

# Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi Covid-19

Puri Wahyu Puspitasari<sup>1</sup>, Muhammad Yanuar Rizky<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jalan Ahmad Dahlan No. 76 Kediri, 64112, Indonesia.

Korespondensi: [yanuar.rizky17@gmail.com](mailto:yanuar.rizky17@gmail.com)

(Diserahkan: 19 November 2020 | Diterima: 21 Januari 2021 | Diterbitkan: 29 Januari 2021)

## ABSTRACT

**Background:** Provincial Sports Week (PORPROV) will be an event that is highly awaited by athletes in each province. But now with the outbreak of coronavirus disease (COVID-19) that first appeared in Wuhan, China, the world's life order has changed. The virus affects aspects of life, including the sports sector. The purpose of this research is for the level of physical teteteran and nutritional status in PUSLTKOT Kediri athletes in the field sports sports tomorrow PORPROV VII event in 2021 during the COVID-19 pandemic.

**Methods:** This research uses quantitative descriptive techniques with the population of all measurable sports athletes in PUSLTKOT Kediri. The samples were athletics, weightlifting and weightlifting athletes ranging in age from 16 to 19 who were selected using purposive sampling techniques.

**Results:** The results of this study showed that the physical fitness level in PUSLTKOT Kediri athletes in measurable sports in 2020 is good on average.

**Conclusions:** Tthe level of nutritional status of the athletes is average is normal / ideal.

**Keywords:** athletes; covid-19; nutritional status; physical fitness

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) merupakan sebuah event yang sangat ditunggu-tunggu oleh para atlet di setiap provinsi. Namun kini dengan mewabahnya coronavirus disease (COVID-19) yang muncul pertama kali di Wuhan, Tiongkok, tatanan hidup dunia menjadi berubah. Virus ini berdampak terhadap seluruh aspek kehidupan, termasuk sektor olahraga. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi pada para atlet PUSLTKOT Kediri cabang olahraga terukur menuju event PORPROV VII tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan populasi seluruh atlet cabang olahraga terukur di PUSLTKOT Kediri. Sampel merupakan atlet cabang olahraga atletik, angkat besi, dan angkat berat dengan usia berkisar 16-19 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

**Hasil:** Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet PUSLTKOT Kediri cabang olahraga terukur tahun 2020 rata-rata adalah baik.

**Kesimpulan:** Sebagian besar atlet memiliki status gizi yang normal/ideal.

**Kata kunci:** atlet; covid-19; kebugaran jasmani; status gizi

## 1. Latar Belakang

Sejak kemunculannya pada akhir tahun 2019 lalu, *Corona Virus Disease-19* atau COVID-19 telah menyebabkan perubahan yang sangat masif pada seluruh aspek kehidupan (Maugeri et al., 2020). Dampak dari timbulnya virus ini sangat terlihat, di berbagai sektor industri banyak sekali karyawan yang terpaksa diberhentikan dan pabrik-pabrik ditutup total. Tidak hanya itu, dunia pendidikan pun turut melakukan pencegahan penularan wabah

dengan melakukan segala kegiatan pembelajaran melalui daring (Kemdikbud, 2020). Pemerintah banyak mengeluarkan kebijakan yang dibuat terkait penanggulangan virus ini, seperti anjuran untuk masyarakat agar *stay at home* dan melakukan *physical and social distancing*. Ada juga kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dengan harapan dapat meminimalisir penyebaran virus *corona* di tanah air namun akhirnya menyebabkan perekonomian masyarakat menurun. Sebagai usaha pencegahan penyebaran COVID-19, WHO merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan massa (Firman & Rahman, 2020).

Sektor olahraga pun juga merasakan dampak dari penyebaran virus *corona*, dimana virus ini membuat semua *event* olahraga ditunda bahkan terpaksa dibatalkan dengan alasan keselamatan dan kesehatan. *Event* yang rencananya dilaksanakan tahun ini bahkan tahun depan belum tentu akan berjalan, seperti *event* yang ditunggu-tunggu oleh para atlet Jawa Timur, yakni PORPROV 2021. Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) merupakan *event* olahraga yang digelar dua tahun sekali, diikuti oleh seluruh atlet se-Jawa Timur dalam berbagai cabang olahraga. Dari beberapa cabang olahraga, PUSLATAKOT Kediri memiliki 7 macam cabang olahraga terukur, antara lain : (1) atletik, (2) angkat besi, (3) angkat berat, (4) panjat tebing, (5) renang, (6) selam, dan (7) panahan. Di antara cabang olahraga tersebut, terdapat tiga cabang unggulan (berdasarkan data perolehan medali pada PORPROV VI tahun 2019) yang ditargetkan dapat kembali meraih banyak medali emas pada PORPROV VII tahun 2021. Cabang olahraga tersebut antara lain: atletik, angkat besi, dan angkat berat.

Pusat Latihan Kota (PUSLATAKOT) Kediri yang pada PORPROV VI Tahun 2019 telah berhasil menjadi urutan ke dua juara umum. Untuk mempertahankan juara tersebut, maka PUSLATAKOT memutuskan untuk kembali mengadakan latihan atlet sebagai persiapan untuk menghadapi PORPROV 2021. Latihan ini kembali diadakan setelah beberapa bulan melakukan karantina atlet untuk menekan penyebaran virus *corona*. Keselamatan adalah yang utama, kini latihan dilakukan dengan tetap mematuhi prosedur *physical and social distancing*. Oleh sebab itu, latihan yang diterapkan harus tetap mengikuti protokol kesehatan namun juga tidak mengurangi esensi latihan guna mencapai kebugaran jasmani yang optimal sebagai bekal pada saat bertanding nanti.

Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa pada masa pandemi seperti saat ini atlet tidak bisa berlatih dengan maksimal. Latihan yang terbatas dan tidak maksimal menjadikan masalah kebugaran jasmani atlet patut dipertanyakan. Selain itu karena adanya anjuran pemerintah untuk *stay at home* membuat status gizi para atlet sempat tidak terkontrol. Kebugaran jasmani dan status gizi merupakan pondasi dasar seorang atlet untuk bisa mendapatkan prestasi yang cemerlang (Sulistiono, 2014). Kebugaran jasmani tentu sangat diperlukan oleh setiap manusia, terlebih oleh seorang atlet untuk memperoleh ketangkasan serta kekuatan melaksanakan program fisik guna mencapai prestasi yang maksimal. Dalam dunia atlet peningkatan daya tahan tubuh dianggap sangat penting, karena merupakan unsur pokok dari kondisi fisik atlet sebelum keterampilan, mobilitas gerak, penguatan otot teknik, kecepatan dan lain sebagainya (Vania, 2018). Kebugaran jasmani telah menjadi kebutuhan dasar atlet sehingga menjadi cermin dari kemampuan fungsi sistem di dalam tubuh yang mampu mewujudkan *progress* meningkatnya prestasi atlet (Sepriadi, 2017).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, antara lain yaitu indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kecemasan (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati, 2017). Kebugaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh gaya hidup seperti konsumsi makan, kebiasaan merokok, dan pola aktivitas fisik sehari-hari. Namun sesungguhnya faktor utama yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah status gizi dan motivasi. Status gizi adalah sebuah kategori atau posisi yang diberikan oleh orang lain terhadap keadaan suatu kelompok terhadap asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dengan ukuran pedoman penelitian yang telah diakui keabsahannya (Ferida, 2012). Nilai kecukupan gizi seorang atlet sangat penting, karena zat gizi merupakan faktor utama untuk dapat melaksanakan program latihan dengan lancar. Apabila seorang atlet memiliki masalah dengan angka kecukupan gizi, tentu akan berpengaruh besar pada peningkatan prestasinya. Fungsi dari zat gizi juga sangat kompleks, antara lain yakni membangun dan memelihara jaringan tubuh, melindungi tubuh dari berbagai penyakit, serta membantu atlet dalam meningkatkan performanya di

lapangan. Karena peran yang sangat penting ini, maka sudah barang tentu seorang atlet harus memperhatikan asupan gizinya setiap hari. Dari penjelasan tersebut, dilakukanlah penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi pada para atlet PUSLATKOT Kediri cabang olahraga terukur menuju event PORPROV VII tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19

## 2. Metode

Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana lebih menekankan penilaian berupa angka atas fenomena yang sedang diamati. Kemudian untuk teknik penelitian yang digunakan ialah teknik penelitian deskriptif. Pada suatu penelitian deskriptif, tidak akan menggunakan dan tidak perlu melakukan pengujian hipotesis, yang berarti penelitian tidak dimaksudkan untuk membangun dan mengembangkan teori-teori terdahulu (Mulyadi, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah para atlet PUSLATKOT Kediri tahun 2020, cabang olahraga terukur. Cabang olahraga terukur yang terdapat di PUSLATKOT Kediri antara lain atletik, panahan, angkat berat, angkat besi, binaraga, renang, selam panjat tebing dan *petanque*.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Purposive Sampling*, dimana penentuan sampel diambil dari tiga cabor unggulan dari cabang olahraga terukur berdasarkan perolehan medali pada PORPROV VI Tahun 2019, yaitu atletik, angkat besi, dan angkat berat. Rentang usia atlet berkisar antara 16-19 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet adalah tes TKJI. Seorang atlet dapat diukur kebugaran jasmaninya dengan melakukan tes kebugaran jasmani yang telah ditentukan dalam tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) (Rusdi & Asmustiar, 2016). Tes terdiri dari 5 butir berdasarkan usia 16-19 tahun yakni, lari 60 m, lari 1200 m, *sit up* (60 detik), *vertical jump*, dan *pull up*. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat status gizi para atlet, peneliti menggunakan pedoman antropometri berupa perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) usia remaja yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015 (Kemenkes, 2015). Rangkaian tes tersebut meliputi usia, berat badan dan tinggi badan. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung IMT adalah sebagai berikut.

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang disajikan ke dalam tabel distribusi frekuensi dengan menampilkan nilai rerata, persentase, dan standar deviasi.

## 3. Hasil

Dari analisis data pada penelitian ini, diperoleh data berupa persentase untuk masing-masing cabang olahraga terukur. Hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Lari 60 m

Kategori	Atletik		Angkat Besi		Angkat Berat	
	%	Mean ± SD	%	Mean ± SD	%	Mean ± SD
Baik sekali	84%		29%		-	
Baik	16%		71%		57%	
Sedang	-	7.19 ± 0.3	-	8.07 ± 0.62	43%	8.46 ± 0.28
Kurang	-		-		-	
Kurang sekali	-		-		-	

**Tabel 2.** Hasil Lari 1200 m

Kategori	Atletik		Angkat Besi		Angkat Berat	
	%	Mean ± SD	%	Mean ± SD	%	Mean ± SD
Baik sekali	-		-		-	
Baik	48%	4.62 ± 0.64	-	4.62 ± 0.64	-	4.62 ± 0.64

Kategori	Atletik		Angkat Besi		Angkat Berat	
	%	Mean ± SD	%	Mean ± SD	%	Mean ± SD
Sedang	47%		-		-	
Kurang	5%		57%		-	
Kurang sekali	-		43%		100%	

**Tabel 3.** Hasil *Sit up*

Kategori	Atletik		Angkat Besi		Angkat Berat	
	%	Mean ± SD	%	Mean ± SD	%	Mean ± SD
Baik sekali	95%		36%		28%	
Baik	5%		43%		43%	
Sedang	-	41 ± 4.45	21%	30 ± 5.7	29%	30 ± 9.12
Kurang	-		-		-	
Kurang sekali	-		-		-	

**Tabel 4.** Hasil *Vertical Jump*

Kategori	Atletik		Angkat Besi		Angkat Berat	
	%	Mean ± SD	%	Mean ± SD	%	Mean ± SD
Baik sekali	-		-		-	
Baik	68%		36%		-	
Sedang	32%	50.26 ± 10.08	21%	41.79 ± 8.94	43%	40.43 ± 9.18
Kurang	-		43%		28%	
Kurang sekali	-		-		29%	

**Tabel 5.** Hasil *Pull up* Cabang Olahraga Atletik

Kategori	Jumlah (%)	Rerata	SD
5 Baik sekali	5%		
4 Baik	37%		
3 Sedang	53%	Pa = 15 kali Pi = 17 detik	Pa = 6.27 Pi = 3.01
2 Kurang	5%		
1 Kurang sekali	-		

**Tabel 6.** Hasil *Pull up* Cabang Olahraga Angkat Besi

Kategori	Jumlah (%)	Rerata	SD
5 Baik sekali	-		
4 Baik	7%		
3 Sedang	57%	Pa = 17 kali Pi = 6 detik	Pa = 2.17 Pi = 2.28
2 Kurang	22%		
1 Kurang sekali	14%		

**Tabel 7.** Hasil *Pull up* Cabang Olahraga Angkat Besi

Kategori	Jumlah (%)	Rerata	SD
5 Baik sekali	-		
4 Baik	-		
3 Sedang	28%	Pa = 4 kali Pi = 11 detik	Pa = 1.14 Pi = 2.83
2 Kurang	29%		
1 Kurang sekali	43%		

#### 4. Diskusi

Olahraga merupakan kegiatan pelatihan jasmani, yakni semacam kegiatan untuk meningkatkan kemampuan ketrampilan motorik dasar ataupun ketrampilan khusus yang mengarah pada suatu cabang olahraga. Setiyawan (2017) mengungkapkan definisi olahraga dapat dikatakan sebagai kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan yang mempunyai tujuan tertentu. Dunia olahraga terdiri dari berbagai macam cabang. cabang olahraga dapat diklasifikasikan menjadi olahraga permainan, *body combat*, olahraga terukur dan olahraga menggunakan konsentrasi. Olahraga terukur adalah olahraga yang menggunakan satuan/alat ukur untuk menentukan prestasi terbaik seorang atlet. Dalam penelitian ini, olahraga terukur yang diamati adalah atletik, angkat besi, dan angkat berat.

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet cabang olahraga atletik rata-rata yaitu 4,06 atau baik sekali. Dengan kategori baik sekali sebanyak 9 atlet (47%) dan dengan kategori baik sebanyak 10 atlet (53%). Cabang olahraga angkat besi rata-rata yaitu 3,1 atau baik. Dengan kategori baik sebanyak 5 atlet (36%) dan dengan kategori sedang/cukup sebanyak 9 atlet (64%). Cabang olahraga angkat berat rata-rata yaitu 2,51 atau cukup. Dengan kategori Baik 1 atlet (14%), Cukup 5 atlet (72%), dan kategori Kurang 1 atlet (14%). Sehingga dapat dikatakan tingkat kebugaran jasmani atlet PUSLATKOT Kediri tahun 2020 cabang olahraga terukur rata-rata adalah baik. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugeng (2018) bahwa tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki seorang atlet adalah minimal dengan kategori baik, dan jika memungkinkan untuk baik sekali.

Dari tabel di atas juga dapat diketahui bahwa atlet cabang olahraga atletik rata-rata memiliki berat badan 60,53 kg, dengan tinggi badan atlet yaitu rata-rata 168 cm. Sehingga diperoleh hasil status gizi atlet atletik kategori kurus sebanyak 2 atlet (10%), normal 13 atlet (68%), gemuk 2 atlet (11%) dan kategori obesitas 2 atlet (11%). Cabang olahraga angkat besi rata-rata memiliki berat badan 60,79 kg, dengan tinggi badan atlet yaitu rata-rata 157,36 cm. Sehingga diperoleh hasil status gizi atlet angkat besi dengan kategori kurus 1 atlet (7%), normal 7 atlet (50%), gemuk 4 atlet (29%) dan kategori obesitas 2 atlet (14%). Kemudian cabang olahraga angkat berat rata-rata atlet memiliki berat badan 62,71 kg, dengan tinggi badan atlet yaitu rata-rata 159 cm. Sehingga diperoleh hasil status gizi atlet angkat berat dengan kategori normal sebanyak 4 atlet (57%), gemuk 1 atlet (14%) dan kategori obesitas 2 atlet (29%). Sehingga dapat dikatakan tingkat kebugaran jasmani atlet PUSLATKOT Kediri tahun 2020 cabang olahraga terukur rata-rata adalah normal atau ideal. Sesuai dengan pendapat Herpandika et al. (2019) bahwa dalam rangka menjaga kondisi fisik atlet yang tentu didalamnya terdapat kebugaran jasmani, sebuah latihan dapat berjalan sesuai program apabila status gizi atlet normal atau ideal. Hal ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan program latihan yang baik.

#### 5. Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet PUSLATKOT Kediri cabang olahraga terukur menuju PORPROV VII Tahun 2021 dalam masa COVID-19 memiliki rata-rata dengan kategori baik, dan memiliki tingkat status gizi rata-rata dengan kategori normal atau ideal.

#### 6. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PUSLATKOT Kediri serta semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

#### 7. Daftar Pustaka

Alamsyah, D. A. N., Hestingsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3).

- Ferida, P. R. A. (2012). Korelasi Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.15294/active.v1i1.277>
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2).
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet PUSLATKOT Kota Kediri 2019. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1).
- Kemdikbud. (2020). Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID- 19).
- Kemenkes. (2015). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta, Indonesia.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1).
- Rusdi, A. Z., & Asmustiar. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1).
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2).
- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1).
- Sugeng, I. (2018). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putra Juara 1 KEJURDA U 17 Surabaya 2018. *Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 1(2).
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Vania, E. R. (2018). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi pada Atlet Softball Perguruan Tinggi di Semarang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1).