nilai $p = 0,104$. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara status gizi (Persen Lemak Tubuh) dengan kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan penelitian atlet renang di Pusat Pembinaan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) di Kota Semarang Jawa Tengah, bahwa tidak ada hubungan secara signifikan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani (Rahfiludin, 2018 ; Widayastuti, 2018).

Persen lemak tubuh digunakan untuk menentukan komposisi optimal tubuh seseorang. Persentase lemak tubuh tergantung pada jenis aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan pola makan yang dikonsumsi. Persentase lemak tubuh

responden dalam kategori *healthy*. Pentingnya memperhatikan persentase lemak tubuh yaitu saat latihan dengan intensitas ringan hingga menengah. Lemak merupakan bahan bakar awal yang paling awal dibakar. Persentase lemak tubuh yang berlebih pada atlet mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dan meningkatkan massa tubuh sehingga

percepatan gerak akan menurun, dan dapat menyebabkan kelelahan yang lebih cepat.

Menjaga lemak tubuh sangat dibutuhkan untuk membentuk postur tubuh yang lebih baik. Postur tubuh yang baik dapat dibentuk dari latihan fisik yang dilakukan secara teratur, terukur, dan kontinyu (Penggali, 2015).

Tabel 9. Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani

Persen Lemak Tubuh	Kebugaran Jasmani								Total	P	
	Kurang sekali		Kurang		Cukup		Baik				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Underfat	0	0	2	4	10	20	1	2	13	26	0,104
Healty	1	2	5	10	19	38	0	0	25	50	
Overfat	1	2	3	6	4	8	2	4	10	20	
Obesitas	0	0	2	4	0	0	0	0	2	4	
Total	2	4	12	24	33	66	3	6	50	100	

Tabel 10. Hubungan Tingkat Pengetahuan Atlet dengan Kebugaran Jasmani

Pengetahuan Gizi	Kebugaran Jasmani								Total	P	
	Kurang sekali		Kurang		Cukup		Baik				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Kurang	0	0	1	2	1	2	0	0	2	4	0,325
Cukup	0	0	5	10	4	8	1	2	10	20	
Baik	2	4	6	12	28	56	2	4	38	76	
Total	2	4	12	24	33	66	3	6	50	100	

Pada Tabel 10 analisa hubungan pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani dengan uji statistik didapatkan hasil $p=0,325$, hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan penelitian Soraya (2017) Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola. Oleh karena itu, pengetahuan gizi yang cukup dapat menjadi acuan bagi seorang atlet untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan untuk menjaga kualitas performanya.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan serta berpengaruh

pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas (Damayanti, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada atlet. Sebagian besar responden (76%) memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Berdasarkan kategori usia, sebagian besar responden(30%) yang berusia 10-12 tahun memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Usia 10-12 tahun adalah usia dalam tahap perkembangan pola pikir. Anak usia 8-12 tahun memiliki ingatan dengan intensitas paling besar dan paling kuat untuk menghafal, menerima dan merekam informasi yang diterima. Daya ingat yang

kuat mempermudah pemberian edukasi pada responden sehingga pengetahuan yang diberikan dapat di pahami (Mustian, 2015). Seharusnya semakin bertambah usia seseorang, maka semakin besar pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang, hal ini terjadi karena semakin bertambah usia seseorang akan semakin berkembang pula daya tangkap pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik. Tingkat pengetahuan seseorang akan berpengaruh pada perilaku seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin tinggi pula kesadaran dalam memilih makanan yang bergizi baik. Selain itu, pengetahuan mengenai zat gizi akan berpengaruh pada perilaku pemulihan makanan yang baik (Inandia, 2013).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara IMT/U dengan kebugaran jasmani ($p=0,045$), dan tidak hubungan antara persen lemak tubuh ($p=0,104$), pengetahuan gizi seimbang ($p=0,325$) dengan kebugaran jasmani.

SARAN

1. Saran bagi atlet
Disarankan untuk menjaga status gizi, Persen Lemak Tubuh untuk tetap dalam kondisi yang optimal, dan melakukan latihan fisik 3x seminggu selama ≤ 30 menit seperti push-up untuk menguatkan otot perut, pull-up untuk menguatkan otot lengan.
2. Saran bagi klub pencak silat
Dapat memberikan pengarahan atau pengetahuan edukasi tentang kebutuhan cairan dan tentang hidrasi yang berpengaruh dalam menunjang prestasi. Dan melakukan monitoring evaluasi berkala terkait status gizi dan komposisi tubuh atlet.
3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Perlu ada penelitian lanjut mengenai pola konsumsi dan status dehidrasi pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfitasari. 2019. Perbedaan asupan energi, makronutrien, status gizi, dan VO2 Maks Antara Atlet Sepak Bola Asrama dan Non Asrama. *Media Gizi Indonesia*. 2019.14(1):14-26
- Awisaba, RE. 2014. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra O2sn Smk Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014. Universitas Negeri Yogyakarta
- Cornia,IG.2018. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo. *Amerta Nutr* (2018) 90-96
- Damayanti AE. 2016. Hubungan Citra Tubuh, Aktifitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. Universitas Airlangga. Skripsi
- Fahmi,S. 2015. Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Inandia,K. 2013. Kejadian Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Dan Rasio Lingar Pinggang Pinggul Serta Faktor Faktor Lain Yang Berhubungan Pada Prelansia Dan Lansia Kelurahan Depok Jaya Depok. Universitas Indonesia.
- Mustian. 2015. Komponen Pembelajaran yang Mempengaruhi Daya Ingat Anak.
- Penggalih. 2015. Perbedaan Perubahan Lemak Tubuh Dan Berat Badan Atlet Balap Sepeda Pada Berbagai Intensitas Latihan. *Medikora*, Vol. Xvi, No 2
- Rahfiluddin. 2018. Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Jasmani Atlet Renang Klub TCS

- Semarang. Universitas Diponegoro.
Volume 15 Nomer 2 : 2018
- Syauqy, A. 2017. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Kedokteran Unja.Universitas Jambi. Volume 5, Nomor 1, Mei 2017, Hal: 87 – 93
- Vania, dkk. 2018. Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi Di Semarang Tahun 2017), Volume 6, Nomor 1, Januari 2018 (Issn: 2356-3346)
- Widyastuti RE,DKK.2018. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur Sebagai Indikator Persen Lemak Tubuh Pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Semarang