

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN ENERGI, STATUS GIZI, DAN LATIHAN
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET DAYUNG
DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAH RAGA (SKO) RANOMEETO
KABUPATEN KONAWE SELATAN PROVINSI SULAWESI TENGGARA**

Naskah Publikasi

Disusun sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Gizi



OLEH :

**SULIS MIFTAHUL
NIM. P00313017040**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
PRODI D-IV GIZI
TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN

Naskah Publikasi

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN ENERGI, STATUS GIZI, DAN LATIHAN
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET DAYUNG
DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAH RAGA (SKO) RANOMEETO
KABUPATEN KONAWE SELATAN PROVINSI SULAWESI TENGGARA**

Yang diajukan oleh :

SULIS MIFTAHUL
P00313017040

Telah disetujui Oleh :

Pembimbing Utama,


Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM
NIP. 196506301988031002

Tanggal : 21 Juni 2021

Pembimbing Pendamping,


Purnomo Leksono, DCN, M.Kes
NIP. 195903141987031002

Tanggal : 22 Juni 2021

RELATIONSHIP OF ENERGY BALANCE, NUTRITIONAL STATUS, AND TRAINING WITH THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN RADING ATHLETES AT THE RANOMEETO DEPARTMENT SCHOOL (SKO) KONAWE SELATAN DISTRICT SOUTHEAST SULAWESI PROVINCE

ABSTRACT

Sulis Miftahul

Under the guidance of Teguh Fathurrahman and Purnomo Leksono

Background : From year to year, rowing sports in Indonesia are growing and showing increasing achievements. Rowing athletes at the State School for Talented Sports (SKO) have reaped many achievements in the past two years. Rowing athletes need a better level of physical fitness to be able to help achieve high sports achievements. This study aims to determine the relationship between energy balance, nutritional status, and exercise with the level of physical fitness of Rowing Athletes at the State School of Talented Sports (SKO).

Method: This research is a quantitative descriptive study with a cross sectional approach and has been carried out on 1-24 March 2021 at the Ranomeeto Sports Talent State School (SKO). The sample used in this study were 37 people. The sampling technique used was total sampling, while the statistical test used was the chi-square test.

Result: The results of this study indicate that 94.6% of the energy balance of Rowing Athletes is in the low category. 64.9% had good nutritional status. And 100% the training routine performed by 7 Rowing Athletes is in a good category. Hypothesis test results show no relationship between energy balance, nutritional status, and exercise with the level of physical fitness of Rowing Athletes at the Ranomeeto Talent State School (SKO), Konawe Selatan Regency, Southeast Sulawesi Province.

Keywords: Energy Balance, Nutritional Status, Exercise, Physical Fitness, Rowing Athletes

HUBUNGAN KESEIMBANGAN ENERGI, STATUS GIZI, DAN LATIHAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET DAYUNG DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAMRAGA (SKO) RANOMEETO KABUPATEN KONAWE SELATAN PROVINSI SULAWESI TENGGARA

RINGKASAN

Sulis Miftahul

Di bawah bimbingan Teguh Fathurrahman dan Purnomo Leksono

Latar Belakang : Olahraga dayung di Indonesia dari tahun ke tahun semakin berkembang dan menunjukkan prestasi yang terus meningkat. Atlet dayung di Sekolah Negeri Keberbakatan Olahraga (SKO) banyak menuai prestasi dua tahun ini. Atlet dayung membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat membantu tercapainya prestasi olahraga yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan energi, status gizi, dan latihan dengan tingkat kebugaran jasmani pada Atlet Dayung di Sekolah Negeri Keberbakatan Olahraga (SKO).

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan telah dilaksanakan 1-24 Maret 2021 bertempat di Sekolah Negeri Keberbakatan Olahraga (SKO) Ranomeeto. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 37 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *total sampling*, sedangkan uji statistik yang digunakan yaitu uji *chi-square*.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar 94.6% keseimbangan energi Atlet Dayung berada pada kategori kurang. 64,9% berstatus gizi baik. Dan 100% latihan rutin yang dilakukan 7 Atlet Dayung berada pada kategori baik. Hasil uji hipotesis tidak terdapat hubungan antara keseimbangan energi, status gizi, dan latihan dengan tingkat kebugaran jasmani pada Atlet Dayung di Sekolah Negeri Keberbakatan Olahraga (SKO) Ranomeeto Kabupaten Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara.

Kata kunci : Keseimbangan Energi, Status Gizi, Latihan, Kebugaran Jasmani, Atlet Dayung

Pendahuluan

Pada wilayah Indonesia, telah banyak didirikan Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) salah satunya di Provinsi Sulawesi Tenggara. Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Kendari beralamat di Jl. Poros Bandara Haluoleo No. 8B Ranomeeto, Kecamatan Ranomeeto, Kabupaten Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara. Terdapat beberapa cabang olahraga, diantaranya atletik, sepak takraw, pencak silat dan dayung. Salah satu cabang olahraga yang menarik untuk diteliti yaitu Dayung karena olahraga ini banyak menuai prestasi dua tahun terakhir yakni Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) tahun 2019 kayak dan canoe 1 perunggu, Kejuaraan Nasional junior tahun 2019 1 mendali perak untuk rowing, dan Kejuaraan Nasional PPLP tahun 2018 2 mendali perak dan 1 mendali perunggu untuk rowing.

Olahraga dayung di Indonesia dari tahun ke tahun semakin berkembang dan menunjukkan prestasi yang terus meningkat. Cabang olahraga dayung bukan merupakan cabang olahraga permainan atau bahkan olahraga yang cenderung memberikan gerak dengan unsur seni. Olahraga dayung merupakan gerak olahraga yang melibatkan perpaduan gerak tubuh beserta alat yang digunakan untuk mendayung. Berkaitan dengan hal ini

Rohmat dkk. (2002) menjelaskan tentang karakteristik mendayung yaitu “gerakan mendayung yang dilakukan secara berirama, terus menerus, dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat.”

Atlet dayung membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat membantu tercapainya prestasi olahraga yang tinggi, kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik, sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatannya (Sharkey, Brian J., Gaskill, 2013). Seorang atlet dayung memiliki dominan olahraga daya tahan kekuatan harus mencakup aspek kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung performanya (PODSI, 1977). Faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status gizi, dll, akan tetapi untuk tingkat kebugaran jasmani seorang olahragawan yang paling berpengaruh adalah usia dan status gizi (Depkes RI, 2005).

Menurut Fatmah (2011) derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi oleh tiga faktor utama salah satunya yaitu pengaturan asupan makanan atau zat gizi. Hal ini sejalan menurut Depkes RI (2010) bahwa konsumsi energi dan zat gizi seimbang dapat memperbaiki status gizi, meningkatkan ketahanan fisik, serta meningkatkan produktivitas. Konsumsi zat gizi yang seimbang diperlukan untuk menunjang kesehatan dan keselamatan. Energi yang dihasilkan dalam metabolisme zat gizi makro (lemak, karbohidrat, dan protein) diperlukan untuk beraktivitas. Keseimbangan antara pemasukan energi dan pengeluarannya akan menciptakan status gizi normal. Namun bila keadaan tersebut tidak terjadi maka dapat menimbulkan masalah gizi baik masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (Qamariyah baiq dkk 2018). Bila asupan energi lebih besar dari energi yang dikeluarkan dan berlangsung lama, akan terjadi akumulasi lemak tubuh, tercermin dari Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tinggi atau persentase lemak tubuh yang tinggi lebih dari 17%.

Pencapaian prestasi atlet tidak hanya didukung oleh kebugaran jasmani yang prima, tetapi status gizi juga mendukung dalam tercapainya prestasi

olahraga. Pada berbagai atlet seperti atlet soft ball, pencak silat, dan atlet dayung menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara IMT dengan kebugaran jasmani atlet (Vania, dkk, tahun 2018; Hasanatun, dkk 2019; dan Muharam, dkk tahun 2019). Status gizi dipengaruhi oleh asupan zat gizi. Zat gizi tersebut meliputi zat gizi makro yakni: karbohidrat, lemak dan protein, serta zat gizi mikro meliputi vitamin, mineral dan cairan (Magirah). Di dalam dunia olahraga, sebuah prestasi dan kebugaran dapat diraih tidak hanya dengan bakat atau asupan nutrisi namun program pelatihan yang tepat juga akan memberikan pengaruh positif terhadap seorang atlet (Irawan, AM. 2007). Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Efisiensi suatu program latihan fisik diantaranya adalah volume (durasi, jarak, repetisi, atau beban volume), intensitas (beban, percepatan, atau keluaran tenaga), densitas (frekuensi), dan macam aktifitas latihan (lari, jogging, renang, dll) dimana hal-hal tersebut merupakan variabel kunci dalam latihan (Motto, 2019). Beberapa latihan yang dapat meningkatkan VO₂Max diantaranya dengan latihan *Aerobic* (Kuantaraf, 2006).

Metode Penelitian

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

B. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah anggota populasi yaitu seluruh atlet dayung dengan besar sampel 37 orang di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Ranomeeto, Kabupaten Konawe Selatan, Provinsi Sulawesi Tenggara.

C. Tehnik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* dimana seluruh atlet dayung yang ada di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Ranomeeto, Kabupaten Konawe Selatan, Provinsi Sulawesi Tenggara.

Hasil

1. Gambaran Umum Sampel

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Sampel

No.	Karakteristik	n	%
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	28	75,7
	Perempuan	9	24,3
	Total	37	100
2.	Kelas		
	XI	20	54,1
	XII	17	45,9
	Total	37	100
3.	Usia		
	15 Tahun	2	5,4
	16 Tahun	9	24,3

No.	Karakteristik	n	%
	17 Tahun	18	48,6
	18 Tahun	8	21,6
	Total	37	100
4.	Suku		
	Bugis	7	18,9
	Tolaki	3	8,1
	Buton	12	32,4
	Bajo	5	13,5
	Muna	7	18,9
	Sunda	2	5,4
	Bali	1	2,7
	Total	37	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik sampel Atlet Dayung Sekolah Negeri Keberbakatan Olahraga (SKO) Ranomeeto menunjukkan bahwa sampel berdasarkan jenis kelamin yaitu sebesar 75,7% (n=28) berjenis kelamin laki – laki. Karakteristik sampel berdasarkan kelas yakni sebagian besar sampel kelas XI yaitu sebesar 54,1% (n=20). Karakteristik sampel berdasarkan usia yaitu sebesar 48,6% (n=18) berusia 17 tahun. Dan karakteristik sampel berdasarkan suku yaitu sebesar 32,54% (n=12) memiliki suku Buton.

2. Keseimbangan Energi

Tabel 2
Distribusi Frekuensi berdasarkan Keseimbangan Energi

Keseimbangan Energi	Total	
	n	%
Baik	2	5,4
Kurang	35	94,6
Total	37	100

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa lebih dari sebagian besar sampel, mengalami keseimbangan energi kurang yaitu sebesar 94,6% (n=35). Sementara itu sisanya, memiliki keseimbangan energi baik yaitu sebesar 5,4% (n=2).

3. Status Gizi

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Total	
	n	%
Kurus	4	10,8
Normal	24	64,9
Overweight	6	16,2
Obesitas I	3	8,1
Total	37	100

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar sampel mengalami status gizi normal yaitu sebesar 64,9% (n=24), untuk status gizi overweight yaitu sebesar 16,2% (n=6), status gizi obesitas I yaitu sebesar 8,1% (n=3), dan status gizi kurus yaitu sebesar 10,8% (n=4).

4. Latihan

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Latihan

Latihan	Total	
	n	%
Baik (Skor \geq Median)	7	100
Total	7	100

Pada tabel 4 menunjukkan sebanyak 7 Atlet Dayung memiliki latihan yang baik yang dilakukan secara rutin, sementara sisanya sebanyak 30 orang tidak melakukan latihan rutin namun skor latihan masuk kategori baik.

5. Kebugaran Jasmani

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani	Total	
	n	%
Kurang	8	21,6
Baik	29	78,4
Total	37	100

Pada tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian besar sampel, memiliki kebugaran jasmani baik yaitu sebesar 78,4% (n=29), sementara itu kebugaran jasmani kurang yaitu sebesar 21,6% (n=8).

6. Keseimbangan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Tabel 6
Keseimbangan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Keseimbangan Energi	Kebugaran Jasmani				Total		Nilai p
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	1	2,7	1	2,7	2	100	0,390
Kurang	7	18,9	28	75,7	35	100	
Total	8	68,7	29	31,2	37	100	

Berdasarkan tabel 6 diatas menggambarkan bahwa sampel yang memiliki kebugaran jasmani baik sebesar 75.7% (n=28), mempunyai keseimbangan energi yang kurang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,390. Angka tersebut menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara Keseimbangan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Dayung.

7. Status Gizi

Tabel 7
Status Gizi dengan Tingkat
Kebugaran Jasmani

Status Gizi	Kebugaran Jasmani				Total		Nilai p
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	5	13,5	23	62,2	28	100	0,373
Kelebihan Berat Badan	3	8,1	6	16,2	9	100	
Total	8	68,7	29	31,2	37	100	

Berdasarkan tabel 7 diatas menggambarkan bahwa sampel yang memiliki kebugaran jasmani yang baik terdiri dari 62,2% (n=23), mempunyai status gizi yang normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,373. Angka tersebut menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Dayung.

8. Latihan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel ini tidak dapat dilakukan uji statistik karena keterbatasan pengumpulan data yang tidak lengkap dan hanya dapat menggambarkan sebanyak 7 Atlet dayung memiliki latihan yang baik dan dilakukan secara rutin dalam rangka mengikuti seleksi PON (Pekan Olahraga Nasional), memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dan sebanyak 30 Atlet dayung memiliki latihan yang baik tetapi tidak dilakukan secara rutin, memiliki tingkat yang kebugaran jasmani kurang

sebanyak 8 orang dan kebugaran jasmani baik sebanyak 22 orang.

Pembahasan

1. Keseimbangan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan energi dengan tingkat kebugaran jasmani pada Atlet Dayung. Hal serupa juga disampaikan dalam penelitian Prayogo (2012) hasil uji statistik menggunakan uji binomial (*tau Kendall*) nilai $P > 0,01$ memiliki hubungan yang tidak signifikan pada studi kecukupan keseimbangan energi pada atlet.

Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan memiliki jumlah yang kurang lebih ($\pm 10\%$) mendekati dengan energi yang dikeluarkan berupa aktivitas. Apabila energi masuk dan energi keluar seimbang maka akan didapat tubuh yang ideal. Untuk pemasukan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memakai energi, maka akan timbul penumpukan energi yang nantinya akan berdampak pada berat badan yang akhirnya akan bertubuh gemuk dan bisa mencapai berat badan berlebih/obesitas. Sedangkan pemakaian energi yang lebih besar dari pada pemasukan energi juga akan menimbulkan ketidakseimbangan energi

seseorang. Orang tersebut akan mengalami kekurangan energi yang mengakibatkan kurangnya berat badan (Wiarso, 2013). Sehingga, berdasarkan hasil konversi asupan energi menurut nutrisurvey dan pengeluaran energi menurut Vaz et. al. dan FAO didapatkan hasil bahwa asupan gizi responden lebih kecil dibandingkan dengan pengeluaran energinya.

Menurut Brian et al 2013 dalam Muharam 2019, pada prinsipnya setiap orang harus menyediakan energi makanan yang memadai untuk mempertahankan keseimbangan energi (kalori). Keseimbangan energi (kalori) mengacu pada suatu keadaan dimana jumlah energi (kalori) yang diberikan dalam makanan benar-benar seimbang dengan energi (kalori) yang dikeluarkan melalui berbagai macam aktivitas. Faktor-faktor yang mempengaruhi sumber energi selama beraktivitas diantaranya intensitas aktivitas yang dilakukan dan lamanya waktu beraktivitas. Kedua faktor tersebut akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas, karena setiap aktivitas membutuhkan energi.

Berdasarkan hasil yang didapatkan selama penelitian, atlet dayung memiliki keseimbangan energi yang kurang yakni 75,7%, namun kebugaran jasmani sebagian besar Atlet Dayung yakni baik, sehingga keseimbangan energi yang kurang bukan

untuk bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani tetapi untuk menghasilkan berat badan ideal/normal dan menurunkan kelebihan berat badan.

2. Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada tabel 7 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada Atlet Dayung. Hal serupa juga disampaikan pada penelitian Muharam (2019) hasil analisis korelasi status gizi dan tingkat kebugaran menunjukkan nilai sebesar $0,603 > 0,05$ dengan demikian dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi tingkat dengan kebugaran jasmani atlet dayung. Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhana (2016) menunjukkan hasil value sebesar 0.276 dan sig 0.564. Ini menunjukkan bahwa sig (0.564) > alpha 0.05, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, hal ini didukung dengan penelitian (Wulandari 2012) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani, akibat anak yang memiliki berat badan berlebih atau kurang tetap memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Status gizi merupakan pencerminan keadaan tubuh sebagai akibat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi oleh tubuh. Pada status gizi normal maka akan mencerminkan keseimbangan antara konsumsi makanan dan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Seorang yang mempunyai status gizi normal maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut telah tercukupi asupan gizinya atau zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh telah terpenuhi. Apabila zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh telah terpenuhi dengan baik, maka tubuh seseorang tersebut akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari karena telah memiliki bekal energi yang cukup sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti (Almatsier, 2001).

Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Adapun faktor langsung diantaranya: 1) asupan berbagai makanan dan 2) penyakit infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung diantaranya: 1) ekonomi keluarga, 2) produksi pangan 3) budaya, 4) kebersihan lingkungan dan 5) fasilitas pelayanan kesehatan (Adriani, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 23 atlet yang berstatus gizi normal terdapat 62,2% memiliki tingkat kebugaran yang baik dan sebesar 13,5% memiliki tingkat kebugaran yang kurang. Hasil uji hipotesis

menunjukkan bahwa tidak ada hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani atlet dayung.

3. Latihan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Latihan yang teratur adalah latihan yang sesuai dengan konsep FIT yang disampaikan oleh Irianto (2004) yaitu Frekuensi, Intensitas, Time (Durasi), dan Macam Aktivitas Latihan. Latihan menyatakan jumlah ulangan latihan yang dilakukan dalam jangka waktu per minggu. Frekuensi Latihan yang ideal dilakukan sebanyak 3-5 kali per minggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada hari latihan berat dan ada hari latihan ringan (Dewi et al., 2018). Intensitas ditunjukkan dengan seberapa berat seseorang berlatih selama periode latihan. Besar kecilnya intensitas latihan disesuaikan dengan tujuan serta jenis latihannya. Intensitas untuk latihan kebugaran biasanya berkisar antara 60% hingga 90% DJM (Detak Jantung Maksimal). Time (durasi) merupakan lamanya latihan yang berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Semakin berat intensitas latihan maka waktu yang dibutuhkan semakin singkat. Dibutuhkan waktu latihan sekitar 20 hingga 60 menit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta program penurunan berat badan. Dan macam aktivitas latihan adalah latihan dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan.

Misalnya, bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi ada bermacam-macam seperti: lari, sepeda, jogging, berenang, dan jalan kaki. Hal ini sejalan dengan penelitian

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Semakin banyak olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugaran fisiknya. Ini karena aktivitas fisik, dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen sepenuhnya (Hardiansyah & Syampurma, 2017). Lebih terperinci Sharkey (2003) menyebutkan bahwa untuk memperoleh derajat kebugaran jasmani yang baik maka, seseorang harus menerapkan pola hidup sehat (*quality of life*), *quality of life* tersebut dijabarkan ke dalam tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu mengatur makanan, mengatur istirahat dan melakukan aktivitas (berolahraga).

Hal ini sejalan dengan penelitian Iswadi (2019) Tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan berada pada kategori Baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, 7 atlet dayung memiliki latihan yang baik dan rutin dan memiliki kebugaran jasmani baik, sedangkan 30 atlet dayung memiliki latihan yang baik namun tidak rutin memiliki tingkat kebugaran jasmani

kurang sebanyak 8 orang dan baik sebanyak 22 orang.

Kesimpulan

1. Keseimbangan energi pada Atlet Dayung di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) sebagian besar memiliki keseimbangan energi yang kurang yaitu 94,6% (n=35).
2. Status gizi pada Atlet Dayung di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu 64,9% (n=24).
3. Latihan pada Atlet Dayung di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) memiliki latihan yang baik dilakukan secara rutin sebanyak 7 orang memiliki kebugaran jasmani baik dan 30 orang memiliki latihan yang baik namun tidak dilakukan secara rutin memiliki kebugaran jasmani kurang sebanyak 8 orang dan baik sebanyak 22 orang.
4. Kebugaran jasmani pada Atlet Dayung di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) sebagian besar memiliki kebugaran jasmani yang baik yaitu 78,4% (n=29).
5. Keseimbangan energi tidak berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada Atlet Dayung di Sekolah Negeri Keberbakatan Olahraga (SKO).

6. Status gizi tidak berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada Atlet Dayung di Sekolah Negeri Keberbakatan Olahraga (SKO).

Saran

1. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan teori pembelajaran bagi siswa Atlet Dayung tentang hubungan keseimbangan energi, status gizi, dan Latihan dengan tingkat kebugaran jasmani pada Atlet Dayung di Sekolah Negeri Keberbakatan Olahraga (SKO) Ranomeeto.
2. Bagi sekolah
Pihak sekolah dapat memberikan edukasi melalui ahli gizi untuk kecukupan asupan makanan dalam sehari agar bisa tercapai keseimbangan energi. Hal ini salah satunya dapat menunjang prestasi atlet dalam melakukan pertandingan, agar kebugaran jasmaninya tetap baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi yang relevan dan membantu penelitian sejenis terkait dengan tingkat kebugaran jasmani pada Atlet Dayung. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

dan dapat menambah jumlah responden.

Daftar Pustaka

- Adriani, M. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Data Profil Sekolah Keberbakatan Olahraga {SKO} Ranomeeto <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/sekolah/DC147D3CD2EFBD2807E7>
- Depkes R.I. 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat jenderal bina kesehatan masyarakat direktorat kesehatan komunitas.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia 2010, *Pedoman Pemenuhan Kecukupan Gizi Pekerja Selama Bekerja*, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S. (2018). Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Fatmah, R. Y 2011, *Gizi Kebugaran dan Olahraga*, Lubuk Agung, Jawa Barat.
- Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung : Lubuk Agung

- FAO. (2001). *Human Energy Requirements. Food and Nutrition Technical Report Series. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation (17–24 October 2001). Food and Nutrition Division*. Roma, Italia.
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 24–34.
- Irawan, AM. 2007. *Nutrisi, Energi & Performa Olahraga*. Polton Sports Science & Performance Lab. Volume 01 No. 04
- Iswadi, M.S., 2019. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Kuantraf. 2006. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung : Indonesia publishing house.
- Muharam, Rhildan Rahman. "Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung." *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education* 4.1 (2019): 14-20.
- Prayogo WR. Studi Kecukupan Gizi Dan Keseimbangan Energi Atlet Putra Pb Djarum Kudus *Studies on the Nutritional Adequacy and Energy*. 2012;
- PODSI. (1977). *Persatuan Olahraga dayung seluruh indonesia*. Jakarta: Indonesia Rowing Asociation.
- Qamariyah B, Nindya TS. Hubungan Antara Asupan Energi , Zat Gizi Makro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar (Correlation between Energy Intake , Macro Nutrients and Total Energy Expenditure and Nutritional Status of Elementary Students). *Amerta Nutr*. 2018;59–65.
- Ramadhana, M. M. L. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- Rohmat, Dede. Dkk. (2002). *Instrument Pemanduan Bakat "Dayung"*. Jakarta Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa.
- Sharkey, J.B. (2003). *Fitness and health*. (Eri Desnarini Nasution. Terjemahan). Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada. Buku asli diterbitkan tahun 2003.
- Sharkey, Brian J. Gaskill, Steven E. (2013). *Fitness and Health Seventh Edition*. Amerika Serikat. Human Kinetics.
- Vaz, Mario; Karaolis; Draper; Shetty. (2005). *A compilation of energy costs of physical activities*. *Journal of Public Health Nutrition*: 8(7A), 1153–1183. India: *St. John's Medical College Press*. DOI: 10.1079/PHN2005802.