

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum UKM Sepakbola STKIP Pasundan Cimahi

Penelitian dilaksanakan di UKM Sepakbola STKIP Pasundan Cimahi yang terletak di Jalan Permana No. 32B, Citeureup, Kecamatan Cimahi Utara, Kota Cimahi. UKM Sepakbola ini memiliki 1 orang pelatih. Latihan dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan frekuensi latihan 1 kali sehari pada sore hari yaitu pukul 16.00 – 18.00. Mahasiswa yang berlatih di UKM Sepakbola STKIP Pasundan Cimahi sebanyak 60 orang terdiri dari usia 18 – 25 tahun. Kegiatan lain yang dilakukan oleh UKM Sepakbola ini yaitu mengikuti pertandingan antar UKM Sepakbola maupun turnamen Sepakbola.

5.2 Karakteristik Sampel

Sampel merupakan anggota tetap yang mengikuti latihan di UKM Sepakbola STKIP Pasundan Cimahi. Pada penelitian ini jumlah sampel yang diteliti adalah 25 orang dari keseluruhan jumlah sampel yang dihitung serta keseluruhan anggota yang berlatih. Karakteristik sampel ini meliputi usia, jenis kelamin, status gizi, riwayat merokok, dan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak). Karakteristik tersebut dapat dilihat pada tabel 5.1 berikut :

TABEL 5.1
DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK SAMPEL PADA ANGGOTA
UKM SEPAKBOLA STKIP PASUNDAN CIMAHI

Karakteristik Sampel	n	%
Usia		
18 – 21	22	88
22 - 24	3	12
Status Gizi		
<i>Underweight</i>	2	8
Normal	12	48
<i>Overweight</i>	6	24
Obesitas I	5	20
Riwayat Merokok		
Tidak merokok	18	72
Merokok	7	28
Total	25	100

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa sampel yang berusia 18 tahun sebanyak 5 orang (20%), usia 19 tahun sebanyak 12 orang (48%), usia 20 tahun sebanyak 3 orang (12%), usia 21 tahun dan 22 tahun sebanyak 2 orang (8%), dan usia 24 tahun sebanyak 1 orang (4%). Jika dilihat dari usia, maka seluruh sampel dalam kelompok usia remaja akhir atau dewasa awal. Banyaknya mahasiswa anggota UKM sepakbola pada usia ini disebabkan karena olahraga dapat meningkatkan perubahan pada gaya hidup terkait dengan kesehatan yang akan mempengaruhi kepuasan hidup. Pada masa ini juga terjadi puncak performa fisik yang mulai dialami oleh seseorang (Santrock, 2012).

Pada usia 18 – 25 tahun, daya tahan jantung (kardiovaskuler) pada laki-laki mencapai puncaknya bersamaan dengan puncak massa otot. Dilakukannya latihan fisik yang bersifat *endurance* dapat meningkatkan $VO_2\max$ melalui curah jantung (Arum dan Tatik, 2014). Daya tahan jantung yang mencapai batas kemudian akan berbanding terbalik dengan umur sehingga pada orang yang berumur 70 tahun diperoleh daya tahan 50% dari daya tahan yang dimiliki pada usia 17 tahun. Hal ini disebabkan oleh penurunan organ transport dan penggunaan O_2 yang menjadi akibat bertambahnya umur (Anas, Djalal, Nur dan Pd, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bryantara (2016), bahwa kebugaran jasmani pada usia tua sebenarnya sudah mulai dibentuk pada usia muda, jika tingkat kebugaran jasmani pada usia muda telah tinggi maka ada kemungkinan akan berdampak pada tingkat kebugaran usia tua yang lebih bugar. Semakin bertambahnya usia maka seseorang akan cenderung mengurangi aktivitas olahraga yang dapat menyebabkan penurunan tingkat kebugaran jasmani sekitar 8 – 10%.

Status gizi pada sampel diketahui bahwa rata-rata status gizi sampel tergolong normal yaitu sebanyak 12 orang (48%), yang tergolong *underweight* sebanyak 2 orang (8%), yang tergolong *overweight* sebanyak 6 orang (24%), dan yang tergolong obesitas I sebanyak 5 orang (20%). Secara teori, pada status gizi yang tergolong *underweight* dengan IMT $<18,5$ maka tingkat kebugaran jasmani akan kurang. Hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Begitu pula dengan status gizi yang tergolong *overweight* dan obesitas I dengan IMT $>22,9$ (Wibowo, 2013).

Dalam hal ini, status gizi yang baik sangat diperlukan bagi seorang mahasiswa yang menjadi anggota UKM sepakbola karena dapat meningkatkan kemampuan serta performa yang baik saat latihan ataupun saat

bertanding (Andhini, 2011). Riwayat status gizi sampel yang baik sebaiknya diperhatikan karena perubahan berat badan berhubungan dengan kekuatan, kecepatan, ketahanan, ketangkasan dan penampilan (Permatasari, Adi dan Dewi, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cornia dan Merryana (2018) menyatakan bahwa adanya kaitan status gizi dengan kebugaran jasmani. Pada penelitian tersebut didapat 3 orang sampel dengan status gizi kurus dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang dan 6 orang sampel dengan tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Adapun 1 orang sampel dengan status gizi gemuk dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

5.3 Asupan Zat Gizi Makro

5.3.1 Asupan Karbohidrat

Asupan karbohidrat pada penelitian dibagi menjadi tiga kategori yaitu kurang, baik dan lebih. Distribusi frekuensi asupan karbohidrat sampel dapat dilihat pada tabel berikut :

TABEL 5.2
DISTRIBUSI FREKUENSI ASUPAN KARBOHIDRAT PADA ANGGOTA
UKM SEPAKBOLA STKIP PASUNDAN CIMAHI

Asupan Karbohidrat	n	%
Kurang	5	20,0
Baik	6	24,0
Lebih	14	56,0
Total	25	100

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa asupan karbohidrat sampel yang tergolong baik sebanyak 6 orang (24%), yang tergolong kurang

sebanyak 5 orang (20%), dan yang tergolong lebih sebanyak 14 orang (56%). Data tersebut didapatkan dengan membandingkan antara asupan karbohidrat yang dikonsumsi dengan kebutuhan sampel yang dihitung secara individual dengan memperhitungkan energi *Basal Metabolic Rate* (BMR), aktifitas fisik, dan persen kebutuhan karbohidrat sesuai jenis olahraga.

Hasil data diatas tidak selaras dengan penelitian (Muthmainnah, Ismail, dan Sulisty, 2019) pada atlet sepakbola remaja dimana asupan karbohidrat dari 30 sampel memiliki asupan karbohidrat yang baik sebanyak 24 sampel (80%) dan sebanyak 6 sampel (20%) memiliki asupan yang tinggi. Hasil ini menandakan tingkat konsumsi karbohidrat sampel terpenuhi, sehingga sampel harus menjaga asupan karbohidrat sebagai sumber energi utama untuk periode latihan, kompetisi dan pemulihan.

Berdasarkan hasil penelitian untuk asupan karbohidrat dengan SFFQ dapat diketahui asupan karbohidrat lebih mencapai 456,2 gram/hari, asupan karbohidrat kurang 67,9 gram/hari, dan rata-rata asupan karbohidrat sampel adalah 320,5 gram/hari. Persentase rata-rata asupan karbohidrat sampel diperoleh 123,3% dari kebutuhan karbohidrat. Pada sampel dengan asupan karbohidrat yang lebih disebabkan oleh kebiasaan makan 2 kali/hari dengan porsi makan sebanyak 5 centong nasi dan suka mengkonsumsi baik karbohidrat sederhana maupun karbohidrat kompleks. Sedangkan pada sampel dengan asupan karbohidrat kurang disebabkan oleh kebiasaan makan 2 kali/hari dengan porsi makan hanya 2 centong nasi dan jarang mengkonsumsi sayur dan buah ataupun karbohidrat sederhana.

Menurut Purba (2007), ada beberapa titik kritis yang banyak ditemui pada olahrgawan. Titik kritis tersebut seperti makan dalam jumlah yang tidak cukup, tidak tahu berapa yang harus dimakan, tidak mengkonsumsi kalori yang cukup, memilih makanan secara tidak seimbang dan benar, tidak tahu banyak

tentang gizi , dan asupan energi serta zat gizi makro tidak sesuai dengan kebutuhan yang membuat asupan bisa menjadi kurang ataupun lebih. Hal ini sering terjadi pada olahragawan dengan usia remaja ataupun dewasa.

Peningkatan kebutuhan karbohidrat pada olahragawan adalah untuk mencegah terjadinya resiko mengalami kelelahan dan capek. Hal tersebut sering dilakukan terutama pada saat latihan ataupun pertandingan. Selain itu, pada olahraga *endurance* karbohidrat dapat digunakan sebagai sumber energi utama saat glikogen sudah semakin berkurang (Karyamitha, 2011).

5.3.2 Asupan Protein

Asupan protein pada penelitian dibagi menjadi tiga kategori yaitu kurang, baik dan lebih. Distribusi fekuensi asupan protein sampel dapat dilihat pada tabel berikut :

TABEL 5.3
DISTRIBUSI FREKUENSI ASUPAN PROTEIN PADA ANGGOTA UKM
SEPAKBOLA STKIP PASUNDAN CIMAHI

Asupan Protein	n	%
Kurang	13	52,0
Baik	1	4,0
Lebih	11	44,0
Total	25	100

Berdasarkan tabel 5.3 asupan protein sampel yang tergolong baik sebanyak 1 orang (4%), yang tergolong kurang sebanyak 13 orang (52%), dan yang tergolong lebih sebanyak 11 orang (44%). Data tersebut didapatkan dengan membandingkan antara asupan protein yang dikonsumsi dengan kebutuhan sampel yang dihitung secara individual dengan memperhitungkan

energi *Basal Metabolic Rate* (BMR), aktifitas fisik, dan persen kebutuhan protein sesuai jenis olahraga.

Hasil data diatas selaras dengan penelitian (Alfitasari, Fillah, Martha dan A. Fahmi, 2019) pada atlet sepakbola non asrama dimana asupan protein dari 16 sampel memiliki asupan protein yang baik sebanyak 2 sampel (12,5%) dan sebanyak 14 sampel (87,5%) memiliki asupan yang kurang. Hasil ini menandakan tingkat konsumsi protein sampel kurang terpenuhi, sehingga sampel harus memenuhi kebutuhan protein sebagai sumber energi yang berfungsi memperbaiki jaringan tubuh juga mengatur keseimbangan cairan.

Berdasarkan hasil penelitian untuk asupan protein dengan SFFQ dapat diketahui asupan protein lebih mencapai 92,1 gram/hari, asupan protein kurang 30,3 gram/hari, dan rata-rata asupan protein sampel adalah 57,1 gram/hari. Persentase rata-rata asupan protein sampel diperoleh 109,6% dari kebutuhan protein. Pada sampel dengan asupan protein yang lebih disebabkan oleh kebiasaan makan 2 kali/hari dengan konsumsi protein lebih banyak baik hewani maupun nabati dan jarang mengkonsumsi sayur dan buah. Sedangkan pada sampel dengan asupan protein kurang disebabkan oleh kebiasaan makan 3 kali/hari dengan lebih banyak mengkonsumsi sumber karbohidrat baik karbohidrat kompleks maupun sederhana.

Terjadinya peningkatan kebutuhan protein bagi olahragawan ini disebabkan oleh karena olahragawan lebih beresiko untuk mengalami kerusakan jaringan otot terutama saat menjalani latihan atau pertandingan olahraga. Peningkatan kebutuhan protein tersebut untuk peningkatan sintesis protein yang diperlukan untuk membantu proses perbaikan dan *remodeling* serat otot rangka yang rusak sebagai akibat latihan berat. Seseorang yang aktif berolahraga terutama atlet membutuhkan tingkat asupan protein yang tinggi (Setiowati dan Hadi, 2013).

5.3.3 Asupan Lemak

Asupan lemak pada penelitian dibagi menjadi tiga kategori yaitu kurang, baik dan lebih. Distribusi frekuensi asupan lemak sampel dapat dilihat pada tabel berikut :

TABEL 5.4
DISTRIBUSI FREKUENSI ASUPAN LEMAK PADA ANGGOTA UKM
SEPAKBOLA STKIP PASUNDAN CIMAH

Asupan Lemak	n	%
Kurang	13	52,0
Baik	4	16,0
Lebih	8	32,0
Total	25	100

Asupan lemak sampel yang tergolong baik sebanyak 4 orang (16%), yang tergolong kurang sebanyak 13 orang (52%), dan yang tergolong lebih sebanyak 8 orang (32%). Data tersebut didapatkan dengan membandingkan antara asupan lemak yang dikonsumsi dengan kebutuhan sampel yang dihitung secara individual dengan memperhitungkan energi *Basal Metabolic Rate* (BMR), aktifitas fisik, dan persen kebutuhan lemak sesuai jenis olahraga.

Hasil data diatas selaras dengan penelitian (Alfitasari, Fillah, Martha dan A. Fahmi, 2019) pada atlet sepakbola non asrama dimana asupan lemak dari 16 sampel memiliki asupan lemak yang baik sebanyak 4 sampel (25%) dan sebanyak 12 sampel (75%) memiliki asupan yang kurang. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena kurangnya pengetahuan untuk memilih makanan dan adanya kesalahan konsep peranan zat gizi spesifik untuk menunjang stamina olahraga. Selain itu, makanan yang dikonsumsi kurang beranekaragam (Penggali dan Huriyati, 2007). Hasil ini menandakan tingkat

konsumsi lemak sampel kurang terpenuhi, sehingga sampel harus memenuhi kebutuhan lemak sebagai sumber energi yang paling penting untuk kontraksi otot selama melakukan olahraga *endurance* (Pertiwi dan Etisa, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian untuk asupan lemak dengan SFFQ dapat diketahui asupan lemak lebih mencapai 58,1 gram/hari, asupan lemak kurang 11,7 gram/hari, dan rata-rata asupan lemak sampel adalah 39,6 gram/hari. Persentase rata-rata asupan lemak sampel diperoleh 89,6% dari kebutuhan lemak. Pada sampel dengan asupan lemak yang lebih disebabkan oleh kebiasaan makan 2 kali/hari dengan konsumsi lauk pauk yang sering diolah dengan cara ditumis dan digoreng serta lauk pauk yang mengandung santan. Sedangkan pada sampel dengan asupan protein kurang disebabkan oleh kebiasaan makan 3 kali/hari dengan konsumsi lebih banyak konsumsi lauk pauk sumber protein yang jarang diolah dengan cara digoreng dan ditumis serta sering mengonsumsi karbohidrat kompleks.

Peningkatan kebutuhan lemak bagi olahragawan ini disebabkan oleh latihan fisik dalam olahraga sehingga menggunakan lemak sebagai sumber energi. Peningkatan metabolisme lemak pada waktu yang lama dapat melindungi pemakaian glikogen dan memperbaiki ketahanan fisik (Karyamitha, 2011).

5.4 Persen Lemak Tubuh

Persen lemak tubuh diperoleh dengan pengukuran langsung menggunakan *fat monitoring* dan hasilnya dibandingkan dengan nilai hasil ukur persen lemak tubuh.

Berdasarkan hasil dari pengukuran langsung menggunakan *fat monitoring* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

TABEL 5.5
DISTRIBUSI FREKUENSI PERSEN LEMAK TUBUH PADA ANGGOTA
UKM SEPAKBOLA STKIP PASUNDAN CIMAH

Persen Lemak Tubuh	n	%
Normal	12	48,0
<i>Obese</i>	13	52,0
Total	25	100

Berdasarkan tabel 5.3 yang merujuk pada *National Institutes of Health* (2014), dapat diketahui sebanyak 12 orang (48%) termasuk kategori normal dan sebanyak 13 orang (52%) termasuk kategori obese untuk persen lemak tubuh.

Hasil di atas selaras dengan penelitian Sukmajati (2019), yang menyatakan bahwa sebanyak 29 orang (80,6%) dari 36 orang anggota UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta berada dalam kategori normal.

Berdasarkan tabel 5.2 juga diketahui bahwa persentase sampel dengan persen lemak tubuh normal pada anggota UKM sepakbola pada penelitian ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Hal tersebut kemungkinan dikarenakan perbedaan pada asupan makanan yang dikonsumsi, gaya hidup, dan juga aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi berat badan dan persen lemak tubuh pada sampel. Seperti yang dijelaskan pada penelitian Salamah, dkk (2019) yang mengatakan makanan yang berlemak memberikan sumbangan energi yang besar. Jika terlalu berlebih maka akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Lemak tubuh yang berlebih dapat meningkatkan nilai persen lemak tubuh. Semakin

tinggi persen lemak tubuh seseorang maka akan semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya.

5.5 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani diperoleh melalui pengukuran secara tes dengan menggunakan tes *balke* selama 15 menit dan hasilnya dibandingkan dengan nilai tes *balke*.

Berdasarkan hasil dari pengukuran tes *balke* 15 menit dapat dilihat pada tabel berikut ini :

TABEL 5.6
DISTRIBUSI FREKUENSI KEBUGARAN JASMANI PADA ANGGOTA UKM
SEPAKBOLA STKIP PASUNDAN CIMAH

Kebugaran Jasmani	n	%
Kurang	21	84,0
Baik	4	16,0
Total	25	100

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani yang tergolong kurang sebanyak 21 orang (84%) dan yang tergolong baik sebanyak 4 orang (16%).

Berdasarkan hasil dari tes *balke* untuk kebugaran jasmani dapat diketahui rata-rata nilai kebugaran jasmani dengan tes *balke* yaitu 42,49 ml O₂ / kgBB / menit, untuk nilai tengah yang diperoleh yaitu 42,62 ml O₂ / kgBB /

menit, sedangkan untuk nilai tes tertinggi yaitu 65 ml O₂/ kgBB / menit dan untuk nilai tes terendah yaitu 34 ml O₂/ kgBB / menit.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani sampel masih sangat kurang. Untuk nilai tes *balke* dengan rata-rata 42,49 merupakan nilai yang masih rendah. Nilai VO₂max yang dimiliki seseorang agar dapat dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah 49,20 ml O₂/ kgBB / menit. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu usia, jenis kelamin, genetik, intensitas latihan, konsumsi makanan, dan lain-lain.

Penelitian ini tidak selaras dengan penelitian Rhomadani (2015) pada mahasiswa UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dimana tingkat kebugaran jasmani secara umum dalam kategori cukup. Kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan berolahraga.

5.6 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Kebugaran Jasmani

5.6.1 Gambaran Asupan Karbohidrat dan Kebugaran Jasmani

Gambaran asupan karbohidrat yang dikonsumsi dan kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut :

TABEL 5.7
DISTRIBUSI FREKUENSI ASUPAN KARBOHIDRAT DAN KEBUGARAN
JASMANI PADA ANGGOTA UKM SEPAKBOLA STKIP PASUNDAN
CIMAHI

Asupan Karbohidrat	Kebugaran Jasmani				Jumlah	
	Kurang		Baik			
	n	%	n	%	n	%
Kurang	4	80,0	1	20,0	5	100
Baik	5	83,3	1	16,7	6	100
Lebih	12	85,7	2	14,3	14	100
Jumlah	21	84,0	4	16,0	25	100

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa dari 4 orang sampel (80%) dengan asupan karbohidrat yang tergolong kurang dengan kebugaran jasmani yang kurang dan terdapat 1 orang sampel (20%) memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kemudian 5 orang sampel (83,3%) dengan asupan karbohidrat yang tergolong baik dengan kebugaran jasmani yang kurang dan terdapat 1 orang sampel (16,7%) memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kemudian dari 14 sampel dengan asupan karbohidrat yang tergolong lebih sebanyak 12 orang sampel (85,7%) memiliki kebugaran jasmani kurang dan 2 orang sampel (14,3%) memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Hasil ini selaras dengan penelitian Kusumaningtyas (2015) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat menurun yang disebabkan oleh asupan zat gizi yang tidak seimbang. Secara teori semakin banyak konsumsi karbohidrat seharusnya dapat meningkatkan aktivitas yang dapat dilakukan sehingga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

Adanya hubungan ini bisa disebabkan karena rata-rata asupan karbohidrat melebihi dari kebutuhan. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena saat wawancara terjadi *the flat slope syndrome* dimana terjadi kecenderungan bagi responden untuk melaporkan konsumsi yang lebih banyak. Pada sampel yang memiliki asupan karbohidrat lebih dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti genetik, latihan yang tidak rutin serta kesungguhan ketika melaksanakan tes.

5.6.2 Gambaran Asupan Protein dan Kebugaran Jasmani

Gambaran asupan protein yang dikonsumsi dan kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut :

TABEL 5.8
DISTRIBUSI FREKUENSI ASUPAN PROTEIN DAN KEBUGARAN
JASMANI PADA ANGGOTA UKM SEPAKBOLA STKIP PASUNDAN
CIMAHI

Asupan Protein	Kebugaran Jasmani				Jumlah	
	Kurang		Baik			
	n	%	n	%	n	%
Kurang	13	100	0	0	13	100
Baik	0	0	1	100	1	100
Lebih	8	72,7	3	27,3	11	100
Jumlah	21	84,0	4	16,0	25	100

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diketahui bahwa didapat 13 orang sampel (100%) dengan asupan protein yang tergolong kurang dengan kebugaran jasmani yang kurang dan tidak ditemukan sampel yang memiliki kebugaran

jasmani yang baik. Kemudian 1 orang sampel (100%) dengan asupan protein yang tergolong baik kebugaran jasmani yang baik. Kemudian dari 11 sampel dengan asupan protein yang tergolong lebih sebanyak 8 orang sampel (72,7%) memiliki kebugaran jasmani kurang dan 3 orang sampel (27,3%) memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Pada sampel yang memiliki asupan protein yang lebih namun kebugaran jasmani kurang dapat disebabkan karena kemampuan tubuh menggunakan oksigen secara maksimal dapat ditentukan oleh faktor lain selain asupan protein diantaranya faktor aktivitas fisik dan semua komponen dalam jalur transport oksigen dalam menentukan VO_2max . Hal ini juga kemungkinan terjadi bergantung pada kesungguhan saat melakukan tes.

Hasil ini selaras dengan penelitian Cornia dan Adriani (2018) yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan asupan protein dengan kebugaran jasmani. Protein merupakan zat gizi yang mengandung nitrogen. Protein yang dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada ginjal dan hati yang akan bekerja lebih keras. Olahragawan yang terlalu banyak mengonsumsi protein akan lebih sering buang air kecil karena protein dalam tubuh dicerna menjadi urea.

5.6.3 Gambaran Asupan Lemak dan Kebugaran Jasmani

Gambaran asupan lemak yang dikonsumsi dan kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut :

TABEL 5.9
DISTRIBUSI FREKUENSI ASUPAN LEMAK DAN KEBUGARAN JASMANI
PADA ANGGOTA UKM SEPAKBOLA STKIP PASUNDAN CIMAHI

Asupan Lemak	Kebugaran Jasmani				Jumlah	
	Kurang		Baik			
	n	%	n	%	n	%
Kurang	12	92,3	1	7,7	13	100
Baik	3	75,0	1	25,0	4	100
Lebih	6	75,0	2	25,0	8	100
Jumlah	21	84,0	4	16,0	25	100

Berdasarkan tabel 5.7 dapat diketahui bahwa didapat 12 orang sampel (92,3%) dengan asupan lemak yang tergolong kurang dengan kebugaran jasmani yang kurang dan 1 orang sampel (7,7%) yang memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kemudian 3 orang sampel (75%) dengan asupan lemak yang tergolong baik kebugaran jasmani yang kurang dan 1 orang sampel (25%) yang memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kemudian dari 8 sampel dengan asupan lemak yang tergolong lebih sebanyak 6 orang sampel (75%) memiliki kebugaran jasmani kurang dan 2 orang sampel (25%) memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Hasil ini selaras dengan penelitian Salamah (2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan kebugaran jasmani. Secara teori semakin rendah konsumsi lemak seharusnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani karena tidak adanya penimbunan lemak yang berlebih dalam tubuh.

Adanya hubungan ini bisa disebabkan karena rata-rata asupan lemak kurang dari kebutuhan. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena saat wawancara terjadi *the flat slope syndrome* dimana terjadi kecenderungan bagi responden untuk melaporkan konsumsi yang lebih sedikit. Pada sampel yang memiliki asupan lemak kurang dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti genetik, latihan yang tidak rutin serta kesungguhan ketika melaksanakan tes.

5.7 Gambaran Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran Jasmani

Gambaran persen lemak tubuh dan kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut :

TABEL 5.10
DISTRIBUSI FREKUENSI PERSEN LEMAK TUBUH DAN KEBUGARAN
JASMANI PADA ANGGOTA UKM SEPAKBOLA STKIP PASUNDAN
CIMAHI

Persen Lemak Tubuh	Kebugaran Jasmani				Total	
	Kurang		Baik			
	n	%	n	%	n	%
Normal	9	75,0	3	25,0	12	100
<i>Obese</i>	12	92,3	1	7,7	13	100
Jumlah	21	84,0	4	16,0	25	100

Berdasarkan tabel 5.8 dapat diketahui bahwa dari 9 orang sampel (75%) dengan persen lemak tubuh yang tergolong normal dengan kebugaran jasmani yang kurang dan 3 orang sampel (25%) memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kemudian 12 orang sampel (92,3%) dengan persen lemak tubuh

yang tergolong *obese* memiliki kebugaran jasmani yang kurang dan 1 orang (7,7%) memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Hasil ini tidak selaras dengan penelitian Sukmajati (2019) yang menyatakan bahwa sebanyak 2 orang sampel (40%) dengan persen lemak tubuh yang tergolong rendah dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Sementara itu, kebugaran jasmani kategori kurang terdapat 100% pada sampel dengan persen lemak tubuh yang tinggi. Hal tersebut dapat dinyatakan terdapat hubungan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani.

Adanya hubungan ini dapat terjadi karena kelebihan lemak tubuh akan meningkatkan massa tubuh sehingga percepatan gerak akan menurun. Berat badan dengan persen lemak tubuh yang berlebih dapat menyebabkan kelelahan yang lebih cepat. Oleh karena itu, dengan persen lemak tubuh yang tinggi maka suhu tubuh akan meningkat lebih banyak sehingga tubuh akan lebih cepat lelah. Pada sampel yang memiliki persen lemak tubuh normal dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti suhu lingkungan, waktu makan terakhir, waktu tidur, emosi, serta kesungguhan ketika melaksanakan tes.