

Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Karate Dojo Tataaran II Kabupaten Minahasa

¹Brigita Veren Maweikere², Sartono Syharain³, Maxie Moleong,
Correspondence : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado,
Indonesia

¹verenmaweikere30@yahoo.com, ²ssyahrain@unima.ac.id,
³maximoleong@unima.ac.id,

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet karate Dojo Tataaran II Kabupaten Minahasa. Jenis penelitian ini yaitu penelitian korelasional. Waktu pelaksanaan penelitian pada November 2021 Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah IMT dan TKJI sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet putra . Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, Berdasarkan tabel di atas di peroleh signifikan 0,012 kurang dari taraf signifikan () =0,05 , maka H₀ () ditolak. Artinya ada hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Karate Dojo Tataaran II Kabupaten Minahasa.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Status Gizi

Abstract

This study aims to determine the relationship between nutritional status and physical fitness of the karate athlete Dojo Tataaran II, Minahasa Regency. This type of research is correlational research. The time of the research is November 2021. The instruments used in data collection are BMI and TKJI. The sample in this study amounted to 20 male athletes. The sampling technique used in this study was total sampling. Based on the table above, it was obtained that the significance level was 0.012 less than the significant level () = 0.05 , then H () was rejected. This means that there is a significant relationship between nutritional status and the physical fitness of the Karate Dojo athletes at the Minahasa Regency level II

Keywords : Physical Fitness, Nutritional Status

Introduction

Karate adalah suatu olahraga beladiri yang cukup di gemari oleh kaangan anak muda khususnya di kabupaten minahasa kelurahan tataaran II, karate banyak di gemari oleh kalangan anak muda karena selain menambah wawasan untuk mempertahankan diri karate juga baik untuk kesehatan tubuh dan juga olahraga ini adalah olahraga yang cukup bergengsi di kalangan nasional dan kalangan internasional, tentunya dalam olahraga ini tidak terlepas dari kebugaran jasmani karna dalam olahraga ini memiliki tingkat level yang bertahap dan berbeda beda dan untuk mencapai tingkatan tersebut dibutuhkannya latihan-latihan latihan fisik push up, shit up dan lain-lain tentunya dengan latihan keterampilan lainya seperti menendang, memukul dan keterampilan lainnya.

Hal ini peneliti tertarik untuk mengetahui suatu hubungan antara kebugaran jasmanidan status gizi khususnya di Dojo tataaran II Kabupaten minahasa, peneliti tertarik melakukan penelitian di Dojo tataaran II karena pada saat melakukan survei awal peneliti melihat beberapa orang dari dojo tersebut memiliki stamina dan kinerja yang kurang, mungkin disebabkan karna kurangnya dan ketidak seimbangannya antara aktivitas fisik dan status gizi dari olahragawan ataupun atlet tersebut

Tentunya dalam karate selain dibutuhkan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan bebab fisik yang diterimasehinga membutuhkan juga statuz gizi yang baik untuk mengimbangi aktivitas dan latihan fisik yang terdapat dalam karate.

Status gizi adalah situasi di mana ekspresi dari suatu keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel yang meningkatkan status gizi atau dapat mengatakan bahwa suatu status gizi sangat berpengaruh adalah faktor- faktor indikator dua makanan sehari-hari kondisi seseorang di mana antara perekrutan nutrisi Di tubuhnya dengan kebutuhan untuk membutuhkan nutrisi dari tubuhnya yang seimbang.

MetodePenelitian

Dalam penelitian ilmiah ini variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dengan status gizi . Peneliti menggunakan jenis penelitian Korelasional Populasi dan sampel dalam

penelitian ini berjumlah 20 atlet karate putra dojo tataaran II Kabupaten Minahasa, teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Tempat dan waktu penelitian ini dilaksanakan di Gor Unima dan Stadion Unima waktu pelaksanaan pada bulan November 2021. Analisis menggunakan SPSS. Instrumen ini yaitu IMT(Indeks Massa Tubuh) dan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) . Teknik Pengumpulan data Observasi , IMT , dan TKJI

Pembahasan

Penelitian Status Gizi Atlet yang berada pada kategori Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan (kurus) 2 orang (9%), Kategori Normal 18 orang (86%), dan Kategori Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat (Gemuk) 1 orang (5%). Berdasarkan hasil penelitian lima Item tes taraf kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap atlet karate yang terdiri dari: 1) Lari 60 meter; 2) Gantung angka tubuh; 3) Baring duduk 60 detik; 4) Loncat tegak; 5) Lari 1200 meter. Menyajikan output penelitian yang sudah dirata-homogen menurut table Grafik tadi menerangkan hasil tes TKJI kategori baik yakni menggunakan prosentase 65% sebesar 13 atlet & kategorise dang menggunakan presentase 35% sebesar 7 atlet.

Berdasarkan hasil analisis uji yang dilakukan maka hipotesis ini dapat disimpulkan yaitu adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan status gizi pada Atlet Karate Tataaran 2 Kabupaten Minahasa

Variabel	Sig	Keterangan
-----------------	------------	-------------------

Daya tahan jantung paru dan kebugaran jasmani	0.200	<i>Normal</i>
--	--------------	---------------

Hubungan	F	Sig	Kriteria
Daya tahan jantung paru dengan kebugaran jasmani	1.405	0,280 > 0,05	<i>Linear</i>

Hipotesis 1	Sig	Level Of Significant
kebugaran jasmani (Y) dan Status Gizi (X1)	0,012	0,05
N: 20		

Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang dilakukan peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada Hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan status gizi pada atlet karate Tataaran 2 Kabupaten Minahasa..

Referensi

Corbin. (1997). *Conceptes of Physical Fitnesswith Laboratories*.Unaited State of

America: Times Mirror Higher Education Group.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta: Depdikbud.

Engkos, Kosasih. (1987). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Penerbit Erlangga, Jakarta.

Howard. (1997). *Olahraga Para Eksekutif (Andy Zoeltom, Terjemahan)*. Jakarta: CV Pedoman Ilmu Jaya.

Irianto, Djoko P. (2004).

Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.

_____. (2006). *Bugaran Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.

Kusuma, Afandi. (2009). *Pengertian Sehat*. Bandung: Rineka Cipta.

Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

_____. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.

Sudrajat, Nanang. (2004). *Olahraga yang Teratur dapat Meningkatkan Kesehatan*. Jakarta: Panca Nusa

Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.

_____. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Utomo, Surtiyodan Suwandi. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Toho Cholikh Mutohir, Ali Maksum (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.