

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Akademi Persib Tasikmalaya

Akademi Persib adalah tim junior dan diklat dari klub sepak bola Indonesia Persib Bandung yang berpusat di Bandung. Akademi Persib ini memiliki berbagai cabang di wilayah Jawa Barat, salah satunya yaitu di Tasikmalaya yang bernama Akademi Persib Tasikmalaya. Akademi Persib berdiri sejak 29 September 2013. Akademi Persib adalah program pendidikan sepak bola sejak dini yang berbasis program ekstrakurikuler sekolah. Akademi Persib Tasikmalaya memiliki atlet sebanyak 152 orang dengan berbagai usia. Untuk usia 16-18 tahun sebanyak 45 orang.

Tidak ada pengaturan makanan di Akademi Persib Tasikmalaya tersebut karena tidak ada penyediaan mess untuk atlet. Makanan diatur sendiri oleh atlet dari tempat tinggal masing-masing. Penyediaan makanan hanya ada pada saat turnamen atau kompetisi saja. Tidak ada penuntun diet atau konseling gizi di Akademi Persib Tasikmalaya tersebut sehingga asupan makanan atlet tidak terkontrol dengan baik. Akademi Persib Tasikmalaya memiliki jadwal latihan 3x dalam seminggu, yaitu pada hari minggu, rabu dan jum'at. Dalam satu pertemuan memiliki 2-3 jam waktu latihan dengan materi yang berbeda pada setiap pertemuannya.

B. Hasil Analisis

1. Analisis Univariat

Responden dalam penelitian ini adalah atlet Akademi Persib Tasikmalaya usia 16-18 tahun sebanyak 44 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 4.1
Karakteristik Responden

Karakteristik	<i>Median</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Usia (tahun)	17	16	18
Asupan Protein (gram)	90,3	78,2	102
Asupan Lemak (gram)	94,5	80,1	112
Asupan Karbohidrat (gram)	414	351	521,3
Status Gizi (Z-score)	0,04	- 1,44	1,35
Kebugaran Jasmani (ml/kg/menit)	45,2	38,1	49

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa nilai median usia responden 17 tahun, dengan usia termuda adalah 16 tahun dan usia tertua 18 tahun. Nilai median asupan protein responden adalah 90,3 gram, dengan asupan terendah adalah 78,2 gram dan asupan tertinggi 102 gram. Nilai median asupan lemak responden adalah 94,5 gram, dengan asupan terendah adalah 80,1 gram dan asupan tertinggi 112 gram. Nilai median asupan karbohidrat responden adalah 414 gram, dengan asupan terendah adalah 351 gram dan asupan tertinggi 521,3 gram. Nilai median status gizi responden

adalah 0,04, dengan asupan terendah adalah -1,44 dan asupan tertinggi 1,35. Nilai median kebugaran jasmani responden adalah 45,2 ml/kg/menit, dengan asupan terendah adalah 38,1 ml/kg/menit dan asupan tertinggi 49 ml/kg/menit.

Tabel 4.2
Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Variabel

Variabel	n	%
Protein		
Kurang	7	15,9
Cukup	37	84,1
Lemak		
Kurang	3	6,8
Cukup	41	93,3
Karbohidrat		
Kurang	9	20,5
Cukup	35	79,5
Status Gizi		
Tidak Normal	3	6,8
Normal	41	93,2
Kebugaran Jasmani		
Kurang	19	43,2
Baik	25	56,8

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan protein cukup sebanyak 37 atlet (84,1%) dan asupan protein kurang sebanyak 7 atlet (15,9%). Responden yang memiliki asupan lemak cukup sebanyak 41 atlet (93,3%) dan asupan lemak kurang sebanyak 3 atlet (6,8%). Responden yang memiliki asupan karbohidrat cukup sebanyak 35 atlet (79,5%) dan asupan karbohidrat kurang sebanyak 9 atlet (20,5%). Responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 41 atlet (93,3%) dan status gizi tidak normal sebanyak 3 atlet (6,8%). Responden yang memiliki

kebugaran jasmani baik sebanyak 25 atlet (56,8%) dan kebugaran jasmani kurang sebanyak 19 atlet (43,2%).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani

Tabel 4.3
Hubungan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani

Variabel	<i>p-value</i>	ρ (rho)
Asupan Protein Kebugaran Jasmani	0,018	0,356

Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rank* menunjukkan hubungan antara asupan protein dengan kebugaran jasmani diperoleh *p-value* 0,018 ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara asupan protein dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi antar variabel memiliki nilai 0,356 yang menunjukkan memiliki kekuatan hubungan yang lemah. Berdasarkan pada Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa nilai Koefisien korelasi menunjukkan nilai positif yang berarti semakin tinggi atau tercukupinya asupan protein maka semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya atau sebaliknya.

b. Hubungan Asupan Lemak dengan Kebugaran Jasmani

Tabel 4.4
Hubungan Asupan Lemak dengan Kebugaran Jasmani

Variabel	<i>p-value</i>	ρ (rho)
Asupan Lemak Kebugaran Jasmani	0,296	0,161

Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rank* menunjukkan hubungan antara asupan lemak dengan kebugaran jasmani diperoleh $p\text{-value}$ 0,296 ($p\text{-value} > 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kebugaran jasmani.

c. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kebugaran Jasmani

Tabel 4.5
Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kebugaran Jasmani

Variabel	$p\text{-value}$	ρ (rho)
Asupan Karbohidrat Kebugaran Jasmani	0,008	0,394

Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rank* menunjukkan hubungan antara asupan karbohidrat dengan kebugaran jasmani diperoleh $p\text{-value}$ 0,008 ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi antar variabel memiliki nilai 0,394 yang menunjukkan memiliki kekuatan hubungan yang lemah. Berdasarkan pada Tabel 4.5 dapat diketahui bahwa nilai Koefisien korelasi menunjukkan nilai positif yang berarti semakin tinggi atau tercukupinya asupan karbohidrat maka semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya atau sebaliknya.

d. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Tabel 4.6
Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Variabel	<i>p-value</i>	ρ (rho)
Status Gizi	0,042	0,308
Kebugaran Jasmani		

Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rank* menunjukkan hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani diperoleh *p-value* 0,042 ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi antar variabel memiliki nilai 0,308 yang menunjukkan memiliki kekuatan hubungan yang lemah. Berdasarkan pada Tabel 4.6 dapat diketahui bahwa nilai Koefisien korelasi menunjukkan nilai positif yang berarti semakin baik status gizi maka semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya atau sebaliknya.