
Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola

Wanda Adhelia^{1✉}, Linda Riski Sefrina²

^{1,2} Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: 1910631220034@student.unsika.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, Status Gizi, Stamina Atlet

Keywords:

Balanced Nutrition, Sleep Duration, Lifestyle, Nutritional Status, Athlete Stamina

Abstrak

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan sangat populer bagi semua kalangan usia termasuk juga remaja. Keadaan stamina optimal atlet tidak dapat terbentuk dalam waktu singkat tetapi secara perlahan-lahan melalui pengetahuan gizi seimbang, durasi tidur yang tepat, gaya hidup, dan status gizi. Atlet harus mempunyai kesempatan belajar tentang pola hidup yang tepat serta mengaplikasikannya sehingga terbentuk perilaku yang sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh antara pengetahuan tentang gizi seimbang, durasi tidur, gaya hidup, dan status gizi terhadap stamina atlet pada sebuah klub sepakbola. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet sepak bola NZR Sumbersari FC Malang dengan sample seluruh populasi. Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa pengetahuan yang baik, tidur yang cukup, status gizi yang baik serta gaya hidup memiliki pengaruh yang positif signifikan terhadap stamina para atlet. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan para atlet dapat menjaga durasi tidurnya agar tetap cukup, serta menerapkan gaya hidup sehat, dan gizi agar berat badan tetap normal.

Abstract

Football is a sport loved by people all over the world, including in Indonesia and is very popular for all ages, including teenagers. The optimal state of athlete's stamina cannot be formed in a short time but slowly through knowledge of balanced nutrition, proper sleep duration, lifestyle, and nutritional status. Athletes must have the opportunity to learn about the right lifestyle and apply it so that healthy behavior is formed. Therefore, this study aims to see how the influence of knowledge about balanced nutrition, sleep duration, lifestyle, and nutritional status on the stamina of athletes in a football club. The type of research used is quantitative research with a descriptive approach. The population in this study are 30 soccer athletes from NZR Sumbersari FC Malang with a sample of the entire population. The data that has been collected was analyzed using univariate and bivariate analysis. Based on the research and discussion that has been done, it is found that good knowledge, adequate sleep, good nutritional status and lifestyle have a significant positive influence on the stamina of the athletes. With this research, it is hoped that athletes can maintain adequate sleep duration, as well as implement a healthy lifestyle and nutrition so that their body weight remains normal.

© 2022 Author

✉ Alamat korespondensi:

Universitas Singaperbangsa Karawang
E-mail: 1910631220034@student.unsika.ac.id

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan sangat populer bagi semua kalangan usia termasuk juga remaja. Sepakbola merupakan olahraga yang di dalamnya melibatkan banyak orang dengan berbagai tingkat kesadaran dan kedisiplinan baik dalam kesehatan khususnya dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan asupan makan maupun latihan yang teratur (Adziman, Arwin, & Syafrial, 2017). Pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat akan menghasilkan kondisi fisik yang prima, sehingga akan mempengaruhi tercapainya prestasi yang maksimal (Aulia, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Zahra & Muhlisin, 2020) ini menunjukkan bahwa rata-rata skor stamina yang diukur dengan test lari multistage adalah 38,13 ml/kgBB/menit. Hasil ini masih jauh di bawah standar atlet sepakbola di Indonesia yaitu 52 ml/kgBB/menit. Apabila ditinjau lebih lanjut, standar untuk atlet Indonesia masih jauh dibandingkan dengan atlet sepakbola luar negeri. Walaupun kelemahan tersebut sepenuhnya disadari oleh para pembina olahraga prestasi, namun rendahnya tingkat kesegaran jasmani atlet masih merupakan masalah mendasar yang belum dapat dipecahkan (Safitri, et al. 2021).

Kesegaran jasmani tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan secara benar, teratur dan berkesinambungan dan dilakukan pengukuran secara berkala. Konsep ini akan terwujud apabila pelatih maupun atlet memahami dan menyadari pentingnya kesegaran jasmani untuk mencapai tujuan tersebut. Oleh karena itu perlu menjaga stamina yang prima untuk para atlet. Stamina atlet merupakan salah satu komponen penting untuk pemenuhan gizi yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi dengan adanya stamina yang tepat.

Stamina yang tepat dapat dilihat dari segi pengetahuan atlet tentang gizi yang seimbang, durasi tidur, gaya hidup dan status gizi (Rahmah, et al. 2020). Pengetahuan atlet tentang gizi dirasa kurang, karena berkaitan dengan survei yang dilakukan di beberapa negara Eropa menunjukkan bahwa rekomendasi asupan gizi yang diberikan untuk para pemain sepakbola masih kurang tepat (Sabrina, 2021). Sebagian dari masalah ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang pemenuhan gizi yang seimbang dan tidak tepat sasaran. Selain itu, pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi atlet perlu

memperhatikan kadar-kadar zat gizi yang dapat menjadi sumber energi bagi tubuh. Jika salah dalam pengaturan kebutuhan gizi makanan akan dapat menimbulkan sakit, glikogen dan masalah lainnya (Puspaningtyas, et al. 2019).

Kurangnya perhatian mengenai pengetahuan gizi seimbang menyebabkan perlunya pengetahuan atlet mengenai makanan yang baik untuk menunjang prestasi atlet. Faktor keadaan gizi yang baik dan seimbang dapat mempengaruhi dan menunjang suatu prestasi yang optimal. Pengaturan pemenuhan asupan gizi atlet perlu mengetahui status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang prestasi olahragawan (Zahra & Muhlisin, 2020).

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Sari, et al. 2018). Pengaturan makanan atlet yang berorientasi gizi seimbang penting dilakukan, mengingat pentingnya peranan masing-masing zat gizi bagi tubuh secara keseluruhan, terutama untuk atlet. Kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan kebutuhan gizi orang yang bukan atlet, hal ini disebabkan perbedaan kegiatan fisik/aktifitas dan kondisi psikis (Kurnia, Kasmiyetti, & Dwiyantri, 2020).

Selain itu, untuk menunjang stamina atlet perlu memperhatikan bagaimana durasi tidur yang tepat. Tidur merupakan proses penurunan kesadaran sebagian atau seluruhnya dan penghentian dari fungsi tubuh untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran agar dapat kembali bugar (Amin & Ashadi, 2021). Perubahan pola tidur, terutama bergantung pada aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Aktivitas yang terlalu padat akan berdampak pada pengurangan durasi tidur seseorang. Apabila hal ini terjadi secara terus-menerus maka akan berpengaruh terhadap kesehatan.

Gaya hidup menunjukkan bagaimana orang mengatur kehidupan pribadinya, kehidupan masyarakat, perilaku di depan umum, dan upaya membedakan statusnya dari orang lain melalui lambang-lambang sosial (Vania, 2018). Gaya hidup mempengaruhi perilaku seseorang dan pada

akhirnya menentukan pilihan – pilihan konsumsi seseorang (Faiola, Papautsky, & Isola, 2019).

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Siregar & Lasar Dani, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pemain sepak bola adalah asupan energi, asupan protein, dan aktivitas (Dhayani Swamilaksita, Octaviana, & Ronitawati, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Afriani et al., 2021) ini menunjukkan bahwa rata-rata skor stamina yang diukur dengan test lari multistage adalah 38,13 ml/kgBB/menit. Apabila ditinjau lebih lanjut, standar untuk atlet Indonesia masih jauh dibandingkan dengan atlet sepakbola luar negeri. Walaupun kelemahan tersebut sepenuhnya disadari oleh para pembina olahraga prestasi, namun rendahnya tingkat kesegaran jasmani atlet masih merupakan masalah mendasar yang belum dapat dipecahkan.

Menurut (Nurhidayat, Triadi, & Fathurrahman, 2020) “Indikator tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah kemampuan atau kapasitas seseorang untuk menggunakan oksigen sebanyak-banyaknya (Kapasitas Aerobik Maksimal=VO₂Max)”. Salah satu cara penting untuk menentukan stamina atlet adalah mengukur besarnya VO₂Max. VO₂Max merupakan nilai tertinggi dimana seseorang dapat mengkonsumsi oksigen selama latihan, serta merupakan refleksi dari unsur kardiorespirasi dan hematologi dari pengantaran oksigen dan mekanisme oksidatif otot. Kilne (dalam MacKenzie, 2005, hlm. 33) memberikan estimasi perhitungan VO₂Max melalui tes lari/jalan cepat 1 mil (1.609 km) sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Mirza (Siregar & Lasar Dani, 2019) meneliti tentang pengetahuan mengenai gaya hidup, status nutrisi dan daya tahan atlet dalam sebuah klub sepak bola, penelitian tersebut merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional. Sedangkan dalam penelitian ini membahas mengenai pengaruh antara pengetahuan tentang gizi seimbang, durasi tidur, gaya hidup, dan status gizi

terhadap stamina atlet pada sebuah klub sepakbola dan metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Selanjutnya penelitian oleh Laily dan Siti (2021) membahas mengenai ada atau tidaknya hubungan penguasaan pengetahuan gizi atlet dengan status gizi atlet pada atlet futsal Klub Blumosphere Kabupaten Jombang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini terdapat kesamaan dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif, namun perbedaannya adalah dalam penelitian ini membahas mengenai pengaruh antara pengetahuan tentang gizi seimbang, durasi tidur, gaya hidup, dan status gizi terhadap stamina atlet pada sebuah klub sepakbola.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk mengangkatnya sebagai topik penelitian dengan judul “Pengaruh Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, Dan Status Gizi Terhadap Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara pengetahuan tentang gizi seimbang, durasi tidur, gaya hidup, dan status gizi terhadap stamina atlet pada sebuah klub sepakbola, dalam hal ini adalah Klub Sepak Bola NZR Sumbersari FC Malang.

METODE

Jenis Penelitian

Berkaitan dengan judul yang dikemukakan, maka jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan (Sugiono, 2011).

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda karena variabel bebasnya lebih dari satu. Variabel yang mempengaruhi disebut variabel bebas dan variabel yang dipengaruhi disebut variabel terikat. Penelitian ini terdiri dari empat variabel bebas yaitu Pengetahuan Gizi Seimbang (X₁), Durasi Tidur (X₂), Gaya Hidup (X₃), Status Gizi (X₄), sedangkan variabel terikatnya adalah Stamina Atlet pada klub sepakbola (Y).

Operasional Variabel

Dalam operasional variabel ada dua yang diteliti yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam membuat penelitian ini peneliti perlu memberikan gambaran dan

batasan dari variabel yang menjadi pembahasan nanti.

Setelah variabel-variabel diklasifikasi dan diidentifikasi maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional.

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Kriteria	Skala
Pengetahuan Gizi Seimbang (X1)	Kemampuan atlet dalam menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan gizi seimbang meliputi: pengertian gizi ada 2 pertanyaan, fungsi zat gizi bagi tubuh ada 2 pertanyaan, sumber makanan bergizi ada 4 pertanyaan dan akibat kekurangan zat gizi ada 2 pertanyaan. (Yayuk Farida Baliwati, 2004:118).	Kuesioner, berupa 10 pernyataan tertutup (Benar/Salah). Jika salah skor 0, jika benar skor 1. Skor tertinggi adalah 10, dan skor terendah adalah 0.	Kurang = <60% jawaban benar yaitu skor < 6 Cukup = 60 - 80% jawaban benar yaitu skor 6 - 8 Baik = > 80% jawaban benar yaitu skor > 8 (Yayuk Farida Baliwati, 2004:118)	Ordinal
Durasi Tidur (X2)	Untuk mengetahui durasi tidur, maka digunakan kuesioner penelitian dengan menggunakan sebuah metode yang bernama PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index). Kuesioner PSQI tersebut mencakup pertanyaan tentang total durasi tidur subjek penelitian.	Menggunakan kuesioner dengan pertanyaan tertutup (Ya/Tidak)	Pendek: apabila total durasi tidur ≤5-6 jam Normal: apabila total durasi tidur 7-8 jam Panjang: apabila total durasi tidur ≥9 jam	
Gaya Hidup (X3)	kebiasaan hidup individu yang terdiri dari aktivitas fisik dan kebiasaan merokok		Responden gaya hidup tidak sehat jika nilai ≤50%, dan gaya hidup sehat jika nilai > 50%	
Aktivitas Fisik	Kebiasaan olah raga yang biasa dilakukan oleh subjek penelitian secara rutin yaitu 2-3 kali setiap minggu. Serta durasi ideal yang dilakukan oleh subjek penelitian pada setiap kali berolah raga.	Pertanyaan Rutinitas olahraga: 1. Skor = 1 Iya, jika melakukan olah raga rutin setiap minggu. 2. Skor = 0 Tidak, jika tidak melakukan olah raga rutin setiap minggu. Pertanyaan Durasi	Responden dikategorikan tidak cukup aktifitas fisik jika nilai ≤50%, dan dikategorikan cukup aktifitas fisik jika nilai > 50%	Nominal

		olahraga Skor = 1 Iya, berolahraga dengan durasi waktu yang ideal. Skor = 0 Tidak, tidak berolahraga dengan durasi waktu yang ideal.	
b. Kebiasaan Merokok	Kebiasaan/perilaku menghisap rokok dan atau pernah merokok dalam sehari-hari	Kuesioner terdiri dari 4 pertanyaan yaitu (Skor 0 iya, skor 1 untuk tidak): Melakukan aktivitas Merokok Merokok dua bungkus rokok per hari. Anggota keluarga ada yang merokok frekuensi terpapar asap rokok.	Responden dikategorikan kebiasaan merokok rendah jika nilai $\leq 50\%$, dan dikategorikan Aktivitas merokok tinggi jika nilai $> 50\%$ Nominal
Status Gizi (X4)	Data status gizi diperoleh dengan melakukan penimbangan berat badan (kg) menggunakan timbangan berat badan digital. Kemudian pengukuran tinggi badan (cm) dilakukan dengan menggunakan ukuran tinggi badan.	IMT merupakan pengukuran yang menghubungkan atau membandingkan berat badan dan tinggi badan. Status gizi dihitung dengan menggunakan antropometri	Berat Badan Kurang (Underweight) $< 18,5$ Berat Badan Normal $18,5 - 22,9$ Kelebihan Berat Badan (Overweight) dengan resiko $23 - 24,9$ Obesitas $25 - 29,9$ Obesitas II > 30 Nominal
Stamina Atlet (Y)	Tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah melalui tes daya tahan jantung-paru (cardiorespiratory endurance) atau tes kemampuan aerobik maksimal.	Kemampuan daya tahan aerobik (cardiorespiratory endurance) dapat diukur melalui jumlah konsumsi O ₂ yang dapat dihirup seseorang dalam kerja maksimal yang dalam istilah olahraga dinamakan VO ₂ Max.	Jika VO ₂ Max $> 55,9$ maka termasuk istimewa. $51,0 - 55,9$ termasuk baik sekali. $45,2 - 50,9$ termasuk baik. $38,4 - 45,1$ termasuk cukup. $35,0 - 38,3$ termasuk kurang. $< 35,0$ termasuk sangat kurang.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Tanzeh & Arikunto, 2020). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet sepak bola NZR Summersari FC Malang.

Sampel dan Teknik sampling

Sampel menurut (Arikunto, 2017) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Teknik sampling yang diteliti dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu 30 30 atlet sepak bola NZR Summersari FC Malang

Teknik Analisis Data

Analisis Univariat

Penelitian analisis univariat adalah analisis yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian (Carsel, 2018). Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. Peringkasan tersebut dapat berupa ukuran statistik, table, grafik. Analisis univariat

dilakukan masing-masing variabel yang diteliti.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui keterkaitan dua variabel. Setelah semua data dijadikan kategori, maka selanjutnya dibentuk sebuah cross tabulation contingency table dengan mencocokkan tiap skor responden pada variable. Analisis bivariat dilakukan dengan uji Chi square merupakan metode perhitungan statistika non parametrik yang jenis datanya harus bersifat nominal atau kategorik. Uji chi square merupakan uji hipotesis tentang asosiasi atau korelasi antara frekuensi observasi dengan frekuensi harapan yang didasarkan pada hipotesis tertentu pada setiap penelitian.

Dengan kriteria penerimaan :

Tolak jika nilai Sig. Chi square pada output SPSS \leq dari 0,05 (α).

Terima jika nilai Sig. Chi square pada output SPSS $>$ dari 0,05 (α).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariate

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan kumpulan data yang berupa frekuensi, nilai dengan frekuensi terbanyak, nilai minimum dan nilai maksimum dari variabel penelitian.

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Responden

Skor Pengetahuan	Kategori	Jumlah	Persentase
<60%	Pengetahuan Kurang	4	13%
60 - 80%	Pengetahuan Cukup	21	70%
> 80%	Pengetahuan Baik	5	17%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa dari 30 orang atlet, sebanyak 13 atlet (43 %) memiliki durasi tidur selama kurang dari 6 jam, sementara sebanyak 14 atlet (47%) memiliki

durasi tidur yang cukup selama 7-8 jam, serta sebanyak 3 atlet(10%) memiliki durasi tidur yang panjang selama lebih dari 9 jam.

Tabel 2. Kategori gaya hidup responden

Skor Gaya Hidup	Kategori	Jumlah	Persentase
$\leq 50\%$	Tidak Sehat	10	33%
$> 50\%$	Sehat	20	67%
		30	100%

Berdasarkan tabel 3. Diketahui bahwa sebanyak 10 atlet (33%) memiliki skor gaya

hidup kurang dari 50% tidak sehat. Sedangkan sisanya sebanyak 20 atlet (67%)

memiliki gaya hidup sehat sebesar 50%.

Tabel 3. Kategori Berat Badan Atlet

IMT	Kategori	Jumlah	Persentase
< 18,5	Berat Badan Kurang (Underweight)	5	17%
18,5 – 22,9	Berat Badan Normal	18	60%
23 – 24,9	Kelebihan Berat Badan (Overweight) dengan resiko	7	23%
25 – 29,9	Obesitas	0	0%
>30	Obesitas II	0	0%
Total		30	100%

Berdasarkan data tabel 4. dari 30 sampel atlet terdapat 5 (17%) atlet yang memiliki berat badan kurang, serta 18 atlet (60%) memiliki berat badan normal, dan

sisanya sebanyak 7 atlet (23%) memiliki berat badan overweight.

Tabel 4. Kategori oksigen responden

VO2MAX	Kategori	Jumlah	Persentase
> 55,9	Istimewa	0	0%
51,0 – 55,9	Baik Sekali	0	0%
45,2 – 50,9	Baik	5	17%
38,4 – 45,1	Cukup	15	50%
35,0 – 38,3	Kurang	10	33%
<35,0	Sangat Kurang	0	0%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 5 kategori oksigen atlet yang tergolong baik sebanyak 5 atlet (17%) dengan VO2MAX rata2 sebesar 45,2-45,1, sedangkan oksigen atlet yang tergolong cukup sebanyak 15 atlet (50%) dengan VO2MAX rata2 sebesar 38,4 – 45,1, dan atlet yang memiliki oksigen yang kurang sebanyak 10 atlet (33%) dengan VO2MAX rata2 sebesar 35,0 – 38,3.

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan menggunakan uji Chi-square (X²). Uji Chi-square adalah membandingkan frekuensi yang terjadi (observasi) dengan frekuensi harapan (ekspektasi).

Hubungan Pengetahuan dengan Stamina

Tabel 5. Analisis Bivariat Pengetahuan dengan Stamina

		Pengetahuan						
		Kurang	Cukup	Baik	Total	Chi Square	Sig	Keterangan
Stamina	Kurang	4	6	0	10	38.571	0.000	Signifikan
	Cukup	0	15	0	15			
	Baik	0	0	5	5			
Total		4	21	5	30			

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa hasil dari analisis nilai signifikansi adalah 0.000. Karena signifikansi < 0.05 yang artinya ada hubungan signifikan antara variabel bebas dengan terikatnya. Hal ini dapat diartikan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh atlet memiliki korelasi dengan stamina atlet. Sebanyak 5 Atlet dengan

pengetahuan yang baik akan memiliki stamina yang baik pula. Begitu pula 15 atlet yang memiliki pengetahuan yang cukup akan memiliki stamina yang cukup, dan begitupun 4 atlet yang memiliki stamina kurang juga memiliki pengetahuan yang kurang.

Hubungan durasi tidur dengan stamina

Tabel 6. Analisis Bivariat Durasi Tidur dengan Stamina

		Durasi_Tidur				Chi Square	Sig	Keterangan
		Pendek	Normal	Panjang	Total			
Stamina	Kurang	8	2	0	10	13.187	0.010	Signifikan
	Cukup	5	7	3	15			
	Baik	0	5	0	5			
Total		13	14	3	30			

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa hasil dari analisis nilai signifikansi adalah 0.010. Karena signifikansi < 0.05 yang artinya ada hubungan signifikan antara variabel bebas dengan terikatnya. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara durasi tidur dengan stamina atlet. Atlet yang memiliki

durasi tidur kurang juga memiliki stamina yang kurang yaitu sebanyak 10 atlet. Sebanyak 15 atlet yang memiliki durasi tidur yang cukup juga memiliki stamina yang cukup. Serta sebanyak 5 atlet yang memiliki durasi tidur yang baik juga memiliki stamina yang baik.

Hubungan status Gizi dengan stamina

Tabel 7. Analisis Bivariat Status Gizi dengan Stamina

		Status_Gizi			Total	Chi Square	Sig	Keterangan
		Underweight	Normal	Overweight				
Stamina	Kurang	3	2	5	0	11.302	0.023	Signifikan
	Cukup	2	11	2	15			
	Baik	0	5	0	5			
	Total	5	18	7	30			

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa hasil dari analisis nilai signifikansi adalah 0.023. Karena signifikansi < 0.05 yang artinya ada hubungan signifikan antara variabel bebas dengan terikatnya. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara status gizi atlet dengan stamina atlet. Sebanyak 10 atlet yang memiliki stamina kurang mempunyai berat badan underweight 3 orang, normal 2 orang,

overweight 5 orang. selanjutnya atlet dengan stamina cukup sebanyak 15 atlet memiliki berat badan underweight sebanyak 2 atlet, normal 11 atlet, overweight 2 atlet. Atlet yang memiliki stamina yang baik memiliki berat badan normal sebanyak 5 atlet. Dari data diatas dapat dilihat bahwa stamina yang baik rata-rata dimiliki oleh atlet dengan berat badan yang normal.

Hubungan Gaya Hidup dengan Stamina

Tabel 8. Analisis Bivariat Gaya Hidup dengan Stamina

		Gaya_Hidup		Total	Chi Square	Sig	Keterangan
		Tidak Sehat	Sehat				
Stamina	Kurang	8	2	10	15.000	0.001	Signifikan
	Cukup	2	13	15			
	Baik	0	5	5			
	Total	10	20	30			

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa hasil dari analisis nilai signifikansi adalah 0.001. Karena signifikansi < 0.05 yang artinya ada hubungan signifikan antara variabel bebas dengan terikatnya. Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara variabel gaya hidup

dengan stamina. Atlet yang memiliki stamina yang baik memiliki gaya hidup yang sehat sebanyak 5 atlet. Atlet yang memiliki stamina yang cukup memiliki gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 2 atlet, gaya hidup sehat 13 atlet. Atlet dengan stamina yang kurang

memiliki gaya hidup tidak sehat sebanyak 8 atlet, gaya hidup sehat sebanyak 2 atlet.

Dari hasil di atas, dapat diketahui bahwa pengetahuan dengan stamina memiliki hubungan. Semakin baik pengetahuan atlet mengenai kehidupan yang sehat, akan semakin tinggi stamina atlet. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yezhanova et al., (2019) yang mengatakan bahwa stamina yang baik akan disejalan dengan pengetahuan yang dimiliki atlet. Pengetahuan gizi khususnya untuk Atlet mempunyai peranan penting dalam pemilihan makanan dan minuman yang tepat. Hal tersebut bertujuan untuk menunjang peningkatan ketahanan fisik dan diharapkan pada waktunya Atlet dapat menunjang prestasinya yang terbaik (Siregar & Sitompul, 2019).

Hasil durasi tidur dengan stamina mendapatkan hasil bahwa durasi tidur yang cukup akan menghasilkan stamina yang bagus. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraida et al., (2017) durasi tidur yang normal akan membantu atlet dalam menjaga stamina. Abdillah & Ashadi (2018) menyatakan bahwa seseorang setelah melakukan aktivitas olahraga akan mengalami kerusakan pada sel-sel dan jaringan otot dengan demikian menimbulkan rasa kelelahan maka dari itu pemulihan sangat diperlukan agar terhindar dari cedera dan risiko lainnya. Hal ini perlu adanya keseimbangan antara aktivitas latihan dan pemulihan agar kondisi fisik tubuh bisa bekerja secara maksimal.

Pada hubungan status gizi dengan stamina di penelitian ini mendapatkan hasil bahwa semakin tinggi status gizi atlet akan semakin meningkat pula stamina. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Sitompul, (2019) gizi yang seimbang akan memberikan stamina yang bagus pada atlet. Seseorang yang memiliki lemak berlebih pada tubuhnya akan mengkonsumsi oksigen yang lebih rendah dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kadar lemak dalam tubuh yang ideal. Presentase lemak tubuh diukur untuk mengetahui komponen lemak dan non lemak dalam tubuh. Ukuran tubuh atlet sangat mendapat perhatian. Pada umumnya dengan patokan ideal berat badan dengan tinggi badan digunakan untuk mengetahui keidealan ukuran tubuh seorang atlet (Dieny, 2020).

Kemudian, gaya hidup yang sehat akan memberikan stamina yang baik kepada

atlet, begitupun sebaliknya. Gaya hidup sehat pada atlet akan memengaruhi stamina juga dihasilkan oleh penelitian Irdilla et al., (2016). Menurut Hafidh (2020) saat ini masyarakat cenderung lebih memperhatikan nilai dari apa yang dikonsumsi dan mengabaikan tentang harga. Namun, juga terdapat perbedaan dalam kebiasaan makan masyarakat, seperti memilih konsumsi *frozen food* karena memiliki ketahanan yang tinggi dalam masa seperti ini yang dihimbau untuk mengurangi kegiatan di luar rumah. Selain itu ada juga masyarakat yang memilih untuk memesan makanan lewat aplikasi ojek online seperti "Go Food" dan "Grab Food" hal ini dipilih sebagian masyarakat yang tidak biasa memasak makanan di rumah atau memiliki produktifitas cukup tinggi di rumah sehingga tidak sempat untuk membuatnya sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa pengetahuan yang baik, tidur yang cukup, status gizi yang baik serta gaya hidup memiliki pengaruh yang positif signifikan terhadap stamina para atlet. Pengetahuan yang baik yang dimiliki oleh para atlet akan sangat berdampak terhadap stamina yang dimiliki oleh para atlet. Durasi tidur yang cukup akan sangat berpengaruh terhadap stamina atlet, serta berat badan yang ideal akan sangat berpengaruh terhadap stamina yang dimiliki oleh para atlet. Gaya hidup sehat yang dimiliki oleh atlet akan sangat berpengaruh terhadap stamina. Diharapkan para atlet dapat menjaga durasi tidurnya agar tetap cukup, serta menerapkan gaya hidup sehat, dan gizi agar berat badan tetap normal.

REFERENSI

- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 KAUR. *KINESTETIK*. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3373>
- Afriani, Y., Puspita Sari, S., Esvira Puspaningtyas, D., Mukarromah, N., Studi Gizi Program Sarjana, P., Ilmu Kesehatan, F., & Respati Yogyakarta Jl Raya Tajem Km, U. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dan Asupan Cairan pada Atlet Sepak Bola di SSB Baturetno. *Sport and Nutrition Journal*.
- Amin, M. A., & Ashadi, K. (2021).

- ANALISIS POLA TIDUR TIM ELIT FUTSAL MENUJU PON PAPUA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Journal of Sport Science and Fitness*. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.47064>
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Carsel, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan - Google Books*.
- Dhayani Swamilaksita, P., Octaviana, R., & Ronitawati, P. (2018). HUBUNGAN KUALITAS MENU DAN PREFERENSI MENU DENGAN STATUS GIZI ATLET. *Health Science Growth (HSG) Journal*.
- Faiola, A., Papautsky, E. L., & Isola, M. (2019). Empowering the Aging with Mobile Health: A mHealth Framework for Supporting Sustainable Healthy Lifestyle Behavior. *Current Problems in Cardiology*. <https://doi.org/10.1016/j.cpcardiol.2018.06.003>
- Irdilla, C. E., Mury, K., Rachmanida, N., & No, J. A. U. (2016). Hubungan asupan zat gizi, status gizi, aktivitas fisik, dan gaya hidup terhadap daya tahan kardiorespiratori pada mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Negeri Lampung tahun 2015. *Nutrire Diaita*, 8(1), 24–32.
- Kurnia, D. I., Kasmiyetti, K., & Dwiyaniti, D. (2020). Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. *Sport and Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39001>
- Nuraida, N., Kuswari, M., & Sitoayu, L. (2017). Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur Dengan Persen Lemak Tubuh Atlet Bola Basket Di Klub Basket Aspac Jakarta Tahun 2017. *Universitas Esa Unggul*.
- Nurhidayat, N., Triadi, C., & Fathurrahman, F. (2020). Tingkat Prestasi Akademik Ditinjau Dari Kebugaran Jasmani (Vo2 Max) Mahasiswa Semester Iv Por Fkip Ums Tahun 2019. *Jurnal Porkes*. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2010>
- Puspaningtyas, D. E., Sari, S. P., Afriani, Y., & Mukarromah, N. (2019). Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.87>
- Rahmah, Z., Dwiyaniti, D., Mourbas, I., Yuniritha, E., & Kasmiyetti, -. (2020). Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. *Jurnal Gizi*. <https://doi.org/10.26714/jg.9.2.2020.189-200>
- Sabrina, M. (2021). PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK ATLET SEPAK BOLA SELAMA COVID-19 DI SRIWIJAYA FC PALEMBANG TAHUN 2020. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5070>
- Sari, S. P., Afriani, Y., Puspaningtyas, D. E., & Mukarromah, N. (2018). Gambaran sikap atlet mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan. *Berita Kedokteran Masyarakat*.
- Siregar, N. S., & Lasar Dani, D. P. (2019). HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI ATLET GULAT PPLP SUMATERA UTARA. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.24114/so.v2i1.12871>
- Siregar, N. S., & Sitompul, S. F. M. (2019). Hubungan Status Gizi terhadap Kondisi Fisik Atlet SBB Tunas Muda. *Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 47–55.
- sugiono. (2011). metode penelitian pendidikan (pendekatan kuwantitatif,kuwalitatif,R&D). *Alfabeta Pres*.
- Tanzeh, A., & Arikunto, S. (2020). Metode

- Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*.
- Tingkat, D., Jasmani, K., Pada, S., & 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 (e-Journal)*.
- Yerzhanova, Y., Sabyrbek, Z., Dilmakhanbetov, E., Madiyeva, G., & Milasius, K. (2019). Evaluation of knowledge and competence of Kazakhstani athletes about nutrition. *Sport Mont.*
<https://doi.org/10.26773/smj.190615>
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>