

## HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN DASAR SEPAKBOLA SISWA PUTRA

Agung Wahyu Nugroho<sup>1</sup>, Oktaria Kusumawati  
siagungwahyunugroho@gmail.com  
STKIP Al Islam Tunas Bangsa, Lampung, Indonesia

### Abstract:

The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and physical fitness on the basic skills of playing football in a private junior high school in the city of Bandar Lampung. This research is a correlation study. The study used a purposive sample with the limitation of male students aged 13-15 years in a private junior high school in the city of Bandar Lampung. The instrument in this study was to determine nutritional status by calculating the body mass index (BMI) or Body Mass Index by means of: (1) weight scales, (2) height measurements using a stadiometer, (3) data on height and body weight measurements if using a computer nutrisurvey program to determine the Body Mass Index (BMI). Physical fitness is measured by TKJI test with a series of tests, starting from: (1) running 50 meters in units of seconds, (2) body lifting test 60 seconds with a unit number of body lifts, (3) sitting 60 seconds in a number of sitting units, (4) upright jump in units of cm and (5) run up to 1000 meters in units of cm. The steps taken are (1) finding the average value of each variable, (2) testing the normality of data using the Kolmogorov Smirnov normality test, (3) Single correlation coefficient test with paired scores or Pearson product moment, (4) calculating degrees relationship of three variables or multiple correlation coefficients. The results showed that there was a significant relationship between nutritional status and physical fitness on the basic skills of playing football with Sig. F change  $0.005 < 0.05$ .

Keywords: Physical fitness, basic skills in playing football, nutritional status.

### Abstrak:

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola di SMP swasta di kota Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Penelitian menggunakan *purposive sample* dengan batasan siswa putra yang berusia 13-15 tahun di SMP swasta di kota Bandar Lampung. Instrumen dalam penelitian ini untuk mengetahui status gizi dengan menghitung indeks masa tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* yaitu dengan cara: (1) timbangan berat badan, (2) pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer, (3) data pengukuran tinggi badan dan berat badan kemudian di olah menggunakan program computer *nutrisurvey* untuk mengetahui Indeks Masa Tubuh (IMT). Kebugaran jasmani diukur dengan tes TKJI dengan rangkaian tes, dimulai dari: (1) lari 50 meter dengan satuan detik, (2) tes gantung angkat tubuh 60 detik dengan satuan jumlah angkat tubuh, (3) baring duduk 60 detik dengan satuan jumlah baring duduk, (4) loncat tegak dengan satuan cm dan (5) lari 1000 meter dengan satuan cm. Langkah-langkah yang dilakukan yaitu (1) mencari nilai rata-rata dari setiap variabel, (2) menguji normalitas data menggunakan uji *kenormalan Kolmogorov Smirnov*, (3) Uji koefisien korelasi tunggal dengan skor berpasangan atau *pearson product moment*, (4) menghitung derajat hubungan tiga variabel atau koefisien korelasi multiple. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola dengan nilai Sig. F change  $0.005 < 0.05$ .

**Kata Kunci:** Kebugaran jasmani, keterampilan dasar bermain sepakbola, status gizi.

## PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani dalam olahraga terdapat tujuan yang berhubungan dengan tujuan jasmani yang meliputi dari segi *kognitif, afektif, dan psikomotor*. Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh para siswa agar dalam kehidupan sehari-hari dapat melaksanakan tugas dan beraktivitas dengan baik. Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Lutan, 2002). Untuk itu, sebagai seorang guru pendidikan jasmani di sekolah dasar maka pembelajaran yang diberikan hendaknya mampu meningkatkan kebugaran jasmani terhadap siswanya. Berbagai cara dapat dilakukan seorang guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak didiknya yakni dengan memilih dan menentukan bentuk-bentuk kegiatan yang terencana dan sistematis agar dapat mengembangkan komponen-komponen yang terdapat dalam kesegaran jasmani.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45

menit) dengan waktu istirahat 10 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Satu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Keterampilan adalah salah satu unsur dalam kematangan berkaitan dengan pengetahuan yang dapat diperoleh dari pendidikan, pelatihan dan pengalaman. Menurut Herwin (2004: 21) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak dan teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi: *shooting, dribbling, passing, controlling, heading, throwin*. Gizi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Manfaat gizi dalam tubuh dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, serta mencegah terjadinya berbagai penyakit akibat kurang gizi. Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsier, 2002).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh

peneliti dengan guru penjas kes serta kepala SMP swasta di peroleh data informasi antara lain: (1), pada saat jam istirahat berlangsung banyak siswa yang membeli makanan di pinggir jalan bila di dibandingkan dengan membawa makanan dari rumah. (2), kondisi badan siswa apabila di lihat secara kasat mata banyak siswa yang terlihat kurus atau kurang gizi. (3), nilai penjas dengan materi sepakbola banyak yang kurang dari KKM. (4), guru belum melakukan tes kebugaran jasmani, status gizi maupun keterampilan bermain sepakbola. (5), banyaknya siswa yang merasa kelelahan saat pembelajaran olahraga di lapangan.

Menurut Annas (2011) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang pada saat menghadapi aktivitasnya, dimana orang yang dalam kondisi "*fit*" dapat melakukan pekerjaannya secara berulang dengan tidak menyebabkan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk mengatasi kelelahan. Data diatas diperkuat oleh Djoko Pekik Irianto (2004), menyatakan bahwa kebugaran adalah fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan definisi tersebut, disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang

miliki seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Lima komponen kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan termasuk kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjostrom, 2008) Kebugaran fisik adalah elemen yang dibutuhkan untuk semua kegiatan di masyarakat kita. Kebugaran fisik seseorang terutama tergantung pada faktor-faktor terkait gaya hidup seperti tingkat aktivitas fisik harian. Kebugaran fisik juga dianggap sebagai tingkat kemampuan untuk melaksanakan tugas fisik dalam berbagai kondisi sekitar (Basak & Dutta, 2016).

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh pola latihan seseorang yang dilakukan, kemudian istirahat yang cukup setelah melakukan aktivitas yang berat, serta asupan gizi yang cukup sehingga tubuh tidak mengalami kekurangan asupan gizi. Menurut Djoko (2004), mengatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi 3 upaya bugar, yaitu: (1) Makan, (2) Istirahat, (3) Berolahraga.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut: a. Pola latihan, meliputi intensitas, durasi, frekuensi dan tipe latihan; b. Pola istirahat yang cukup; c. Gizi, meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi; d. Genetik, seperti bentuk badan dan penyakit bawaan.

Dalam petunjuk umum pelaksanaan dan pengembangan kebugaran jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (1997: 21), disebutkan bahwa ada beberapa tolak ukur kebugaran jasmani yang sering digunakan di Indonesia, yaitu: a. Tes daya tahan jantung dan paru-paru (*kardiorespirasi*) untuk menilai kapasitas erobik. Tes yang banyak digunakan adalah tes erobik dari *cooper*, baik yang berbentuk tes lari 12 menit, 2400 meter, atau jalan cepat 4800 meter; b. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Rangkaian tes ini terdiri atas 5 butir tes, berlaku untuk 4 kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin. Pengelompokan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersebut yaitu: kelompok tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun, kelompok tingkat SD kelas umur 10-12 tahun, kelompok tingkat SMP umur 13-15 tahun, dan kelompok tingkat SMA umur 16-19 tahun. Adapun 5 butir tes tersebut meliputi: lari

jarak pendek, gantung angkat tubuh (putra) atau antung siku tekuk (putri), baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah.

Gizi mempunyai peran dalam kehidupan dalam tahap kehidupan terkait dengan satu set prioritas *nutrient* yang berbeda. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan (Soekirman dalam Awisaba, 2014). Pengertian lebih luas bahwa gizi diartikan sebagai proses organis menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. (Djoko Pekik Irianto, 2004).

Status gizi dapat dinilai dengan dua cara, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian gizi secara tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dilakukan dengan empat cara yaitu (Supariasa dalam Robertus Ega 2014: 23): a. Antropometri, digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energy; b. Klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat; c. Biokimia, penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara *laboratories*

yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain, salah satu bertindak sebagai penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki, khusus untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan didaerahnya (Sucipto, 2000). Pendapat lain dikemukakan oleh Muhajir (2004), berdasarkan pendapat di atas sepakbola adalah suatu permainan dilakukan dengan jalan menyepak bola, mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Teknik sepakbola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas Muhajir, (2004). Teknik permainan sepakbola dengan bola sebagai berikut: a) Teknik menendang bola, merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola. Untuk menjadi pemain sepakbola yang sempurna, perlulah pemain itu mengembangkan kemahiran menendang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menendang adalah seni; b) Teknik menahan bola Menahan bola memantul dengan kaki bagian dalam, dengan kaki bagian luar, dengan telapak kaki; c) Teknik menggiring bola (*dribbling*), memiliki tiga cara,

yaitu: (1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar dan (3) dan menggiring bola dengan punggung kaki.

Masa remaja menjadi empat bagian, yaitu masa praremaja 10-12 tahun, masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15 - 18 tahun, dan masa remaja akhir 18 - 21 tahun. Selanjutnya ada 4 fokus utama perubahan fisik : (1) Peningkatan kecepatan pembuluh darah dalam tulang dan otot; (2) Perubahan spesifik seks, seperti bau keringat; (3) Perubahan distribusi otot dan lemak; (4) Perkembangan alat reproduksi dan karakteristik seks sekunder.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola di SMP swasta di kota Bandar Lampung.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Penelitian korelasi adalah penelitian yang berlandaskan dengan tujuan ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas status gizi dan kebugaran jasmani dengan variabel terikat keterampilan sepakbola siswa putra SMP swasta di kota Bandar Lampung. Penelitian menggunakan *purposive sample* dengan batasan siswa putra yang berusia 13-15 tahun di SMP swasta di kota Bandar Lampung.

Instrumen dalam penelitian ini untuk mengetahui status gizi dengan menghitung indeks masa tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* yaitu dengan cara: (1) timbangan berat badan, (2) pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer, (3) data pengukuran tinggi badan dan berat badan kemudian di olah menggunakan program computer *nutrisurvey* untuk mengetahui Indeks Masa Tubuh (IMT).

Cara pengukuran tinggi badan adalah dengan menggunakan pita meteran yang dipasang didinding dengan mistar bertujuan untuk menandai tinggi peserta didik tersebut, kemudian subjek berdiri membelakangi alat ukur tanpa sepatu, sedangkan tumit, panggul dan kepala dalam posisi datu garis, kemudian hasil pengukuran dicatat dalam satuan centimeter (cm). Kemudian cara pengukuran berat badan adalah subyek ditimbang tanpa sepatu, kemudian hasil pengukuran dicatat dengan satuan kilogram.

Selanjutnya peneliti mengukur kebugaran jasmani dengan tes TKJI dengan rangkaian tes, dimulai dari: (1) lari 50 meter dengan satuan detik, (2) tes gantung angkat tubuh 60 detik dengan satuan jumlah angkat tubuh, (3) baring duduk 60 detik dengan satuan jumlah baring duduk, (4) loncat tegak dengan satuan cm dan (5) lari 1000 meter dengan satuan cm. Setelah data dari lima tes didapat kemudian dimasukkan kedalam norma tes TKJI dengan klasifikasi sebagai berikut: (S) Baik sekali dengan jumlah nilai 22 - 25, (B) Baik dengan jumlah nilai 18-21, (S) sedang dengan jumlah nilai 14-17, (K) kurang dengan jumlah nilai 5-9. Kemudian peneliti mengukur

kemampuan sepakbola digunakan rangkaian "*David Lee Test*" dengan Validitas 0,998 dan realibilitas 0,989, dan skala penilaian sangat baik (A) dengan nilai <34,81 detik, baik (B) dengan nilai 40,78-34,81 detik, cukup (C) dengan nilai 46,78-40,79 detik, kurang (D) dengan nilai 52,73-46,77 detik, kurang sekali (E) dengan nilai >52,73 detik.

Analisis data merupakan kegiatan setelah data terkumpul dari seluruh sampel melalui serangkaian test kebugaran jasmani, status gizi dan keterampilan sepakbola. Peneliti menggunakan bantuan program spss untuk membantu proses penghitungan data. Sebelum dilakukan uji hipotesa maka sebagai prasyarat dilakukan uji distribusi normalitas dengan kolmogorov smirnov dan uji homogenitas terhadap skor sampel penelitian dan dilanjutkan dengan uji parametrik. Apabila data homogen dan berdistribusi normal maka uji hipotesis menggunakan uji parametrik. Jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji nonparametrik.

Langkah-langkah yang dilakukan yaitu (1) mencari nilai rata-rata dari setiap variabel, (2) menguji normalitas data menggunakan uji *kenormalan Kolmogorov Smirnov*, (3) Uji koefisien korelasi tunggal dengan skor berpasangan atau pearson product moment, (4) menghitung derajat hubungan tiga variabel atau koefisien korelasi multiple.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di 3 Sekolah di Kota Bandar Lampung,

yaitu MTs Nashihuddin, SMP IT Permata Bunda Alawiyah, dan MTs Bani Saalim. Jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 90 siswa dengan jenis kelamin laki-laki dan berusia 13-15 tahun. Data pada penelitian ini yaitu keterampilan dasar bermain sepakbola (Y), untuk variabel bebas yaitu status gizi ( $X_1$ ) dan kebugaran jasmani ( $X_2$ ). status gizi ( $X_1$ ) pada

penelitian ini diukur dengan indeks IMT yaitu berat badan dalam kilogram (Kg) dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat ( $m^2$ ). Kebugaran jasmani pada penelitian ini diukur dengan lari 50 meter, gantung siku, baring duduk, loncat tegak, dan lari 800 meter. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Status Gizi	90	16.53	23.59	20.82	2.14
Kebugaran Jasmani	90	13.00	20.00	16.38	1.68
Sepakbola	90	29.54	59.45	43.41	7.82
Valid N (listwise)	90				

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada status gizi memiliki nilai minimum 16.53, nilai maksimum 23.59, mean 20.82, dan standar deviasi 2.14. Kemudian pada kebugaran jasmani memiliki nilai minimum 13.00, nilai maksimum 20.00, mean 16.38, dan standar deviasi 1.68. Untuk keterampilan dasar

bermain sepakbola, nilai minimum 29.54, nilai maksimum 59.45, mean 43.40, dan standar deviasi 7.82. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji normalitasnya terlebih dahulu.

Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Status_Gizi	Kebugaran_Jasmani	Sepakbola
N		90	90	90
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	20.8182	16.3778	43.4059
	Std. Deviation	2.14030	1.67987	7.82484
Most Extreme Differences	Absolute	.098	.138	.093
	Positive	.080	.138	.093
	Negative	-.098	-.122	-.079
Kolmogorov-Smirnov Z		.932	1.313	.878
Asymp. Sig. (2-tailed)		.350	.064	.424

a. Test distribution is Normal.

Pengujian normalitas data dilakukan menggunakan kolmogorov smirnov. Pengujian ini digunakan untuk melihat distribusi data yang

normal atau tidak. Berdasarkan hasil pengujian normalitas masing-masing variabel, didapatkan nilai signifikansi variabel status gizi sign 0.350; nilai

signifikansi variabel kebugaran jasmani sign 0.064; dan nilai signifikansi keterampilan dasar bermain sepakbola sign 0.424. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal ( $>0.05$ ). Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji korelasi berganda menggunakan SPSS. Dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi berganda dapat dengan membandingkan antara nilai probabilitas 0.05 dengan nilai probabilitas sig dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

1. Jika nilai probabilitas 0.05 lebih kecil atau sama dengan nilai probabilitas sig. Fchange atau ( $0.05 < \text{sig.Fchange}$ ), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y.
2. Jika nilai probabilitas 0.05 lebih besar dari nilai probabilitas sig. F change atau ( $0.05 > \text{sig.Fchange}$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y.

Hasil analisis korelasi berganda dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Berganda

Model Summary <sup>a</sup>									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.339 <sup>a</sup>	.115	.094	7.44843	.115	5.338	2	87	.005

a Predictors: (Constant), Kebugaran\_Jasmani, Status\_Gizi

b Dependent Variable: Sepakbola

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola yang dihitung dengan koefisien korelasi 0.339. Hal ini menunjukkan pengaruh yang sedang. Sedangkan kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel status gizi dan kebugaran jasmani terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola adalah 11.5% sedangkan 88.5% ditentukan oleh variabel lain.

Kemudian untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi berganda diuji secara keseluruhan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1.  $H_0$ : status gizi dan kebugaran jasmani tidak berhubungan secara simultan dan signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola.
2.  $H_a$ : status gizi dan kebugaran jasmani berhubungan secara simultan dan signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola.

Berdasarkan tabel Model Summary diperoleh nilai probabilitas (Sig. F change) = 0.005. Karena nilai Sig. F change  $0.005 < 0.05$ , maka kesimpulannya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$

diterima. Artinya status gizi dan kebugaran jasmani berhubungan secara simultan dan signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola.

Gizi mempunyai peran dalam kehidupan dalam tahap kehidupan terkait dengan satu set prioritas nutrient yang berbeda. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan (Soekirman dalam Awisaba, 2014). Pengertian lebih luas bahwa gizi diartikan sebagai proses organis menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga (Irianto, 2004). Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik (Kusdiono, 2002). Menurut Annas

(2011) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang pada saat menghadapi aktivitasnya, dimana orang yang dalam kondisi "fit" dapat melakukan pekerjaannya secara berulang dengan tidak menyebabkan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk mengatasi kelelahan. Data diatas diperkuat oleh Irianto (2004), menyatakan bahwa kebugaran adalah fisik yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Lima komponen kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan termasuk kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Ortega, Ruiz, Castillo & Sjostrom, 2008). Kebugaran fisik adalah elemen yang dibutuhkan untuk semua kegiatan di masyarakat kita. Kebugaran fisik seseorang terutama tergantung pada faktor-faktor terkait gaya hidup seperti tingkat aktivitas fisik harian. Kebugaran fisik juga dianggap sebagai tingkat kemampuan untuk melaksanakan tugas fisik dalam berbagai kondisi sekitar (Basak & Duta, 2016).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar sepakbola siswa putra usia 13-15 tahun di Kota Bandar Lampung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Annas, M. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol. 1 Ed.2 Desember 2011*.
- Awisaba, E.R. (2014). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat kebugaran Jasmani tim futsal Putra O2SN SMK Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi: FIK UNY*.
- Basak, S., & Dutta S.A. (2016). Comparative study of physical fitness parameter between general college student and training college students. *Int J Exp Rev: 4: 26-30*.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk pelaksanaan pola umum pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, D.P. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kusdiono. (2002). *Kecukupan Gizi yang Dianjurkan*. Jakarta: Gramedia.
- Lutan, Rusli. (2002). *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPI.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik1*. Jakarta: Erlangga.
- Ortega, FB., Ruiz, JR., Castillo, MJ., Sjostrom, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Pediatric Review. International Journal of Obesity. 32, 1-11*.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP setara D-III.