

# JSH : Journal of Sport and Health

## Status Gizi Atlet POPDA Kota Surabaya

Ragil Ar Rasyid<sup>1</sup>, Agus Hariyanto<sup>2</sup>, Achmad Widodo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> S2 Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Penulis yang sesuai : [ragil.23001@mhs.unesa.ac.id](mailto:ragil.23001@mhs.unesa.ac.id)

### ARTICLE INFO

Kata kunci: Atlet, Bola basket, Status gizi, Prestasi

*Keyword*

*Athlete, Basketball, Nutritional status, Achievement*

### ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi atlet bola basket Putra POPDA Kota Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji status gizi atlet bola basket Putra POPDA Kota Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan untuk menentukan indeks massa tubuh (IMT) atlet. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh pemain Putra POPDA Kota Surabaya, sebanyak 12 orang dan menggunakan total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet, yaitu 75,0% (9 orang), memiliki status gizi normal. Sebanyak 15,0% (2 orang) tergolong kurus (kekurangan BB tingkat ringan), 10,0% (1 orang) tergolong gemuk (kelebihan BB tingkat ringan), dan tidak ada atlet yang memiliki status gizi gemuk sekali (kelebihan BB tingkat berat). Nilai maksimum IMT yang diperoleh adalah 75,0, nilai minimum 10,0, dengan rata-rata 33,33 dan standar deviasi 29,52. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki status gizi yang baik, yang penting untuk mendukung kebugaran, kesehatan, dan prestasi atlet.

### ABSTRACT

*The problem of this research is to find out the nutritional status of POPDA Surabaya City Men's basketball athletes. This study aims to examine the nutritional status of POPDA Surabaya City Men's basketball athletes. The research method used is a descriptive survey method with data collection through observation, interviews, and documentation. Height and weight measurements are carried out to determine the body mass index (BMI) of athletes. The population and sample of this study are all Surabaya City POPDA Male players, as many as 12 people, and using a total sampling. The results showed that most athletes, namely 75.0% (9 people), had*

---

*normal nutritional status. A total of 15.0% (2 people) were classified as thin (mild level of underweight), 10.0% (1 person) were classified as obese (mild excess level of weight), and no athlete had a very obese nutritional status (severe excess weight). The maximum BMI value obtained was 75.0, and the minimum value was 10.0, with an average of 33.33 and a standard deviation of 29.52. The conclusion of this study shows that most athletes have good nutritional status, which is important for supporting the fitness, health, and achievement of athletes*

---

## **Pendahuluan**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup sehat dan aktif di Masyarakat (Khuddus et al., 2023). Aspek fisik merupakan salah satu faktor yang paling penting dalam menentukan prestasi diberbagai cabang olahraga dan kebutuhan aspek fisik pada seorang atlet sangat bergantung pada cabang olahraga yang dilakukan oleh atlet tersebut. Maka dari itu aktivitas olahraga mengandung banyak faktor yang perlu disiapkan oleh seseorang dalam prakteknya. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan industrinya sudah maju di Indonesia adalah Bola basket. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (Kartiko & Tuasikal, 2020).

Olahraga bola basket menuntut ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang besar. Untuk mencapai prestasinya, pemain bola basket memerlukan gizi yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas (Sanader et al., 2021). Kebugaran jasmani mempunyai salah satu komponen yaitu daya tahan kardiovaskuler yang dapat diukur dengan *VO2 max* atau volume oksigen yang dibutuhkan ketika bekerja keras. Semakin banyak tubuh seseorang dapat menggunakan oksigen, semakin banyak pula pekerjaan yang dapat dilakukan . Hal tersebut diperlukan bagi olahragawan agar dapat mencapai penampilan yang maksimal baik saat latihan atau bertanding sehingga dapat meningkatkan prestasi. Pemain bola basket harus memiliki daya tahan fisik yang optimal untuk bertahan dalam pertandingan yang intens dan dinamis (Fernández-Leo et al., 2020)

Bola basket adalah olahraga yang menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi tubuh. Dengan melakukannya secara teratur, Anda tidak hanya menjaga kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental. Kombinasi aktivitas fisik dan interaksi sosial dalam permainan ini menjadikannya pilihan ideal untuk gaya hidup sehat (Fawziah et al., 2022). Pada

tahun 2024 ini tim Putra POPDA Kota Surabaya mampu mempertahankan sebagai Juara 1, sebelumnya pada gelaran POPDA Jawa Timur tahun 2023 Kota Surabaya juga meraih Juara 1 untuk tim Putra Bola basket (Alami, 2023). Maka dari itu perlu adanya sebuah kajian terhadap tim Bola basket Putra POPDA Kota Surabaya tahun 2024 ini. Maka dari itu dalam pengukurannya menggunakan cara perhitungan BMI (*Body Mass Index*) atau juga IMT (Indeks Massa Tubuh).

*Body Mass Index*, atau sering disebut BMI, adalah sebuah indikator sederhana yang digunakan untuk mengukur status gizi seseorang berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Konsep ini dirancang untuk membantu memahami apakah seseorang memiliki berat badan yang sehat, kurang, atau berlebih dibandingkan dengan standar populasi. BMI dihitung dengan membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (Zahra Wulandari et al., 2023).

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menurut (Shofia et al., 2021)(Arikunto, 2013) penelitian deskriptif bertujuan untuk menjelaskan peristiwa yang terjadi. Deskripsi tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh di lapangan. Metode yang digunakan adalah survei sedangkan instrument dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data menggunakan lembar observasi, wawancara sebagai alat pengambilan data dan dokumentasi (Rukminingsih et al., 2020). Lokasi penelitian tempat dimana penelitian memperoleh informasi mengenai data yang diperlukan dengan pemilihan lokasi ini, penelitian diharapkan menemukan hal-hal yang bermakna dan baru. Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada tim bola basket Putra POPDA Kota Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain tim bola basket Putra POPDA Kota Surabaya sebanyak 12 orang dan yang menjadi sampel dalam penelitian 12 orang, dengan teknik total sampling atau keseluruhan jumlah populasi menjadi sampel (Khozim & Nugroho, 2022)(Sugiyono, 2015). Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen penelitian ini dapat berupa, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya (Kautsar et al., 2019). Instrumen yang digunakan peneliti yakni pengukuran tinggi badan dan berat badan. Dalam pengumpulan data teknik yang dipakai ialah observasi dan pengukuran antropometri (pengukuran tinggi badan

dan berat badan)(Maksum, 2018). Teknik analisis data yang digunakan peneliti yakni norma penilaian status gizi menggunakan penilaian indeks massa tubuh/IMT (Zaric et al., 2020).

**Hasil Dan Pembahasan**

**Hasil**

Rumus IMT adalah Berat Badan: (Tinggi Badan cm)<sup>2</sup>

**Tabel 1. Kategori indeks masa tubuh (Putri & Dhanny, 2022)**

IMT (Indeks Massa Tubuh)	Kategori
IMT<17,7	Kurus Sekali (Kekurangan BB tingkat berat)
17,0 – 18,5	Kurus (Kekurangan BB tingkat ringan)
>18,5 – 25,0	Normal
>25,0 – 27,0	Gemuk (Kelebihan BB tingkat ringan)
IMT>27	Gemuk sekali (Kelebihan BB tingkat berat)

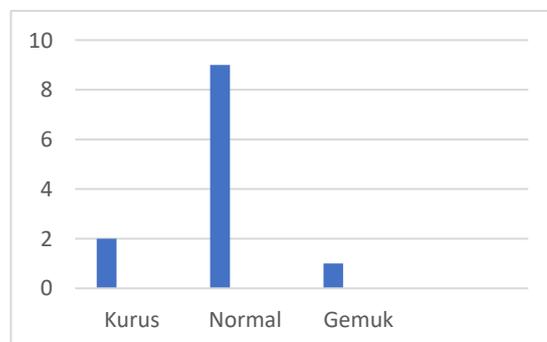
Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel status gizi secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum yaitu = 75,0 nilai minimum yaitu = 10,0 rata-rata (*mean*) yaitu = 33,33 *standart deviasi* yaitu = 29,52. Deskripsi hasil status gizi dapat dilihat pada tabel di bawah.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi status gizi atlet bola basket**

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	(%)
7,0 – 18,5	Kurus (kekurangan BB tingkat ringan )	2	15,0
>18,5 – 25,0	Normal	9	75,0
>25,0 – 27,0	Gemuk (kelebihan BB tingkat ringan )	1	10,0
>27	Gemuk sekali (kelebihan BB tingkat berat)	0	0,00
Jumlah		12	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa status gizi atlet bola basket Putra POPDA Kota Surabaya pada kategori kurus (kekurangan BB tingkat ringan) sebanyak 2 orang (15,0%), kategori normal sebanyak 9 orang (75,0%), kategori gemuk (kelebihan BB tingkat ringan) sebanyak 1 orang (10,0%), kategori gemuk sekali (kelebihan BB tingkat berat) sebanyak 0 orang (0,00%).

**Diagram 1. Status gizi bola basket**



Berdasarkan distribusi status gizi, hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kategori normal. Tidak ada atlet yang mengalami obesitas berat, namun masih

ada 2 atlet yang kekurangan berat badan dan 1 atlet yang berada di kategori gemuk ringan. Selisih atau perbedaan yang bisa diidentifikasi adalah adanya minoritas atlet dengan kekurangan atau kelebihan berat badan yang membutuhkan perhatian lebih dalam program latihan dan nutrisi. Perbandingan hasil awal menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki status gizi yang ideal, namun jika dibandingkan dengan kondisi ideal dalam olahraga intens seperti bola basket, 15% atlet yang kekurangan gizi dan 10% yang berlebih berat badan masih menjadi perhatian. Selisih signifikan terlihat dalam status gizi kategori normal dibandingkan kategori lain (kurus dan gemuk ringan), dimana atlet normal mendominasi dengan selisih yang besar.

### **Pembahasan**

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Sasmariato & Nazirun, 2022). Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan prestasi atlet (Irvan Charis et al., 2019). Dalam penentuan status gizi anak remaja dilakukan secara antropometri menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut (IMT) remaja, berdasarkan standar WHO-2005 (Yugan et al., 2023). Penggunaan indikator IMT merupakan salah satu cara parameter yang memberikan gambaran massa tubuh, massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan yang mendadak seperti pola asupan harian jika sedang menurun nafsu makan seseorang atau menurun jumlah makanan yang dikonsumsi, atau karena terserang infeksi penyakit.

Dari hasil penelitian terhadap 12 orang atlet bola basket Putra POPDA Kota Surabaya diperoleh gambaran bahwa atlet yang berstatus gizi normal sebanyak 9 orang (75.0%), yang berstatus gizi kurus sebanyak 2 orang (15,0%), kategori status gizi gemuk sebanyak 1 orang (10,0%), dan kategori orang yang sangat gemuk 0 orang. Dalam penelitian status gizi pada atlet bola basket POPDA Kota Surabaya. Tinggi badan dan berat badan dapat menentukan status gizinya. Oleh karena itu terdapat standar tubuh ideal, dimana seseorang yang kekurangan gizi akan memiliki tubuh dengan berat badan dibawah ideal. Hal ini menunjukkan bahwa atlet bola basket Putra POPDA menunjukkan bahwa 9 orang dalam keadaan baik, dengan memiliki status gizi yang baik, artinya kebutuhan nutrisi dalam tubuh terpenuhi, sehingga tubuh memiliki kecukupan energi untuk berlatih maupun bertanding.

Ini berarti kondisi fisik yang baik dipengaruhi oleh proses latihan yang baik pula. Sehingga dalam mencapai tujuan latihan dapat dicapai dengan maksimal. Studi kondisi fisik dalam penelitian ini jika melihat dari hasil tes sangat jelas menunjukkan kategori baik. Jadi dalam proses latihan secara terprogram dapat memberikan gambaran jelas bahwa kondisi fisik atlet tergantung dari proses latihan. Selain itu dalam rangka menjaga kondisi fisik yang baik serta proses latihan dapat berjalan sesuai program, maka harus diperhatikan pula status gizi atlet (Masjhoer, 2020). Karena pada penelitian ditunjukkan bahwa status gizi atlet juga normal, hal ini dapat menjadikan acuan bahwa untuk memberikan program latihan yang baik maka harus diperhatikan status gizi atlet.

Dengan memiliki status gizi yang baik, artinya kebutuhan nutrisi dalam tubuh terpenuhi, sehingga tubuh memiliki kecukupan energi untuk berlatih maupun bertanding, dan memiliki status air dalam tubuh tercukupi, sehingga air dalam tubuh dapat melakukan fungsinya dengan baik, metabolisme dalam tubuh menjadi lancar, seperti asupan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh tidak ada hambatan (Agusman et al., 2023; Wibowo, 2016). Kekurangan energi dan protein menyebabkan berbagai keterbatasan, antara lain pertumbuhan mendatar, berat, dan tinggi badan menyimpang dari pertumbuhan normal, sehingga dapat berpengaruh terhadap atlet. Penyebab kelebihan gizi atau obesitas dipengaruhi beberapa faktor, yaitu pertama suatu asupan makan berlebih, dua rendahnya pengeluaran energi basal, dan ketiga kurangnya aktivitas fisik. Terjadi obesitas karena adanya ketidakseimbangan antara energi dan energi yang dikeluarkan atau digunakan untuk beraktivitas (Kaparang et al., 2022).

Kebaharuan dalam penelitian ini terletak pada beberapa aspek yang pertama, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam konteks lokal Kota Surabaya, yang belum banyak dibahas sebelumnya, dengan fokus pada status gizi atlet bola basket. Kedua, penelitian ini menyoroti pentingnya penggunaan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk atlet remaja yang sedang berada dalam fase pertumbuhan yang signifikan. Ketiga, penelitian ini menekankan integrasi antara program latihan terstruktur dan pemenuhan kebutuhan gizi sebagai faktor penting dalam performa atlet. Terakhir, penelitian ini juga mengaitkan status gizi dengan faktor sosial dan gaya hidup, menyoroti perlunya edukasi tentang pola makan sehat di kalangan atlet muda.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan dekskripsi hasil penelitian tentang status gizi atlet bola basket Tim Putra POPDA Kota Surabaya diketahui hasil dari kategori kurus (kekurangan BB tingkat ringan) sebanyak 2 orang (15,0%), kategori normal 9 orang (75,0%), kategori gemuk (kelebihan BB

tingkat ringan) sebanyak 1 orang (10,0%), dan kategori gemuk sekali (kelebihan BB tingkat berat) sebanyak 0 orang (0,00%). Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan nilai maksimum 75,0, nilai minimum 10,0, rata-rata (mean) 33,33, dan standar deviasi 29,52. Status gizi yang baik sangat penting untuk mempertahankan derajat kebugaran, kesehatan, dan prestasi atlet. Nutrisi yang baik memastikan tubuh memiliki cukup energi untuk berlatih dan bertanding. kondisi fisik yang baik dipengaruhi oleh proses latihan yang baik pula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki kondisi fisik yang baik, yang berarti program latihan yang dijalankan sudah efektif. Namun, status gizi juga mempengaruhi efektivitas latihan dan pencapaian tujuan latihan. Dengan demikian, perhatian terhadap status gizi atlet harus menjadi prioritas dalam program pembinaan.

Penelitian ini secara efektif telah menjawab tujuan dan rumusan masalah yang diajukan, yaitu untuk mengetahui status gizi para atlet dan memahami bagaimana status gizi tersebut dapat memengaruhi kebugaran, kesehatan, dan prestasi mereka. Mayoritas atlet memiliki status gizi yang normal, yang mendukung kondisi fisik yang baik, serta menunjukkan bahwa program latihan yang dijalankan sudah efektif. Namun, penelitian ini juga menekankan bahwa meskipun latihan berjalan baik, status gizi tetap menjadi faktor penting yang mempengaruhi efektivitas latihan dan pencapaian prestasi atlet. Oleh karena itu, perhatian terhadap status gizi harus menjadi bagian integral dari program pembinaan agar atlet dapat mencapai performa yang

## **Daftar Pustaka**

- Agusman, M., Sianto, I., Sadirman, & Sukrawan, N. (2023). Status Gizi Atlet Pada Permainan Bola Voli Club Rivos Ball. *Babasal Sport Education Journal*, 4(2), 2722–1385.
- Alami, F. (2023). Hasil Porprov Jatim 2023—Surabaya Sandingkan Emas Putra dan Putri Bola Basket 5x5. <https://surabaya.tribunnews.com/2023/09/06/hasil-porprov-jatim-2023-surabaya-sandingkan-emas-putra-dan-putri-bola-basket-5x5>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Bina Aksara.
- Fawziah, A. M., Pancangita, H. Z., & Sabila, I. H. (2022). Analisis Kemampuan Dasar Olahraga Basket pada Mahasiswa Fakultas Ilmu. 1(2), 79–87.
- Fernández-Leo, A., Gómez-Carmona, C. D., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2020). Influence of contextual variables on physical and technical performance in male amateur basketball: A case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph17041193>
- Irvan Charis, S., Aldha Yudi, A., & Mariati, S. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Peforma*, 4, 2528–6102.

- Kaparang, D. R., Padaunan, E., & Kaparang, G. F. (2022). Indeks Massa Tubuh dan Lemak Viseral Mahasiswa. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1579. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.1579-1586.2022>
- Kartiko, D. C., & Tuasikal, A. R. S. (2020). The influences of foot run, brake runs, hop scotch, forward carioca for explosive power, agility, and speed in UNESA basketball male athlete. *Medikora*, 19(2), 120–131. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i2.35137>
- Kautsar, A., Sumardiyanto, S., & Ruhayati, Y. (2019). ANALISIS FUNGSI MANAJEMEN ORGANISASI OLAHRAGA (Studi Kualitatif Pada Pengurus Daerah Ikatan Sport Sepeda Indonesia Jawa Barat). *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 41–45. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10135>
- Khozim, N., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Bmi Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Sport Science and Education Journal*, 3(2), 36–43. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2220>
- Khuddus, L. A., Wismanadi, H., Sudijandoko, A., Supriyanto, C., & Rusdiawan, A. (2023). *Management Of Sports Facilities And Infrastructure Multievent Porprov East Java 2022*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-10-2022.2327466>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Masjhoer, J. M. (2020). Model Pengembangan International Musi Triboatton sebagai Atraksi Sport Tourism. *Jurnal Pariwisata Terapan*, 3(2), 154. <https://doi.org/10.22146/jpt.41807>
- Putri, N. R., & Dhanny, D. R. (2022). Literature Review: Konsumsi Energi, Protein, dan Zat Gizi Mikro dan Hubungannya dengan Performa Atlet Basket. *Sport and Nutrition Journal*, 3(2), 14–24. <https://doi.org/10.15294/spnj.v3i2.43290>
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Sanader, A. A., Petrović, J. R., Bačanac, L., Ivković, I., Petrović, I., & Knezević, O. M. (2021). Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena Psihologija*, 14(3), 277–307. <https://doi.org/10.19090/PP.2021.3.277-307>
- Sasmarianto, & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet. *Repository Universitas Islam Riau*, 1–86.
- Shofia, A., Setiawan, D. P., Amin, N., Nilawati, I., & Fadly, S. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Basket. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i1.48675>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Alfabeta.
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, dan Konsentrasi Atlet Bolabasket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi INDONESIAN BASKETBALL LEAGUE (IBL) 2017. *Sportif*, 2(2), 76–84.

- Yugan, E., Amir, Y., & Fitri, A. (2023). Gambaran aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia sekolah. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 104–110. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i2.905>
- Zahra Wulandari, M., Fuad Hamdi, A., Zahra Nurhalisa, F., Fawwaz, D., Hutabarat, P., Septiani, G. C., Nurazizah, D. A., & Puspawati, S. (2023). Penggunaan Perhitungan Indeks Massa Tubuh sebagai Penanda Status Gizi pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Rombel 2D. *Jurnal Analis*, 2(2), 124–131.
- Zaric, I., Dopsaj, M., Markovic, M., Zaric, M., Jakovljevic, S., & Beric, D. (2020). Body composition characteristics measured by multichannel bioimpedance in young female basketball players: Relation with match performance. *International Journal of Morphology*, 38(2), 328–335. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022020000200328>