

# Profil Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Atletik Belibis Club

Anjelina Eka Putri<sup>1\*</sup>, Yogi Setiawan<sup>2</sup>, Ridwan<sup>3</sup>, Hendri Irawadi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: [putrianjelinaeka@gmail.com](mailto:putrianjelinaeka@gmail.com)

## ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya kemampuan atlet Atletik Belibis Club Kota Solok. Hal ini diduga karena ukuran dan proporsi tubuhnya dianggap tidak ideal atau jelek dalam perspektif atlet, keseimbangan antara status gizi dan kondisi fisik yang tepat untuk bisa mencapai performa baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan status gizi atlet Atletik Belibis Club Kota Solok. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Populasi ini adalah atlet Atletik Belibis Club Kota Solok yang terdaftar dan aktif dalam mengikuti latihan sebanyak 25 orang. Sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 14 orang. Pengumpulan data daya tahan menggunakan tes *lari 2400 meter*, pengumpulan data kekuatan *vertical jump*, pengumpulan data kecepatan tes *lari 30 meter*, pengumpulan data kelentukanan *sit and reach*, dan pengumpulan data status gizi dengan menggunakan *IMT*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Indeks Masa Tubuh (IMT) berdasarkan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dengan rata-rata atlet Atletik Belibis Club Kota Solok berkategori kurus. Untuk kondisi fisik pada daya tahan untuk putra baik dan untuk putri baik sekali, kekuatan untuk putra dan putri berkategori sedang, untuk kecepatan pada putra berkategori sedang dan untuk putri kurang, kelentukanan pada putra dengan kategori baik dan untuk putri baik sekali.

**Kata Kunci** : Kondisi fisik, Status Gizi, Atlet, Atletik

## *Physical Condition Profile and Nutritional Status of Athletics Athletes*

### ABSTRACT

*The problem in this study is the decline in the ability of Belibis Club Athletics athletes in Solok City. This is thought to be because their body size and proportions are considered not ideal or bad from the perspective of athletes, the balance between nutritional status and the right physical condition to achieve good performance. The purpose of this study was to determine the physical condition and nutritional status of Belibis Club Athletics athletes in Solok City. The design of this study is descriptive research with a qualitative approach. The population is 25 registered and active Belibis Club Athletics athletes in Solok City. While the sample was taken by purposive sampling so that a sample of 14 people was obtained. Data collection for endurance using a 2400 meter running test, data collection for vertical jump strength, data collection for 30 meter running test speed, data collection for sit and reach flexibility, and data collection for nutritional status using BMI. Data analysis in this study was carried out using quantitative descriptive techniques and percentages. The results showed that the Body Mass Index (BMI) based on body weight (BB) and height (TB) with an average of Belibis Club Athletics athletes in the Solok City category was thin. For physical condition, endurance for boys is good and for girls is very good, strength for boys and girls is categorized as moderate, speed for boys is categorized as moderate and for girls is poor, flexibility for boys is categorized as good and for girls is very good.*

**Keyword** : *Physical Condition, Nutritional Status, Athlete, Athletics*

---

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin et al., 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Irawadi, 2019).

Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021). Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Setiawan, 2021).

Salah satu olahraga yang perlu ditingkatkan pembinaannya adalah olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan suatu cabang olahraga individu yang paling tua didunia. Hal ini karena umur dari olahraga atletik sama tuanya dengan umur manusia yang pertama didunia. Menurut Khomsin (2011) manusia pertama di dunia harus berjalan, berlari, melompat, serta melempar untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lompat, dan lempar olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga individu, yang dikenal sebagai ibu dari olahraga, karena dari gerakan yang ada dalam atletik tetap ada dalam olahraga lain yang tidak dapat dipungkiri lagi bahwa olahraga atletik sangat penting dalam peningkatan kesegaran jasmani, kemampuan dan kualitas kecepatan, daya tahan, reaksi gerakan, baik dalam cabang olahraga lain maupun dalam kehidupan sehari-hari yang sangat banyak tantangan.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga bentuk aktivitas yang bersifat positif, dapat menyehatkan, mendorong, membina, serta mengembangkan

potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dan organ yang aktif yaitu otot. Otot memberikan pengaruh langsung ataupun tidak langsung yang dapat meningkatkan taraf kesehatan dan keugaran. Menurut Anas et al., (2019) kegiatan keolahragaan untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperoleh dari latihan teratur dan asupan gizi seimbang. Oleh sebab itu setiap individu terhadap status gizi merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan manusia dalam mencegah malnutrisi (gizi salah).

Untuk mendapat atlet dengan prestasi yang baik perlu adanya peran dari pelatih dan orangtua untuk menjaga kesehatan atlet seperti memberi asupan gizi yang cukup dan mengatur pola hidup atlet, seperti memberi asupan gizi yang cukup dan mengatur pola hidup atlet, sehingga memperoleh kebugaran jasmani yang diinginkan. Menjadi atlet prestasi yang sehat tentunya dibutuhkan kesadaran diri untuk melakukan kebiasaan mengatur pola makan agar dapat memiliki status gizi yang baik. Menurut Andriani & Budiono, (2021) kualitas gizi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah : 1) pendidikan/pengetahuan seseorang, 2) konsumsi zat gizi, 3) lingkungan sosial, 4) kebiasaan/aktivitas, 5) faktor genetik/keturunan, 6) tingkat ekonomi. Menurut Andriyani & Budiono (2021) terdapat faktor langsung, dan faktor tidak langsung. Faktor langsung adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Faktor tidak langsung berbagai macam seperti faktor genetik, faktor lingkungan, faktor aktivitas, ketahanan pangan, pola pengasuhan, serta pelayanan kesehatan lingkungan. Seorang atlet prestasi memerlukan makanan-makanan yang bergizi sebagai faktor pendukung untuk menunjang kebugaran jasmaninya menuju prestasinya.

Setelah peneliti melakukan observasi dengan pelatih Atletik Belibis Club Kota Solok, menjelaskan bahwa dari pencapaian yang telah diraih oleh Atletik Belibis Club Kota Solok, belum pernah dilakukan tes kondisi fisik pada atletnya. Hal ini dikarenakan pada saat perekrutan atlet tidak melalui tahap tes kondisi fisik. Selain itu sarana dan prasarana latihan yang kurang memadai seperti latihan berupa lapangan dengan lintasan yang berbatu yang berukuran satu putaran 400 meter serta keterbatasan alat tes kondisi fisik menjadikan club ini belum pernah melakukan tes kondisi fisik pada setiap atlet.

## METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Populasi ini adalah atlet Atletik Belibis Club Kota Solok yang terdaftar dan aktif dalam mengikuti latihan sebanyak 25 orang. Sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 14 orang. Pengumpulan data daya tahan menggunakan tes *lari 2400 meter*, pengumpulan data kekuatan *vertical jump*, pengumpulan data kecepatan tes *lari 30 meter*, pengumpulan data kelentukan *sit and reach*, dan pengumpulan data status gizi dengan menggunakan *IMT*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan persentase.

## HASIL

Kemampuan daya tahan diukur dengan menggunakan tes lari 2400 meter. Berdasarkan hasil pengukuran tes daya tahan pada atlet Atletik Belibis Club Kota Solok diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra

No	Umur	Kelas interval putra	Frekuensi		Kategori
			Absolut	Relative	
1	16-19 Tahun	< 10.19 menit	4	66,67%	Baik Sekali
2		10.20 - 12.04	2	33.33%	Baik
3		12.05 - 14.29	0	0	Sedang
4		14.30 - 17.59	0	0	Kurang
5		> 18 menit	0	0	Kurang Sekali
Jumlah			6	100%	

Berdasarkan tabel hasil tes pengukuran daya tahan atlet Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan skor waktu rata-rata 9 menit 50 detik dengan waktu maksimal 10 menit 51 detik dan waktu minimal 8 menit 30 detik. Dari 6 orang jumlah atlet putra 4 orang mencapai skor waktu < 10.19 menit dengan kategori baik sekali (66,66%), 2 orang mendapat skor waktu 10.20 – 12.04 menit dengan kategori baik (33,33%), tidak ada yang mendapatkan skor waktu 12,05 – 14,29 menit dengan kategori sedang, tidak ada yang mendapatkan waktu 14.30 – 17.59 menit dengan kategori kurang dan tidak ada yang mendapatkan skor waktu >18 menit dengan kategori kurang sekali.

Sedangkan untuk putri, hasil tes pengukuran daya tahan atlet Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan skor waktu rata-rata 11 menit 84 detik dengan waktu maksimal 13 menit 41 detik dan waktu minimal 9 menit 29 detik. Dari 8 orang jumlah atlet putri 2 orang mencapai skor waktu < 10.58 menit dengan kategori baik sekali (25%), 5 orang mendapatkan skor waktu 10.59 – 13.25 menit dengan kategori baik (62.50%), 1 orang mendapatkan skor 13.26 – 15.46 menit dengan kategori sedang (12.50%), tidak ada yang mendapatkan skor waktu 15.47 – 18. 56 menit dengan kategori kurang dan tidak ada yang mendapatkan skor waktu > 18.57 menit dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya hasil daya tahan atlet putri dapat dilihat pada tabel dan gambar histogram dibawah ini :

Tabel 2. Ditribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri

No	Umur	Kelas interval putra	Frekuensi		Kategori
			absolut	Relative	
1	16-19 Tahun	< 10.58 menit	2	25%	Baik Sekali
2		10.59 – 13.25	5	62,50%	Baik
3		13.26 – 15.46	1	12,50%	Sedang
4		15.47 – 18.56	0	0	Kurang
5		> 18.57 menit	0	0	Kurang Sekali
Jumlah			8	100%	

Kemampuan Kekuatan otot tungkai dengan menggunakan tes Vertical Jump. Berdasarkan hasil pengukuran tes kekuatan otot tungkai pada atlet Atletik Belibis Club Kota Solok diperoleh data distrinbusi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan atlet Putra

No	Umur	Kelas interval putra	Frekuensi		Kategori
			absolut	Relative	
1	16-19 Tahun	>73 cm	0	0	Baik Sekali
2		60 – 72 cm	1	16,67%	Baik
3		50 – 59 cm	3	50%	Sedang
4		39 – 49 cm	2	33,33%	Kurang
5		< 39 cm	0	0	Kurang Sekali
Jumlah			6	100%	

Berdasarkan tabel hasil tes pengukuran kekuatan otot tungkai atlet Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan kekuatan rata-rata 52,5 cm dengan kekuatan maksimal 67 cm dan kekuatan minimal 45 cm. Dari 6 orang jumlah atlet putra tidak seorang pun memiliki kekuatan > 73 cm dengan kategori baik sekali, 1 orang memiliki kekuatan 60 – 72 cm dengan ktegori baik (16,67%), 3 orang memiliki kekuatan 50 – 59 cm dengan kategori sdang (50%), 2 orang memiliki keuatan 39 – 49 cm dengan kategori kurang (33,33%) dan tidak ada yang memiliki kekuatan < 39 cm dengan kategori kurang sekali.

Sedangkan untuk putri, hasil tes pengukuran kekuaran atlet Atletik Balibis Club Kota Solok didapatkan kekuatan rata-rata 33 cm dengan kekuatan maksimal 38 cm dan kekuatan minimal > 50 cm dengan kategori baik sekali, tidak seorang pun memiliki kekuatan 39 - 49 cm dengan kategori baik, 7 orang memiliki kekuatan 31 – 38 cm dengan kategori sedang (87,50%), 1 orang memiliki power 23 – 30 cm dengan kategori kurang (12,50%), dan tidak ada yang memiliki kekuatan < 23 cm dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya hasil kekuatan otot tungkai atlet putri dapat dilihat pada tabel gambar histogram dibawah ini.

Tabel 4. Ditribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Putri

No	Umur	Kelas interval Putri	Frekuensi		Kategori
			absolut	Relative	
1	16-19 Tahun	>50 cm	0	0	Baik Sekali
2		39 - 49 cm	0	0	Baik
3		31 - 38 cm	7	87,50%	Sedang
4		23 - 30 cm	1	12,50%	Kurang
5		< 23 cm	0	0	Kurang Sekali
Jumlah			8	100%	

Kemampuan kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari Sprint 30 meter.

Berdasarkan hasil pengukuran tes kecepatan pada atlet lari Atletik Belibis Club Kota Solok diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Tabel 5. Ditsribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Lari Putra

No	Umur	Kelas Interval Putra	Frekuensi		Kategori
			Absolut	Relative	
1	16-19 Tahun	<3.91	0	0	Baik Sekali
2		3.92 – 4.34	1	16.67%	Baik
3		4.35 – 4.72	3	50.00%	Sedang
4		4.73 – 5.11	1	16,67%	Kurang
5		< 5.12	1	16,67%	Kurang Sekali
Jumlah			6	100%	

Berdasarkan table hasil tes pengukuran kecepatan atlet lari putra Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan waktu rata-rata 4 menit 71 detik dengan waktu maksimal selama 5 detik 15 sekon dan waktu minimal 4 detik 34 sekon. Dari 6 orgn jumlah atlet putra tidak seorang pun berada dalam kemampuan < 3.91 detik dengan kategori baik sekali, 1 orang dengan kecepatan 3.92 – 4.34 detik dengan kategori baik (16,67%), 3 orang dengan kecepatan antara 4.35 – 4.72 detik kategori sedang (33,33%), 1 orang dengan kecepatan 4.73 – 5.11 detik dengan kategori kurang (16,67%), dan 1 orang dengan kecepatan > 5,12 detik kategori kurang sekali (16,67%).

Sedangkan untuk putri, hasil tes pengukuran kecepatan atlet lari Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan waktu rata-rata 5 detik 69 detik dengan waktu maksimal selama 6 detik 34 sekon dan waktu minimal 5 detik 3 sekon. Dari 8 orang jumlah atlet putri tidak seorang pun berada dalam kecepatan <4.50 detik dengan kategori baik sekali, tidak seorang pun memiliki kecepatan 4.51 – 4.96 detik dengan kategori baik, 3 orang memiliki kecepatan 4,97 – 5,40 detik dengan kategori sedang (37,50%), 2 orang memiliki kecapatn 5.41 – 5,86 detik dengan kategori kurang (25%) dan 3 orang memiliki kecapatn > 5,86 detik dengan kategori kurang sekali (37,50%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Putri

No	Umur	Kelas interval putri	Frekuensi		Kategori
			absolut	Relative	
1	16-19 Tahun	<4.50 detik	0	0	Baik Sekali
2		4.51 – 4.96	0	0	Baik
3		4.97 – 5.40	3	37,50%	Sedang
4		5.41 – 5.86	2	25%	Kurang
5		< 5.86	3	37,50%	Kurang Sekali
Jumlah			8	100%	

Kemampuan Fleksibilitas diukur dengan menggunakan tes Sit and Reach. Berdasarkan hasil pengukuran tes fleksibilitas pada atlet lari Atletik Belibis Club Kota Solok diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Atlet Lari Putra

No	Umur	Kelas interval putri	Frekuensi		Kategori
			Absolut	Relative	
1	16-19 Tahun	>45 cm	0	0	Baik Sekali
2		31 - 39 cm	3	50%	Baik
3		21 - 30cm	3	50%	Sedang
4		11 - 20 cm	0	0	Kurang
5		< 10 cm	0	0	Kurang Sekali
Jumlah			6	100%	

Berdasarkan table hasil tes pengukuran fleksibilitas atlet lari putra Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan fleksibilitas rata-rata 31,75 cm dengan fleksibilitas maksimal 40,5 cm dengan fleksibilitas minimal 24 cm. dari 6 orang jumlah atlet putra tidak seorang pun memiliki fleksibilitas > 45 cm dengan kategori baik sekali, 3 orang memiliki fleksibilitas 31 – 45 cm dengan kategori baik (50%), 3 orang memiliki fleksibilitas 21 – 30 cm dengan kategori sedang (50%), tidak ada yang memiliki fleksibilitas 11 – 20 cm dengan kategori kurang dan tidak ada yang memiliki fleksibilitas < 10 cm dengan kategori kurang sekali.

Sedangkan untul putri, hasil tes pengukuran fleksibilitas atlet lari putri Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan fleksibilitas rata-rata 31,75 cm dengan fleksibilitas maksimal 42,5 cm dan fleksibilitas minimal 26 cm. dari 8 orang jumlah atlet putri tidak

seorang pun memiliki fleksibilitas > 46 cm dengan kategori baik sekali, 2 orang memiliki fleksibilitas 35 – 45 cm dengan kategori baik (25%), 6 orang memiliki fleksibilitas 26 – 34 cm dengan kategori sedang (75%), tidak ada yang memiliki fleksibilitas 16 = 25 cm dengan kategori kurang dan tidak ada yang memiliki fleksibilitas < 15 cm dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya hasil fleksibilitas atlet putri dapat dilihat pada tabel dan gambar histogram dibawah ini

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Atlet Lari Putri

No	Umur	Kelas interval putri	Frekuensi		Kategori
			Absolut	Relative	
1	16-19 Tahun	>46 cm	0	0	Baik Sekali
2		35 - 45 cm	2	25%	Baik
3		26 – 34 cm	6	75%	Sedang
4		16 - 25 cm	0	0	Kurang
5		< 15 cm	0	0	Kurang Sekali
Jumlah			8	100%	

Data status gizi dikumpulkan melalui penilaian status gizi dengan menghitung indeks massa tubuh pada 14 sampel atlet Atletik Belibis Club Kota Solok. Dari hasil pengukuran dan pengolahan data terlihat jumlah nilai status gizi tertinggi adalah 23,21 dan nilai terendah 14,37. Selanjutnya memperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 20,07 dengan standar deviasi sebesar 5,36. Distribusi Frekuensi data status gizi atlet Atletik Belibis Club Kota Solok sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Atlet Atletik Solok

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurus	2	14%
2	Kurus	7	50%
3	Normal	5	36%
4	Gemuk	0	0
5	Obesitas	0	0

## PEMBAHASAN

Daya tahan merupakan unsur kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan padacabang olahraga atletik. Budiwanto (2015) menjelaskan bahwa, daya tahan

didefinisikan sebagai kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama. Pada cabang olahraga atletik daya tahan menjadi komponen dasar pada nomor lari jarak jauh, menengah, maupun dekat.

Dayatahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama (Ridwan, 2020). Menurut Zubahri (2019) Daya tahan merupakan keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Untuk meningkatkan daya tahan maka latihan yang dipilih haruslah berlangsung lama, misalnya cross country atau lari lintas alam, farlek, interval training, atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita untuk bekerja untuk waktu yang lama.

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik pada komponen daya tahan atlet Atletik Belibis Club Kota Solok untuk putra Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan skor waktu rata-rata 9 menit 5 detik dengan waktu maksimal 10 menit 51 detik, dan waktu minimal 8 menit 30 detik, maka tingkat daya tahan atlet lari putra Atletik Belibis Club Kota Solok berada pada kategori baik sekali. Untuk putri Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan skor waktu rata-rata 11 menit 84 detik dengan waktu maksimal 13 menit 41 detik dan waktu minimal 9 menit 29 detik, maka tingkat daya tahan atlet putri Atletik Belibis Club Kota Solok berada pada kategori baik.

Kekuatan otot merupakan satu komponen yang penting dalam kegiatan olahraga, karena dengan kekuatan kemampuan seseorang memukul, melompat, berlari dapat diukur kemampuannya, kekuatan juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang singkat. Menurut Apri Agus (2012) daya ledak yaitu kemampuan olahraga untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi, kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam kontraksi.

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik pada komponen kekuatan otot tungkai atlet Atletik Belibis Club Kota Solok untuk putra Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan kekuatan rata-rata 52,5 cm dengan kekuatan maksimal 67 cm dan power minimal 45 cm, maka tingkat kekuatan otot tungkai atlet Atletik Belibis Club kota Solok berada pada kategori sedang. Untuk putri didapatkan kekuatan atlet Atletik

Belibis Club Kota Solok didapatkan kekuatan rata-rata 33 cm dengan kekuatan maksimal 38 cm dan kekuatan minimal 18 cm, maka tingkat kekuatan otot tungkai atlet lari putri Atletik Belibis Club Kota Solok berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik pada komponen kecepatan atlet Atletik Belibis Club Kota Solok untuk putra didapatkan waktu rata-rata 4 detik 71 sekon dan waktu minimal 4 detik 34 sekon, maka tingkat kecepatan atlet lari putra Atletik Belibis Club kota Solok berada pada kategori sedang. Sedangkan untuk putri hasil tes pengukuran kecepatan lari didapatkan waktu rata-rata 5 detik 69 sekon dengan waktu maksimal 6 detik 34 sekon dan waktu minimal 5 detik 3 sekon, maka tingkat kecepatan lari putri Atletik Belibis Club Kota Solok berada pada kategori kurang.

Menurut Nusufi (2015) juga menyatakan kelentukan dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sendi dan otot, serta tali sendi dan sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Kelentukan maksimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak efisien.

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik pada komoonee fleksibilitas atlet Atletik Belibis Club Kota Solok untuk putra diadapatkan fleksibilitas 31,75 cm dengan fleksibilitas maksimal 40,5 cm dengan fleksibilitas minimal 24 cm. maka tingkat fleksibilitas atlet putra berada pada kategori baik, sedangkan untuk putri atlet Atletik Belibis Club Kota Solok didapatkan fleksibilitas rata-rata 31,75 cm dengan fleksibilitas maksimal 42,5 dan fleksibilitas minimal 26 cm, maka tingkat fleksibilitas atlet putri berada pada ketgori Baik Sekali.

Status gizi adalah ekspresi dari kedaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi merupakan hal yang sangat penting untuk menciptakan sumber daya manusia atau generasi penerus yang sehat jasmani dan rohaninya. Menurut Herpandika et al (2019) Status gizi merupakan salah satu indicator untuk mengetahui keadaan tubuh dalam proposional kenormalan atau tidak. seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, penyakit, serta keadaan social ekonomi,

Berdasarkan hasil penelitian data status gizi atlet Atletik Belibis Club Kota Solok, karakteristik atlet Ateltik Belibis Club Kota Solok sebagian besar dengan status gizi pada kategori sangat kurus 14%, atlet yang memiliki kriteria kurus 50%, dan atlet yang berkriteria normal 36%.

Pengetahuan gizi merupakan aspek yang dapat dimodifikasi yang secara signifikan membentuk perilaku diet (AlKasasbeh WJ, 2023). Pemahaman atlet tentang gizi olahraga dapat secara langsung memengaruhi preferensi makanan mereka, yang selanjutnya memengaruhi kinerja atletik mereka secara keseluruhan (Birkenhead KL, 2015; Spendlove JK, 2011). Oleh karena itu, atlet harus mencari sumber informasi gizi yang andal dan bersertifikat, karena hal ini berkontribusi pada pemahaman mereka tentang gizi (Boumosleh JM, 2021; Trakman GL, 2016). Pendekatan strategis untuk meningkatkan kesadaran gizi di antara atlet melibatkan penerapan program pendidikan gizi (Tam R, 2019), termasuk konseling gizi individu, lokakarya kelompok, atau materi pendidikan daring (Elias SSM, 2018; Patton-Lopez MM, 2018). Panduan yang membantu atlet dalam mencapai asupan energi yang cukup, mencapai keseimbangan yang tepat antara makronutrien dan mikronutrien, dan mengatur waktu gizi mereka secara strategis untuk meningkatkan kinerja dan pemulihan berkontribusi untuk mengoptimalkan pelatihan dan kinerja atletik secara keseluruhan (Kerksick CM, 2018). Tinjauan sebelumnya (Holway FE, 2011) mengungkapkan bahwa atlet dalam olahraga tim sering kali gagal memenuhi persyaratan asupan makanan yang direkomendasikan. Atlet yang tidak memperoleh asupan energi yang cukup dan kekurangan asupan makronutrien yang seimbang dapat mengalami kendala dalam adaptasi latihan dan proses pemulihan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik dan status gizi atlet Atletik Belibis Club Kota Solok memiliki profil kondisi fisik daya tahan untuk putra kategori baik sekali dan untuk putri kategori baik, kekuatan untuk putra sedang dan putri juga berada pada kategori sedang, kecepatan untuk putra dengan kategori sedang dan untuk putri pada kategori kurang, dan untuk kelentukan pada putra memiliki kategori baik dan pada putri memiliki kategori baik sekali. Untuk status gizi atlet Atletik Belibis Club Kota Solok sebagian besar pada kategori kurus.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu: Bagi pengurus dan pelatih, diharapkan untuk memperbaiki, mengembangkan dan menyusun program latihan, sehingga latihan yang dilakukan dapat

terprogram dengan baik dan benar secara sistematis agar dapat menarik dan memotivasi para atlet untuk berlatih. Bagi atlet, diharapkan agar dapat berlatih maksimal agar dapat meningkatkan prestasi secara manual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- AlKasasbeh WJ, Amawi AT. The effectiveness of using Mobile learning application on undergraduates' intrinsic motivation and their general nutrition knowledge. *Int J Interact Mob Technol*. (2023) 17:19–37. doi: 10.3991/ijim.v17i17.40959
- Anas, M. A., Djala, D., & Nur, M. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 PINRANG.
- Andriyani, F., & Budiono, I. (2021). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Atlet Taekwondo. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 555–562
- Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang. Sukabina Press.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Birkenhead KL, Slater G. A review of factors influencing athletes' food choices. *Sports Med*. (2015) 45:1511–22. doi: 10.1007/s40279-015-0372-1
- Boumosleh JM, El Hage C, Farhat A. Sports nutrition knowledge and perceptions among professional basketball athletes and coaches in Lebanon-a cross-sectional study. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. (2021) 13:1–19. doi: 10.1186/s13102-021-00280-6
- Elias SSM, Saad HA, Taib MNM, Jamil Z. Effects of sports nutrition education intervention on sports nutrition knowledge, attitude and practice, and dietary intake of Malaysian team sports athletes. *Malays J Nutr*. (2018) 2018:24.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019. *Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) II*, 2(1), 8.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.

- Holway FE, Spriet LL. Sport-specific nutrition: practical strategies for team sports. *J Sports Sci.* (2011) 29:S115–25. doi: 10.1080/02640414.2011.605459
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). Metode Latihan Drill Mempengaruhi Kemampuan Groundstroke Lapangan Tenis. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 159–167. <https://doi.org/10.24036/jpo124019>
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Khomsin. (2011). *Atletik I*. Semarang: Unnes Press
- Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, Smith-Ryan A, Kleiner SM, Jäger R, et al. ISSN exercise and sports nutrition review update: research and recommendations. *J Int Soc Sports Nutr.* (2018) 15:38. doi: 10.1186/s12970-018-0242-y
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14, No. 1, Hal. 35-46.*
- Patton-Lopez MM, Manore MM, Branscum A, Meng Y, Wong SS. Changes in sport nutrition knowledge, attitudes/beliefs and behaviors following a two-year sport nutrition education and life-skills intervention among high school soccer players. *Nutrients.* (2018) 10:1636. doi: 10.3390/nu10111636
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang: Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60–69. <https://doi.org/10.24036/jpo248019>
- Spendlove JK, Heaney SE, Gifford JA, Prvan T, Denyer GS, O'Connor HT. Evaluation of general nutrition knowledge in elite Australian athletes. *Med Sci Sports Exerc.* (2011) 43:501. doi: 10.1249/01.MSS.0000401383.38771.7e

- Tam R, Beck KL, Manore MM, Gifford J, Flood VM, O'Connor H. Effectiveness of education interventions designed to improve nutrition knowledge in athletes: a systematic review. *Sports Med.* (2019) 49:1769–86. doi: 10.1007/s40279-019-01157-y
- Trakman GL, Forsyth A, Devlin BL, Belski R. A systematic review of athletes' and coaches' nutrition knowledge and reflections on the quality of current nutrition knowledge measures. *Nutrients.* (2016) 8:570. doi: 10.3390/nu8090570
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Zulbahri. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 3, Nomor.