

**ANALISIS PEMAHAMAN KEBUTUHAN GIZI CABANG OLAHRAGA
BOLA BASKET PADA ATLET UKM BASKET UNY PUTRA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Tria Saputri

17602241010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2021

ANALISIS PEMAHAMAN KEBUTUHAN GIZI CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET PADA ATLET UKM BASKET UNY PUTRA

Tria Saputri
NIM. 17602241010

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah memperoleh gambaran variabel dari pemahaman kebutuhan gizi olahraga, makanan bergizi, pola hidup sehat, kemampuan, dan prestasi atlet bola basket UNY. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif, sampel penelitian ini adalah 50 atlet basket UNY putra. Data diperoleh menggunakan angket kuesioner. Analisis data yang dilakukan menggunakan analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumbangan relatif pemahaman kebutuhan gizi sebesar 26% dan sumbangan relatif pemenuhan kebutuhan gizi adalah 74%, dan pengaruh kedua variabel sebesar 47,4%. Dengan kategori “Sangat tidak paham” persentasenya sebesar 0% dengan atlet 0 orang, kategori “Tidak paham” persentasenya sebesar 14% dengan atlet 7 orang, kategori “Netral” persentasenya sebesar 30% dengan atlet 15 orang, dan kategori “Paham” persentasenya sebesar 40% dengan jumlah atlet 20 orang, dan kategori “Sangat paham” sebanyak 8 atlet dengan presentase 16%. Dan hasil akhir tingkat pemahaman kebutuhan gizi cabang olahraga bola basket pada atlet basket UNY berada pada kategori “Paham” dengan jumlah atlet 20 dan persentasenya sebesar 40% .

Kata Kunci: Pemahaman, pemenuhan nutrisi, kemampuan atlet.

ANALYSIS OF COMPREHENSION ON NUTRITIONAL NEEDS IN BASKETBALL OF THE MALE BASKETBALL ATHLETES OF BASKETBALL STUDENTS CLUB OF YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Abstract

The objective of this research is to obtain an overview of variables from the comprehension on the sports nutritional needs, nutritious food, healthy lifestyles, abilities, and achievements of the basketball athletes of Yogyakarta State University. This research was a descriptive study with descriptive quantitative methods, the research sample was for about 50 male basketball athletes of Yogyakarta State University. The data was obtained by using a questionnaire. The data analysis was done by using the descriptive analysis presented in tabular form.

The results show that the relative contribution of nutritional needs comprehension is at 26% and the relative contribution of fulfillment of nutritional needs is at 74%, and the influence of the two variables is at 47.4%. With the category "Do not comprehend" the percentage is at 0% with 0 athlete, the "Do not comprehend" category is at 14% with 7 athletes, the "Neutral" category is at 30% with 15 athletes, and the "Comprehend" category is at 40% with 20 athletes, and the "Very comprehend" category as many as 8 athletes with a percentage of 16%. And the final result of the level of comprehension of the nutritional needs of the basketball athletes of Yogyakarta State University is in the "Comprehend" category with 20 athletes and the percentage is at 40%.

Keywords: Comprehension, fulfillment of nutrition, athlete's ability

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

ANALISIS PEMAHAMAN KEBUTUHAN GIZI CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET PADA ATLET UKM BASKET UNY PUTRA

Disusun oleh:

Tria Saputri
17602241010

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

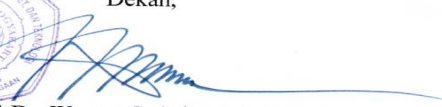
Pada tanggal 14 Juni 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof.Dr.Djoko Pekik Irianto, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		2/7/2021
Danardono, S.Pd., M.Or Sekertaris Penguji		2/7/2021
Dr.Budi Aryanto, M.Pd. Penguji		2/7/2021

Yogyakarta, 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Tria Saputri

Nomor Mahasiswa : 17602241010

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 7 Juni 2021



Tria Saputri
NIM 17602241010

MOTTO

Kelak Mimpi-Mimpimu akan terwujud, jangan berhenti untuk berusaha, meski kamu terlahir dari keluarga yang biasa saja. Tetap rendah hati jangan berhenti berusaha dan berdoa, kita tidak tahu usaha dan doa mana yang akan terwujud tugas kita sebagai manusia adalah percaya. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan hidaya-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Karya ini di persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi:

1. Kedua orang tua saya, yang sangat saya sayangi Ibu Pujiyanti dan Bapak Munfarid yang senantiasa mendoakan dan mendukung dalam setiap langkah saya untuk menggapai cita-cita dan kesuksesan saya. Mungkin ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas segala kebaikan kedua orang tua yang telah diberikan kepada saya, karena itu terimalah persembahan karya ini sebagai bukti dan cintaku kepada kalian, ibu bapakku. Menjadi anakmu adalah hal terbaik yang sangat luar biasa menurutku. Terimakasih bapak, ibu, aku mencintai kalian berdua.
2. Selanjutnya untuk mas, mba, dan keponakan saya (Luki Anwari, Trihartati, Silvia Ramadhanti) yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat dan doa untuk keberhasilan ini, saya mengucapkan terimakasih banyak untuk kalian.
3. Dan selanjutnya untuk teman-temanku yang selalu bertanya kapan lulus dan kapan sidang terimakasih, pertanyaan kalian memotivasi saya untuk segera sidang dan lulus. Kalian luar biasa terimakasih karena sudah mau menjadi teman dengan pengaruh positifnya (Septiana, Fathika, Ainayya, Reza, Aurel, Sringal, Irvinny Rizki Ramadhan, Husain, Amin Rosyid, Fauzi, Sumitro, Erizal Nur Pamungkas, Arif Budi Yuwono, Iqbal Wahyu Ashari, Deswita, Fahrurozi, Ghaly Ashar, Faikar Abdilah, M. Agus N.R, Devi, Wahyu Hidayat, Meisella, Inggar Nika Tifanny, Niva Devi Prasasti, dan Titis Arum Setyoningsih).
4. Untuk diriku sendiri terimakasih sudah sekuat ini, sejauh ini, dan sesemangat ini, jangan berhenti melangkah, langkahmu selanjutnya lebih lelah, jangan payah, pencapaianmu hari ini adalah satu dari banyaknya pencapaian yang harus di capai, semangat diriku sendiri jangan berhenti mencoba.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Pemahaman Kebutuhan Gizi Cabang Olahraga Bola Basket pada Atlet UKM Basket UNY Putra” dengan lancar. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala dan kesulitan. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, terutama dosen pembimbing. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO selaku Rektor UNY atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi S1.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas izin yang telah diberikan.
3. Prof.Dr.Dra Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan atas motivasinya.
4. Prof.Dr.Djoko Pekik Irianto,M.Kes. Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang dengan sabar membimbing serta memberikan saran dan arahan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Budi Aryanto S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan semangat dan arahnya untuk pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak Danardono, S.Pd.,M.Or selaku sekretaris penguji skripsi yang sudah memberikan semangat dan arahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini tanpa ada halangan sedikitpun.
7. Ketua UKM Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta 2020/2021 yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Semua teman-teman PKO Kelas B Angkatan 2017 yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.
9. Semua teman-teman grup whatsapp yang sudah membantu suport dan memberikan chanel daftar pustaka, terimakasih banyak.
10. Diriku sendiri terimakasih banyak sudah mau berusaha sejauh ini, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Yogyakarta,

Penulis,



Tria Saputri

NIM. 17602241010

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori	13
1. Permainan Bola Basket	13
a. <i>Passing dan Catching</i> (Melempar dan Menangkap Bola)	14
b. <i>Dribble</i> (Menggiring Bola)	14
c. <i>Shooting</i>	15
d. <i>Lay-up</i>	15
2. Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta	16
3. Pengertian Ilmu Gizi	19
a. Pengelompokan Zat Gizi	21
b. Angka Kecukupan Gizi	22
4. Kebutuhan Nutrisi untuk Menunjang Prestasi Atlet	24
a. Pengertian Nutrisi Tubuh	24
b. Karbohidrat	25
c. Lemak	29
d. Protein	31
e. Vitamin	34
f. Mineral	37

g. Air.....	41
5. Pemahaman Ilmu Gizi untuk Menunjang Prestasi Atlet.....	42
6. Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Menunjang Prestasi Atlet.....	46
7. Pemahaman terhadap Pengaturan Pola Makan dan Kebutuhan Atlet.....	50
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	55
C. Kerangka Pikir.....	56
BAB III METODE PENELITIAN	59
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian	60
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	60
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	62
1. Teknik Pengumpulan Data.....	62
2. Instrumen Penelitian	62
3. Uji Coba Instrumen.....	66
4. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. Hasil Penelitian.....	70
1. Gambaran Umum.....	70

a. Profil Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket UNY	70
b. Profil Responden	71
2. Analisis Deskriptif	73
a. Tanggapan Responden terhadap Indikator Gizi dan Olahraga.....	73
b. Tanggapan Responden terhadap Indikator Kebutuhan Gizi	74
c. Tanggapan Responden terhadap Indikator Penyajian Menu Makanan	76
d. Tanggapan Responden Indikator Pengaturan Gizi Pertandingan.....	77
e. Tanggapan Responden Indikator makanan dan Minuman yang mempengaruhi kemampuan Atlet	79
f. Tanggapan Responden Terhadap Indikator Perencanaan Menu Makanan .	81
g. Tanggapan Responden Indikator faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet	82
h. Analisis Pernyataan Variabel Pemahaman Kebutuhan Gizi Atlet	84
i. Analisis Pernyataan Variabel Gizi dan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Harian Atlet	85
j. Analisis Pernyataan Variabel Gizi, Kemampuan Atlet dan Prestasi Olahraga	86
3. Hasil Analisis Data	88
a. Uji Validitas Seluruh Responden	88

b. Uji Reliabilitas	92
4. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	93
a. Hasil Uji Normalitas	93
b. Hasil Uji Multikolinieritas	95
c. Hasil Uji Heteroskedastisitas	96
d. Hasil Uji Autokorelasi	97
5. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda	98
a. Uji T Parsial (Regresi Linier Berganda)	98
b. Uji F Simultan.....	99
B. Pembahasan	103
1. Pembahasan	103
a. Pelaksanaan Program Latihan Basket.....	103
b. Pemahaman Kebutuhan Gizi Olahraga.....	105
c. Gizi dan Kebutuhan Nutrisi Harian Atlet	108
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	113
A. Simpulan	113
B. Implikasi.....	115
C. Keterbatasan Penelitian.....	116

D. Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN-LAMPIRAN	124
1. Surat Permohonan Validasi	124
2. Surat Pernyataan Validasi	125
3. Surat Izin Penelitian.....	127
4. Surat Keterangan UKM.....	128
5. Pernyataan Angket Kuesioner	129
6. Hasil Validitas Penelitian	140
7. Data Penelitian (<i>one shoot</i>)	144
8. Data Populasi dan Sampel.....	145
9. Dokumentasi.....	147

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel II.1 Kebutuhan Energi untuk berbagai cabang olahraga	25
Tabel II.2 Sumber Karbohidrat.....	28
Tabel II.3 Klasifikasi Asam Lemak.....	30
Tabel II.4 Sumber Protein.....	32
Tabel II.5 Jenis Protein	33
Tabel II.6 Kebutuhan protein berdasarkan keluaran energi	33
Tabel II.7 Nilai protein bahan makanan (gram/100 gram)	34
Tabel II.8 Kandungan vitamin, fungsi dan sumber vitamin.....	35
Tabel II.9 Pengelompokan Vitamin.....	36
Tabel II.10 Sumber Mineral, Kebutuhan dan Fungsi Mineral	38
Tabel II.11 Mineral dan Fungsi Utama Mineral.....	40
Tabel II.12 Akibat kekurangan cairan	42
Tabel II.13 Input dan output cairan tubuh.....	42
Tabel II.14 Olahraga dan Sistem Otot yang bekerja.....	45
Tabel II.15 Pemenuhan Nutrisi Fase Pertandingan	48
Tabel II.16 Pemenuhan Nutrisi Fase Saat Pertandingan.....	48
Tabel II.17 Pemenuhan Nutrisi Fase Setelah Pertandingan	49
Tabel III.1 Distribusi nilai r tabel Signifikansi 5% dan 1%	66
Tabel III.2 Hasil Uji Validitas Kuesioner terhadap 30 Responden	68

Tabel III.3 Pengubahan nilai kualitatif ke kuantitatif	69
Tabel III.4 Presentase kriteria penilaian	69
Tabel IV.1 Responden Penelitian	71
Tabel IV.2 Tanggapan Responden terhadap Indikator Gizi dan Olahraga	73
Tabel IV.3 Tanggapan Responden terhadap Indikator Kebutuhan Gizi.....	74
Tabel IV.4 Tanggapan Responden terhadap indikator penyajian menu makanan	76
Tabel IV.5 Tanggapan Responden terhadap indikator pengaturan gizi pertandingan	77
Tabel IV.6 Tanggapan responden terhadap indikator makanan dan minuman yang mempengaruhi kemampuan atlet.....	79
Tabel IV.7 Tanggapan responden terhadap indikator perencanaan menu makanan ..	81
Tabel IV.8 Tanggapan responden terhadap indikator faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet.....	82
Tabel IV.9 Skor, TCR dan Kategori x_1	84
Tabel IV.10 Skor, TCR dan Kategori x_2	85
Tabel IV.11 Skor, TCR dan Kategori y	87
Tabel IV.12 Distribusi nilai r tabel Signifikansi 5% dan 1%	89
Tabel IV.13 Pernyataan Uji Validitas pada Variabel Pemahaman Kebutuhan Gizi (x_1)	90
Tabel IV.14 Pernyataan Uji Validitas pada Variabel Gizi dan Kebutuhan Gizi sehari-hari (x_2).....	91

Tabel IV.15 Pernyataan Uji Validitas pada Variabel Kemampuan dan Prestasi Atlet (y)	91
Tabel IV.16 Uji Reliabilitas Instrumen.....	93
Tabel IV.17 Hasil Uji Multikolinieritas.....	95
Tabel IV.18 Hasil Uji Autokorelasi.....	97
Tabel IV.19 Uji T Parsial.....	98
Tabel IV.20 Hasil Uji F Simultan.....	100
Tabel IV.21 Model <i>Summary</i>	101
Tabel IV.22 Rumus mencari Sumbangan Efektif.....	102
Tabel IV.23 Rumus mencari Sumbangan Relatif.....	102
Tabel IV.24 Hasil Presentase Penelitian.....	112

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar II.1 Angka Kecukupan Gizi 2013.....	23
Gambar II.2 Angka Kecukupan Gizi Harian.....	24
Gambar II.3 Nilai Karbohidrat (KH) bahan makanan (gram/100gram), Sumber : Daftar Komposisi Bahan Makanan, Depkes, 1979 dalam buku Prinsip-prinsip dasar ilmu gizi oleh Sunita Almatser (2001 :45).....	29
Gambar II.4 Nilai lemak bahan makanan (gram/100 gram)	31
Gambar II.5 Makanan Sumber Vitamin.....	37
Gambar II.6 Periodesasi Gizi Atlet, Sumber: Buku Pintar Gizi Bagi Atlet.....	48
Gambar II.7 Anjuran konsumsi harian zat gizi, (Sumber buku pintar gizi bagi atlet)	50
Gambar II.8 Tahap persiapan pengaturan waktu makan (sumber : Panduan pendampingan gizi pada atlet).....	53
Gambar II.9 Tahap mendekati pertandingan waktu makan, (sumber: Panduan pendampingan gizi pada atlet).....	53
Gambar II.10 Tahap pertandingan waktu makan (sumber : Panduan pendampingan gizi pada atlet)	54
Gambar II.11 Tahap Transisi waktu makan, (sumber : Panduan pendampingan gizi pada atlet)	54
Gambar II.12 Kerangka Berpikir.....	57
Gambar III.1 Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian	64

Gambar IV.1 Pengkategorian Nilai Indikator Gizi dan Olahraga	74
Gambar IV.2 Pengkategorian Nilai Indikator Kebutuhan Gizi	75
Gambar IV.3 Pengkategorian Nilai Indikator Penyajian menu makanan	77
Gambar IV.4 Pengkategorian Nilai Indikator Pengaturan Gizi Pertandingan	78
Gambar IV.5 Pengkategorian Nilai Indikator Makanan dan Minuman yang Mempengaruhi kemampuan Atlet	80
Gambar IV.6 Pengkategorian Nilai Indikator Perencanaan Menu Makanan	82
Gambar IV.7 Pengkategorian Nilai Indikator Faktor yang mempengaruhi kemampuan Atlet.....	83
Gambar IV.8 Hasil Uji <i>P-P Plot</i>	94
Gambar IV.9 Hasil Uji Heteroskedastisitas	96

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.1 Surat Permohonan Validasi Instrumen.....	124
Lampiran 2.1 Surat Pernyataan Validasi Instrumen	125
Lampiran 2.2 Hasil Validasi Instrumen Tugas Akhir	126
Lampiran 3.1 Surat Izin Penelitian Tugas Akhir.....	127
Lampiran 4.1 Surat Keterangan UKM Basket UNY	128
Lampiran 5.1 Kisi-kisi Kuesioner Penelitian Gizi dengan Sekala Linkret	129
Lampiran 6.1 Hasil Uji Validitas Kuesioner terhadap 30 Responden.....	140
Lampiran 6.2 Hasil Uji Validitas 50 Responden.....	141
Lampiran 6.3 Nilai r Tabel Significance 5% dan 1%	142
Lampiran 7.1 Data Penelitian.....	144
Lampiran 8.1 Data Populasi dan Sampel Penelitian.....	145
Lampiran 9.1 Dokumentasi Pengisian Kuesioner Responden	147

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan untuk mencetak angka. Cara bermain bola basket pun bisa dibilang cukup mudah, yaitu dengan mencari poin sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke-ring (keranjang) lawan untuk memperoleh poin sebanyak-banyaknya. Muhyi (2009: 46) mengatakan komponen kondisi fisik yang termasuk dalam permainan bola basket adalah kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kekuatan (*strength*), kecepatan gerak dan reaksi (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*).

Muhyi (2009: 46) membagi 4 unsur kelompok keterampilan dasar pada permainan bola basket yaitu (1) mengoper/menangkap, (2) *dribbling*, (3) *two-count rhytem*, (4) tembakan basket. Teknik dasar seperti *passing*, *dribling*, dan *shooting*. Teknik dasar ini memiliki peran dan fungsinya masing-masing, mulai dari *Passing* yang berfungsi untuk mengoper bola kepada teman satu tim untuk menyerang maupun mengatur strategi dalam pertandingan, *dribbling* yang berfungsi membawa bola menuju ring lawan dan mengatur pola permainan sehingga peluang untuk *shoot* ke ring lebih banyak, dan *Shooting* yang bertujuan untuk mencetak poin ke ring lawan

sehingga tim bisa memperoleh lebih banyak poin. Masing-masing teknik ini membutuhkan kekuatan dan fungsi anatomi tubuh yang berbeda-beda. Permainan bola basket mengeluarkan banyak energi, cairan yang terkandung dalam tubuh ketika berlatih dan bertanding. Selain teknik dan taktik permainan bola basket membutuhkan energi yang kuat dalam pertandingan, kondisi ini harus seimbang dengan pola makan yang teratur, gaya hidup yang sehat dan pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi yang cukup.

Menurut Irianto (2007: 2) dalam lingkup pembinaan olahraga, ilmu gizi secara bersama-sama dengan ilmu lainnya mendukung tercapainya prestasi atlet sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai ilmu penunjang, antara lain psikologi, anatomi, fisiologi, biomekanika, statistik, tes pengukuran, belajar gerak, sejarah, ilmu pendidikan, sosiologi, kesehatan olahraga dan ilmu gizi. Penentu prestasi atlet untuk mendapatkan gelar juara memerlukan fisik yang baik, teknik dan taktik yang terlatih, dan psikis yang baik. Dalam dunia olahraga bola basket merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet bola basket adalah dengan melakukan latihan sungguh-sungguh, teratur dan berpedoman pada program latihan yang baik dan tepat sasaran untuk atlet. Program latihan yang tepat sasaran ini nantinya bisa memberikan efek jangka panjang untuk prestasi dan kehidupan atlet. Pada dasarnya pola latihan yang baik akan mengurangi resiko akan kemunduran prestasi di masa yang akan datang.

Ilmu gizi berperan dalam pembinaan olahraga karena sangat berpengaruh terhadap tatanan nutrisi dan kebutuhan nutrisi seorang atlet pemain bola basket, atlet yang memiliki kebiasaan baik dalam penentuan pola makan dan menjaga keseimbangan kebutuhan gizi dalam tubuhnya cenderung memiliki semangat lebih tinggi dan memiliki setamina yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang memiliki pola makan kurang baik dan tidak teratur dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi dalam tubuh sehari-hari.

Selain pemahaman akan kebutuhan gizi yang baik untuk atlet, pola latihan dan faktor pendorong yang lainnya adalah pemenuhan akan pembinaan bakat atlet mulai dari usia dini, dengan adanya club yang menjadi salah satu tempat latihan dan tempat untuk mengembangkan bakat individu, selain club salah satu pembinaan dalam dunia olahraga adalah Kelas Khusus Olahraga (KKO) pada jenjang Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas, di Yogyakarta terdapat sekolah yang membuka kelas khusus olahraga dan tersebar di berbagai wilayah di Yogyakarta, sekolah khusus olahraga ini nantinya diharapkan bisa menghasilkan bibit-bibit unggul dalam bidang olahraga yang mampu bersaing di dunia olahraga baik tingkat Nasional maupun Internasional. Di Yogyakarta sendiri terdapat Universitas yang memiliki Prodi Olahraga salah satunya adalah Universitas Negeri Yogyakarta.

Universitas Negeri Yogyakarta ini memberikan fasilitas yang cukup baik di dunia olahraga khususnya di Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu Universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan terbaik di Indonesia. Universitas dengan fasilitas yang baik seperti, Stadion sepak bola berstandar nasional,

Gelanggang Olahraga dengan kapasitas penonton puluhan ribu serta Hall *Indor* maupun *Outdoor* Tennis lapangan, Hall bulutangkis, Lapangan bola basket, serta Kolam renang berstandar nasional dan internasional, dengan fasilitas pendukung olahraga lainnya, seperti tempat *Fitness*, Tes kesehatan, dan *Fisioterapi*. Selain fasilitas olahraga yang lengkap Universitas Negeri Yogyakarta juga memiliki salah satu prodi Kepelatihan Olahraga dan memiliki banyak wadah kegiatan mahasiswa baik di bidang Akademik, maupun Non Akademik.

Salah satu cara untuk meningkatkan prestasi Pada bidang olahraga bola basket, Universitas Negeri Yogyakarta memiliki Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) dalam bidang olahraga bola basket, unit kegiatan mahasiswa ini memiliki anggota yang rata-rata adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang memiliki kepedulian penuh terhadap kesehatan tubuh dan rasa senang berolahraga dan semangat untuk meningkatkan kemampuan permainan bola basket. Olahraga bola basket memiliki anggota tim yang berasal dari tujuh fakultas dengan latar belakang prodi yang berbeda beda dan dengan kemampuan masing–masing pemain yang tidak memiliki kemampuan yang sama. Perbedaan kemampuan ini dapat di sebabkan oleh bidang *study* yang di pilih dan faktor individu yang berbeda-beda. Perbedaan ini merupakan salah satu faktor mengapa unit kegiatan mahasiswa basket Universitas Negeri Yogyakarta mengalami penurunan dalam pencapaian prestasi pada setiap *event* yang di selenggarakan di wilayah Yogyakarta dan sekitarnya. Unit kegiatan mahasiswa bola basket Universitas Negeri Yogyakarta memiliki pelatih yang Profesional dan memiliki sertifikat lisensi sebagai pelatih bola basket, pelatih yang juga menjadi dosen pada mata kuliah

kecabangan bola basket, tidak di ragukan lagi kemampuannya dalam melatih teknik dan taktik bola basket. Salah satu hal yang sangat di harapkan pada unit kegiatan mahasiswa bola basket adalah kemenangan ketika bertanding dan menjadi juara dalam setiap *event* yang diikuti oleh tim basket Universitas Negeri Yogyakarta. Namun prestasi yang ditunjukkan oleh tim bola basket Universitas Negeri Yogyakarta pada tim putra semakin menurun. Data ini dilihat dari 3 tahun terakhir mulai dari tahun 2017 sampai tahun 2020, tim basket putra Universitas Negeri Yogyakarta belum menunjukkan intensitas prestasi yang lebih baik di *event* bola basket yang di selenggarakan oleh PERBASI kota Yogyakarta. Padahal jika di amati dengan baik dan benar tim basket Universitas Negeri Yogyakarta secara fisik, teknik, taktik dan pelatih serta sarana dan prasarana yang dimiliki sudah lebih unggul dari tim basket yang lainnya.

Dari kasus dan permasalahan ini ada beberapa hal yang harus di analisis kembali mengapa tim basket Universitas Negeri Yogyakarta masih sulit mencapai kemenangan dan berkembang di wilayah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Mungkin terdapat faktor lain yang bisa berpengaruh terhadap hasil pertandingan dan latihan tim basket Universitas Negeri Yogyakarta ini. Ada beberapa faktor yang mungkin bisa menjadi salah satu sebab dari kurang berkembangnya prestasi tim basket ini, dilihat dari faktor lain seperti mental pemain yang masih jauh dengan mental pemain tim lawan, faktor kebutuhan nutrisi atlet, atlet yang cenderung mengabaikan pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi dalam tubuh.

Jika pada faktor teknik, taktik, fasilitas, serta pelatih unggul sudah dimiliki oleh tim basket Universitas Negeri Yogyakarta, ada kemungkinan lain jika faktor mental

dan faktor pemahaman kebutuhan gizi dan nutrisi atlet ini menjadi salah satu penyebab menurunnya prestasi atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan adanya pemahaman tentang Ilmu gizi dan nutrisi yang baik oleh setiap atlet, di harapkan nantinya tim ini dapat mengembangkan prestasinya dan dapat kembali berjaya serta mendapatkan gelar juara pada bidang olahraga bola basket di wilayah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta, dan di harapkan dapat naik ke level Nasional maupun Internasional.

Pemahaman kebutuhan zat gizi dan kebutuhan nutrisi dalam tubuh pemain ini bisa dilihat dari performa pemain baik dari kuartir pertama sampai dengan kuartir terakhir, atlet yang memenuhi kebutuhan zat gizinya dengan baik setiap hari dapat menyelesaikan pertandingan selama empat kuartir dengan baik dan tetap fokus meskipun sudah pada kuartir terakhir. Dilihat dari faktor penyebab menurunnya prestasi atlet diatas dapat disimpulkan bahwa Atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta memiliki kendala dalam pemahaman status gizi dan kebutuhan nutrisi, kendala tersebut antara lain : Kurangnya pemahaman tentang ilmu gizi dan kebutuhan nutrisi atlet, cara mengatur pola makan dan pemenuhan gizi yang baik dalam sehari-hari, terjadinya kesalahan pengertian yang berkaitan dengan makanan dan pola makan atlet., serta kesalahan pada kebutuhan pemenuhan supelmen yang di konsumsi secara berlebihan.

Menurut Mihardja (2004) menyatakan bahwa hasil pengkajian para ahli gizi olahraga menunjukkan bahwa dengan makanan optimal maka energi dapat tersedia dengan cukup sehingga menghasilkan kemampuan kerja dan waktu pemulihan yang

lebih baik. Kelelahan dapat diatasi secara lebih efektif karena zat gizi cadangan dapat digunakan untuk kembali pada keadaan homeostasis. Nutrisi untuk atlet dirancang agar tercapai kecukupan zat gizi yang optimal. Oksigen, air dan zat gizi dibutuhkan untuk proses kehidupan.

Makanan seorang atlet harus memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mengganti zat-zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktivitas sehari-hari. Menu seorang atlet harus mengandung semua zat gizi yang diperlukan yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Menu ini disusun berdasarkan jumlah kebutuhan energi dan komposisi nutrien penghasil energi yang seimbang Mihardja (2004). Dalam dunia olahraga prestasi, menu seorang atlet harus mengandung zat gizi yang sesuai dan harus di susun berdasarkan kebutuhannya. Sesuai dengan pendapat Wiramihardja dkk. (1991: 198) yaitu agar makanan dapat menunjang peningkatan prestasi atlet, maka makanan yang diberikan harus dalam jumlah dan susunan yang tepat, tidak boleh berlebihan atau kekurangan dari kebutuhan. Karena kelebihan atau kekurangan dapat menimbulkan perubahan metabolisme yang mungkin saja tidak diinginkan dan mengganggu perubahan metabolisme akibat latihan sehingga prestasi yang dicapai atlet tidak sesuai dengan harapan.

Dengan pernyataan diatas penulis merasa tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penurunan prestasi dalam bidang olahraga bola basket di Universitas Negeri Yogyakarta. Setiap cabang olahraga yang bersifat beregu dan masing-masing memiliki porsi bertanding yang berbeda serta posisi dalam bermain yang berbeda-beda maka akan ada perbedaan dari setiap asupan nutrisi

yang dibutuhkan. Kemudian apabila asupan nutrisi tidak sesuai dengan yang dibutuhkan atlet maka akan berpengaruh terhadap kondisi atlet seperti mudah lelah dan penurunan prestasi atlet, kurangnya daya tahan yang disebabkan oleh kurangnya cadangan energi yang dimiliki dalam tubuh.

Dengan demikian seharusnya setiap olahragawan memprioritaskan dan memperhatikan asupan nutrisi atlet sehingga pada akhirnya akan mempengaruhi pada pencapaian prestasi. Pentingnya pemahaman tentang gizi ini tentu sangat berpengaruh besar terhadap kemajuan serta perindustrian olahraga di lingkungan kampus dan memberikan dampak positif pada perkembangan olahraga bola basket itu sendiri, bola basket yang memerlukan banyak energi ini harus selalu diimbangi dengan pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang, banyak permasalahan yang ada di kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta bola basket dan selain itu belum adanya analisis khusus mengenai pemahaman kebutuhan zat energi dan ilmu gizi pada pemain bola basket di Universitas Negeri Yogyakarta yang bisa memberikan hasil dan kesimpulan sehingga bisa memberikan pengetahuan dan bahan acuan tentang pentingnya asupan nutrisi dan kebutuhan gizi pada atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta. Maka dengan adanya permasalahan ini peneliti akan membahas pada penelitian yang berjudul “Analisis Pemahaman Kebutuhan Gizi Cabang Olahraga Bola Basket pada Atlet UKM Basket UNY Putra”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang ada maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan atlet yang masih rendah terkait dengan pentingnya pengaturan gizi olahraga.
2. Pengetahuan atlet basket tentang gizi dan makanan.
3. Kurangnya pemahaman akan pentingnya menu makanan yang bervariasi bagi atlet.
4. Kurangnya pemahaman atlet tim basket Universitas Negeri Yogyakarta akan kebutuhan nutrisi dalam tubuh.
5. Kurangnya pemahaman atlet tim basket Universitas Negeri Yogyakarta, tentang pentingnya menjaga pola makan teratur.
6. Kurangnya pemahaman akan pentingnya menjaga asupan nutrisi dan pemenuhan akan kecukupan gizi setiap hari.
7. Kurangnya pemahaman akan pentingnya pola hidup sehat pada atlet.
8. Kurangnya pemahaman akan pentingnya mengetahui kebutuhan nutrisi tubuh setiap hari dan kalori yang di keluarkan setiap beraktivitas.
10. Kurangnya pengetahuan atlet akan tata cara penggunaan suplement yang baik dan benar.
11. Kurangnya pemahaman akan ketersediaan makanan sehat yang wajib di konsumsi oleh atlet.
12. Masih beredarnya mitos yang di yakini leh atlet dan pelatih terkait gizi olahraga.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka di buat batasan masalah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada:

1. Pemahaman akan pentingnya mempelajari ilmu gizi dalam olahraga.
2. Pemahaman akan pentingnya mengatur pemenuhan kebutuhan gizi harian.
3. Pemahaman akan pemenuhan kebutuhan gizi basket dengan baik dan benar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah yang telah diuraikan tersebut, maka rumusan masalah yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman atlet akan pentingnya ilmu gizi dan olahraga, bagi atlet bola basket Universitas Negeri Yogyakarta apakah sudah memahami dengan baik dan benar?
2. Bagaimana pemahaman atlet akan pentingnya mengatur pemenuhan kebutuhan zat gizi harian atlet dan pemenuhan kebutuhan gizi secara baik dan benar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian adalah:

1. Mengetahui bagaimana pemahaman tentang ilmu gizi pada pemain basket Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat pemahaman akan pemenuhan kebutuhan nutrisi harian atlet.

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya penelitian diatas, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dibidang olahraga khususnya kepelatihan dan para pelatih cabang olahraga dalam mengembangkan pemahaman kebutuhan gizi atlet.
- b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang pemahaman kebutuhan gizi dan nutrisi dalam tubuh bagi atlet.
- c. Dapat menjadi sumber bacaan bagi semua kalangan yang ingin mempelajari akan pentingnya mempelajari ilmu gizi dalam kehidupan sehari-hari dalam dunia olahraga.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih cabang olahraga basket dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program menu makanan sehingga waktu pertandingan akan lebih efektif dan efisien dan pencapaian prestasi akan lebih baik.
- b. Bagi atlet dapat digunakan sebagai acuan akan pentingnya mempelajari gizi di dunia olahraga.
- c. Bagi pembaca dapat digunakan sebagai acuan akan pentingnya mempelajari ilmu gizi dalam kehidupan sehari – hari.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah jenis olahraga yang dimainkan secara berkelompok yang dimainkan oleh 5 pemain dari masing-masing tim yang bertujuan untuk mencetak angka atau point ke keranjang lawan. *FIBA Basketball rules (2012:4)* menyatakan bahwa : *Basketball is played by two (2) teams of five (5) players each. The aim of each team is to score in the opponents' basket and to prevent the other team from scoring.* Bola basket memiliki banyak peraturan dan ketegasan dalam pertandingan. Bola basket memiliki beberapa teknik dasar yaitu teknik untuk menggiring bola *Dribbel, Shooting, Passing, Lay Up*, permainan bola basket dimainkan selama 4 *quarter* dengan pembagian masing-masing 10 menit dalam satu *quarter* pertandingan. Bola basket merupakan cabang olahraga yang cukup kompleks dimana melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani didalamnya (Hidayatullah, 2018).

Bola basket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga *aerobic-based anaerobick* (Alemdaro, 2012; Delextrat & Cohen, 2009) dan memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan (Kong, Qi, & Shi, 2015). Sebelum bermain bola basket ada baiknya kita memahami dan menguasai teknik dasar permainan bola basket di antaranya:

a. *Passing dan Catching* (Melempar dan Menangkap Bola)

Menurut Wissel (2004: 71), ada dua alasan mengapa operan dan penangkapan bola penting, yaitu yang pertama mempunyai kesempatan mengolah bola sehingga terbuka kesempatan melakukan tembakan, kedua menjaga bola tetap berada dipihak sendiri. Melempar dan menangkap bola (*passing and catching*) adalah suatu gerakan yang ditujukan kepada memberi dan menerima umpan antar pemain dalam satu tim untuk mempermudah permainan. Pada *passing* sendiri memiliki beberapa jenis *passing* diantaranya, *Chest Pass* : melempar bola dari posisi dada, *Overhead Pass* : melempar bola dari posisi diatas kepala, *Bounce Pass*: melempar bola dengan cara memantulkan bola ke lantai, *Baseball Pass*: melempar bola dari posisi diatas atau dibelakang kepala, *Behind Back Pass*: melempar bola dari belakang tubuh dengan memantulkan ke lantai.

b. *Dribble* (Menggiring Bola)

Menurut Ambler Vic (1990:10) menggiring bola dalam permainan bola basket adalah gerakan membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya ke lantai. Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh Ambler Vic tersebut, dapat disimpulkan bahwa *dribbling* atau menggiring bola adalah membawa bola dengan memantul-mantulkannya ke lantai yang dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan secara bergantian sambil berlari cepat maupun setengah berlari.

Menurut Engkos Kosasih (1985:190), *Dribbling* atau memantul-mantulkan bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dikerjakan dengan tangan kanan atau tangan kiri, baik pada : *Dribble* rendah, *Dribble*

tinggi, *Dribble* lambat, maupun *Dribble* cepat. Menurut FIBA *Dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola atau memantulkan bola ke lantai.

c. Shooting

Shooting merupakan gerakan inti dari permainan bola basket yaitu suatu gerakan untuk mencetak angka/poin sebanyak banyaknya. *Shooting* atau menembak adalah gerakan memasukkan bola langsung kedalam ring/keranjang tim lawan untuk memperoleh poin sebanyak-banyaknya. Menurut Sukintaka (1981: 102-108), menembak dibagi menjadi empat macam yaitu : menembak satu tangan diatas kepala, tembakan *Lay-Up*, tembakan loncat dengan satu tangan, dan tembakan kaitan. Sementara menurut Engkos Kosasih (1985 : 191), membedakan *shooting* menjadi dua bagian yaitu : *Facing Shoot* (menghadap papan), dan *Back up shoot* (membelakangi papan).

Menurut Wissel (2004 : 46) ada tujuh teknik dasar menembak yaitu : *One-head set shoot* (tembakan satu tangan), *Free throw* (tembakan hukuman), *jump shoot* (tembakan sambil melompat), *three point shoot* (tembakan tiga angka), *hook shoot* (tembakan mengait), *Lay up shoot*, dan *runner*.

d. Lay-up

Menurut Hay (1985 : 244), tembakan *Lay-Up* adalah suatu tembakan yang dilakukan seorang pemain dalam keadaan bergerak. *Lay-Up* Bukan merupakan satu

gerakan tapi rangkaian gerakan untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan. Gerakan ini dilakukan dengan cara melangkah sebanyak dua kali kemudian memasukkan bola ke dalam ring lawan. *Lay-up* dilakukan di sebelah kanan atau kiri sisi keranjang. Gerakan ini merupakan gerakan tembakan dari jarak dekat. *Lay-up* disebut juga dengan istilah tembakan melayang. Pada tembakan *Lay-Up*, bola yang masuk pada ring akan mendapatkan dua poin.

2. Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah lembaga kemahasiswaan tempat berhimpunnya semua mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, kreativitas, dan orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler di dalam kampus. Unit Kegiatan Mahasiswa merupakan organisasi kemahasiswaan yang mempunyai tugas merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler kemahasiswaan yang bersifat penalaran, minat dan kegemaran, kesejahteraan, dan minat khusus sesuai dengan tugas dan tanggungjawabnya. Kedudukan lembaga ini berada pada wilayah universitas yang secara aktif mengembangkan sistem pengelolaan organisasi secara mandiri.

Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dikelompokkan dalam empat bidang, yaitu Bidang penalaran, Bidang olahraga, Bidang seni, dan Bidang kesejahteraan/khusus. Bidang penalaran berkonsentrasi pada pengembangan cara berpikir yang sistematis, komprehensif, dan tepat. Dengan demikian, penalaran merupakan cara berpikir yang tepat bagi mahasiswa yang mampu mempersiapkan

dirinya menjadi manusia penganalisis. Setiap problem, baik dari diri sendiri maupun dari masyarakat, akan dapat dipecahkan bila seorang mahasiswa memiliki kemampuan berpikir analitik.

Realisasi pembinaan bidang penalaran di antaranya dengan melakukan penelitian, mengikuti Lomba Inovasi dan Teknologi Mahasiswa (LITM), Lomba Karya Tulis Mahasiswa (LKTM), Program Kreativitas Mahasiswa (PKM), jurnalistik, dan debat bahasa Inggris. Bidang Olahraga berkonsentrasi pada peningkatan mutu pembinaan minat dan kegemaran mahasiswa dalam bidang olahraga. Tujuannya, agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, kesehatan jiwa dan kesegaran jasmani, sportivitas, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai cabang olahraga.

UKM merupakan kepanjangan dari Unit Kegiatan Mahasiswa, di Universitas Negeri Yogyakarta terdapat banyak Unit Kegiatan Mahasiswa yang mewadahi mahasiswa untuk mengembangkan potensi mahasiswa, salah satu UKM favorit di Universitas Negeri Yogyakarta adalah bola basket, meski kebanyakan yang mengikuti UKM ini adalah anak Fakultas Ilmu Keolahragaan tapi animo peserta yang mengikuti cukup banyak, UKM ini mewadahi mahasiswa yang gemar dan berbakat di dunia olahraga bola basket. Tim ini biasa berlatih pada hari Senin, Rabu, dan Jumat mulai pukul 15.30 di lapangan *Outdoor* meski lapangan yang di gunakan masih *Outdoor* tidak menyurutkan semangat mahasiswa yang ingin berlatih bola basket terbukti dengan selalu penuhnya empat lapangan bola basket yang dimiliki oleh Universitas Negeri Yogyakarta. UKM ini dilatih oleh pelatih yang profesional yaitu *Coach* Budi Aryanto,

dan *Coach* Johan, serta banyak alumni FIK yang ikut untuk membantu mengajar dan menyalurkan ilmu yang di dapat di UKM, reorganisasi kepengurusan UKM ini dilakukan setiap tahun sekali untuk mengupdate kepengurusan.

Banyak *event* yang diikuti oleh UKM Basket Universitas Negeri Yogyakarta, dari LIMA, LACI, dan beberapa *event* yang diadakah oleh pihak kampus lain, namun semakin tahun prestasi ukm basket Universitas Negeri Yogyakarta semakin menurun. Meski perolehan Prestasi UKM ini masih kurang mereka selalu berusaha memberikan yang terbaik. Menurut peneliti menurunnya prestasi Universitas Negeri Yogyakarta ini di sebabkan oleh banyak faktor karena secara pribadi peneliti melihat postur tubuh pemain Universitas Negeri Yogyakarta tidak kalah dengan postur tubuh atlet dari kampus lain, dan teknik taktik pemain sudah lebih baik, namun pada babak terakhir atau pada dua quarter terakhir pemain mulai kelelahan dan kehilangan fokus, sehingga semakin sulit untuk mengejar. Ini bisa dikaitkan langsung dengan kebutuhan gizi dan sumber nutrisi atlet yang masih kurang baik dan benar sehingga atlet mulai kehilangan fokus saat semua energi yang di miliki semakin menurun atau bahkan hilang.

Padahal menurut Buku Asupan Gizi Olahraga (hal: 6) Energi yang di butuhkan setiap cabang olahraga per 30 menit adalah 4,85 kal/kg. Tentu ini bukan kebutuhan gizi yang mudah untuk di penuhi sehingga kita perlu mengkaji ulang kebutuhan akan gizi dan nutrisi. Kebutuhan gizi dan nutrisi sangat di perlukan oleh atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta dan bisa saja mempengaruhi hasil prestasi olahraga.

3. Pengertian Ilmu Gizi

Bogert (1973) mendefinisikan Ilmu Gizi sebagai ilmu yang mempelajari cara memberi makanan tubuh yang layak dan pantas. Sedang menurut istilah gizi berasal dari (Giza) Bahasa arab yang artinya zat makanan, dalam bahasa inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering di artikan sebagai ilmu gizi (Djoko Pekiki, 2007: 2). Secara luas gizi diartikan sebagai suatu proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi. Sedangkan menurut Kamus Gizi Indonesia yang di keluarkan oleh Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), 2009 Ilmu Gizi adalah ilmu pengetahuan yang membahas sifat-sifat gizi yang terkandung dalam makanan, pengaruh metabolismenya serta akibat yang timbul bila terdapat kekurangan gizi.

Sesuai prinsip dasar “gizi seimbang” yang mengandung cukup karbohidrat, lemak, protein, mineral, air, dan serat. Menurut Joko Pekik Irianto (2007: 50) kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda, bergantung kepada berbagai faktor, antara lain: umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat ringannya aktivitas sehari-hari. Untuk menunjang prestasinya olahragawan memerlukan nutrisi atau zat gizi yang cukup baik kualitas maupun kuantitas. Pada dasarnya nutrisi dikelompokkan menjadi dua golongan yakni: Makro Nutrisi, yaitu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah banyak (makro nutrisi) meliputi ; karbohidrat, lemak yang berperan sebagai pemberi energi dan protein berfungsi memelihara pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh seperti kulit, otot dan rambut.

Pengelompokkan zat gizi yang kedua adalah mikro nutrisi yaitu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit (mikro nutrisi) meliputi: vitamin dan mineral yang berperan memperlancar berbagai proses didalam tubuh.

Fox (1998 : 252) menyatakan bahwa nutrisi atau makanan olahragawan sangat berpengaruh terhadap kualitas kinerja olahragawan. Menurut sadoso (1983: 23) menyatakan bahwa gizi bukan saja mempengaruhi penampilan tetapi berpengaruh juga terhadap preastasi atlet. Peningkatan performa dan prestasi tidak hanya berasal dari latihan yang dilakukan secara rutin, tetapi asupan zat gizi yang seimbang dan teratur juga merupakan faktor penting lainnya yang diperlukan untuk mendukung hal tersebut. Atlet pada umumnya berfokus pada penggunaan suplemen untuk meningkatkan performa kemudian mengesampingkan pentingnya gizi seimbang dan pengaturan gizi olahraga. Padahal seharusnya pemenuhan gizi atlet mengacu pada *Sport Nutrition Pyramid* (piramida gizi olahraga).

Olahraga prestasi merupakan Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi/pertandingan untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dilakukan setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi (berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Pemenuhan gizi atlet olahraga prestasi dapat melalui penyelenggaraan makanan, edukasi/pendidikan,dan konseling gizi sesuai kebutuhan dan kondisi atlet berbagai cabang olahraga. Gizi adalah salah satu faktor penting untuk mendukung olahraga. Setiap zat gizi memiliki peran bagi

tubuh dalam proses metabolisme. Asupan gizi yang lengkap dan porsi yang tepat akan membuat olahraga yang dilakukan menjadi lebih baik dan fungsi tubuh juga akan maksimal. Untuk dapat mengetahui macam-macam zat gizi maka dapat dikelompokkan seperti dibawah ini :

a. Pengelompokan Zat Gizi

Menurut Depkes, 1995 Pengelompokan makanan dibedakan menjadi :

Berdasarkan cara internasional di kelompokkan menjadi 10 macam yaitu: Serelia dan umbi-umbian, biji-bijian dan kacang-kacangan, sayur-sayuran, buah-buahan, daging, telur, ikan, kerang dan udang, susu, lemak dan minyak.

Berdasarkan buku komposisi zat gizi makanan ASEAN (*Asean food composition tables*). Pengelompokan bahan makanan bertujuan untuk keharmonisan. Ilmu Gizi Olahraga (*Sport Nutrition*) mempelajari hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak, serta pembinaan prestasi olahraga. Yang bertujuan untuk memahami hubungan antara nutrisi, gaya hidup, *Self image*, dan kinerja fisik (Pedoman Gizi lengkap: hal 4). Sebagai praktisi olahraga harusnya kita paham akan ilmu gizi dan kebutuhan nutrisi tubuh kita dan atlet kita, karena ilmu gizi sangat berperan penting terhadap hasil prestasi seorang atlet. Dengan kebutuhan nutrisi gizi yang baik maka atlet akan terlihat lebih bugar, semangat dan nantinya bisa meningkatkan performa kemampuan atlet ketika melaksanakan pertandingan maupun ketika sedang berlatih. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik olahragawan dapat diperoleh dari

metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi oleh atlet setiap hari, sehingga dapat disimpulkan bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dari pertumbuhan seseorang (Pedoman Gizi Lengkap: hal 1).

b. Angka Kecukupan Gizi

Angka kecukupan gizi adalah rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua golongan menurut umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan aktivitas untuk mencegah terjadinya defisiensi gizi (Muhilal, dkk, 1998). Tujuan utama penyusunan angka kecukupan gizi adalah untuk acuan perencanaan makanan dan menilai tingkat konsumsi makanan individu/masyarakat. Rujukan yang digunakan saat itu adalah *Recommended Dietary Allowances* (RDA) yang dikeluarkan FAO/WHO. angka kecukupan gizi ini ditinjau kembali tahun 1968. Kegunaan angka kecukupan gizi menentukan kecukupan makanan, merencanakan bantuan makanan dalam rangka program kesejahteraan rakyat, mengevaluasi tingkat kecukupan penyediaan pangan untuk kelompok tertentu, menilai tingkat konsumsi individu maupun masyarakat. Faktor yang mempengaruhi angka kecukupan gizi adalah usia, jenis kelamin, kondisi fisiologis.

Secara umum kecukupan gizi yang dianjurkan selalu berdasarkan pada berat badan masing-masing kelompok umur dan jenis kelamin. Dan untuk seorang atlet pemenuhan nutrisi berdasarkan angka kecukupan gizi sangat dianjurkan karena seorang atlet harus memiliki asupan nutrisi yang sesuai dengan pengeluaran nutrisi dalam tubuh. Seorang atlet memerlukan lebih banyak makanan yang mengandung gizi seimbang dengan pola makan yang teratur, meskipun setiap atlet memiliki kebutuhan

makanan yang berbeda tergantung dari jenis olahraganya, kebutuhan utama makanan seorang atlet adalah yang mengandung karbohidrat, lemak, dan protein, dan air. Sebagian besar buah dan sayur mengandung sampai dengan 95% air, sedangkan daging, ayam, dan ikan mengandung 70-80%. Air juga di hasilkan di dalam tubuh sebagai hasil metabolisme energi (Sunita Almatsier, 2001 : 224-225).

ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) 2013

Kelompok Umur	(10 Kolom)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Omega-6 (g)	Omega-3 (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
Bayi	0 - 6 bulan	6	61	550	12	34	4,4	0,5	58	0	-
Bayi	7 - 11 bulan	9	71	725	18	36	4,4	0,5	82	10	800
Anak	1-3 tahun	13	91	1125	26	44	7,0	0,7	155	16	1200
Anak	4-6 tahun	19	112	1600	35	62	10,0	0,9	220	22	1500
Anak	7-9 tahun	27	130	1850	49	72	10,0	0,9	254	26	1900
Laki-laki	10-12 tahun	34	142	2100	56	70	12,0	1,2	289	30	1800
Laki-laki	13-15 tahun	46	158	2475	72	83	16,0	1,6	340	35	2000
Laki-laki	16-18 tahun	56	165	2675	66	89	16,0	1,6	368	37	2200
Laki-laki	19-29 tahun	60	168	2725	62	91	17,0	1,6	375	38	2500
Laki-laki	30-49 tahun	62	168	2625	65	73	17,0	1,6	394	38	2600
Laki-laki	50-64 tahun	62	168	2325	65	65	14,0	1,6	349	33	2600
Laki-laki	65-80 tahun	60	168	1900	62	53	14,0	1,6	309	27	1900
Laki-laki	>80 tahun	58	168	1525	60	42	14,0	1,6	248	22	1600
Perempuan	10-12 tahun	36	145	2000	60	67	10,0	1,0	275	28	1800
Perempuan	13-15 tahun	46	155	2125	69	71	11,0	1,1	292	30	2000
Perempuan	16-18 tahun	50	158	2125	59	71	11,0	1,1	292	30	2100
Perempuan	19-29 tahun	54	159	2250	56	75	12,0	1,1	309	32	2300
Perempuan	30-49 tahun	55	159	2150	57	60	12,0	1,1	323	30	2300
Perempuan	50-64 tahun	55	159	1900	57	53	11,0	1,1	285	28	2300
Perempuan	65-80 tahun	54	159	1550	56	43	11,0	1,1	252	22	1600
Perempuan	>80 tahun	53	159	1425	55	40	11,0	1,1	232	20	1500
Tambahan Bumil	Trimester 1			+180	+20	+6	+2,0	+0,3	+25	+3	+300
Tambahan Bumil	Trimester 2			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Tambahan Bumil	Trimester 3			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Tambahan Busui	6 bln pertama			+330	+20	+11	+2,0	+0,2	+45	+5	+800
Tambahan Busui	6 bln kedua			+400	+20	+13	+2,0	+0,2	+55	+6	+650

Gambar II.1 Angka Kecukupan Gizi 2013

ANGKA KECUKUPAN GIZI Rata-rata
Yang Dianjurkan (per-orang perhari)

Gol. Umur	BB (kg.)	TB (cm)	ENERGI (Kal.)	Protein (gr.)	Dst.	Ca (mg)	F (mg)	Dst.
0 – 6 bln.	6.0	60	550	10		200	100	
7 – 12 bln	8.5	71	650	16		400	225	
1 – 3 th.	12.0	90	1000	25		500	400	
4 – 6 th	17.0	110	1550	39		500	400	
7 – 9 th	25.0	120	1800	45		600	400	
Pria								
10 – 12 th	35.0	135	2050	50		1000	1000	
13 – 15 th	45.0	150	2400	60		1000	1000	
16 – 18 th	56.0	160	2600	65		1000	1000	
19 – 29 th	62.0	165	2550	60		800	600	
30 – 49 th	62.0	165	2350	60		800	600	
50 – 64 th	62.0	165	2250	60		800	600	
Dst.								

Gambar II.2 Angka Kecukupan Gizi Harian

4. Kebutuhan Nutrisi untuk Menunjang Prestasi Atlet

a. Pengertian Nutrisi Tubuh

Secara garis besar, nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dibagi menjadi dua yaitu: *Macronutrients* (karbohidrat, lemak, protein, dan air), serta *Micronutrients* (Vitamin A, B, C, D, E, serta *mineral kalsium, fosfor, magnesium, natrium, kalium, kromium, zinc, copper, selenium*, dll) (*Performance Nutrition*, hal 10). Menurut Choiril Azmiyawati dkk (2008: 20) fungsi karbohidrat bagi tubuh adalah sebagai cadangan makanan, sebagai sumber tenaga, dan untuk mempertahankan suhu tubuh, bahan makanan yang mengandung karbohidrat didapat dari gandum, beras sagu,

dan ketela pohon. Karbohidrat sangat diperlukan oleh tubuh untuk tetap menjaga performa tubuh dan sebagai cadangan makanan.

Menurut Djoko Pekik (2007: 7) secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (*triguna makanan*), yakni sumber tenaga (karbohidrat, lemak, dan protein), sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral). Bagi seorang atlet mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya dapat mempengaruhi hasil prestasi atlet itu sendiri. Sehingga atlet dapat menyesuaikan pemenuhan kebutuhan gizi setiap hari bagi atlet itu sendiri.

Tabel II.1 Kebutuhan Energi untuk berbagai cabang olahraga

	Olah raga ringan	Olah raga sedang	Olah raga berat	Olah raga berat sekali
Laki-laki	42	46	54	62
Perempuan	36	40	47	55

Setelah mengetahui akan pengertian nutrisi bagi tubuh, maka selanjutnya yang harus dipelajari adalah macam macam zat gizi yang dapat menunjang performa atlet selama bertanding maupun ketika berlatih, dapat dilihat pada keterangan dibawah ini.

b. Karbohidrat

Karbohidrat (KH) merupakan zat gizi sebagai sumber energi utama. Karbohidrat dapat ditemukan dalam bentuk glukosa (dalam darah) dan disimpan dalam bentuk glikogen (dalam jaringan otot dan hati). Persediaan glikogen otot dan glukosa darah sangat memengaruhi produksi energi saat atlet melakukan latihan dan

pertandingan. Dibandingkan sumber energi lain, karbohidrat akan lebih digunakan saat VO₂max melebihi 65%, orang dewasa dengan aktivitas sedang memerlukan karbohidrat rata-rata 8-12%/kgBB/hari, sedangkan kebutuhan minimal setiap orang adalah 50/100gr/hari untuk mencegah ketosis (Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga: 30). Sedangkan olahragawan kebutuhan karbohidratnya bisa mencapai lebih dari 9-10gr/kgBB/hari atau kira-kira 70% dari kebutuhan keseluruhan setiap harinya.

Karbohidrat adalah satu atau beberapa senyawa kimia termasuk gula, pati dan serat yang tersusun atas unsur *karbon (C)*, *hidrogen (H)* dan *oksigen (o)*, yang menyumbangkan sebesar 4kalori/Gram, karbohidrat merupakan sumber energi selain lemak dan protein. Penggunaan karbohidrat selama berolahraga tergantung dari simpanan glikogen dalam otot dan glukosa darah. Kebutuhan karbohidrat ini berkisar antara 60-70%. Karbohidrat merupakan salah satu asupan yang penting bagi olahragawan, dengan adanya pemenuhan akan kebutuhan karbohidrat, karbohidrat ini sangat berperan penting terhadap pembentukan otot dengan glikogen yang penting untuk bisa dengan sangat baik mengoptimalkan setamina atlet. Semua bisa didapat dengan tetap menjaga asupan karbohidrat yang masuk dalam tubuh. Jenis karbohidrat yang dianjurkan adalah karbohidrat yang mengandung serat (biji-bijian, polong-polongan, kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayur mayur). Sumber karbohidrat yang sudah diolah (*highly processed foods*) kurang dianjurkan karena mengandung lebih banyak gula, lemak, dan/atau tambahan garam.

Menurut Nancy Cohen, Profesor *Departemen Nutrisidi University of Massachusetts di Amherst*, merekomendasikan mengkonsumsi satu hingga empat

gram karbohidrat persetiap 2,2pon/BB jika berolahraga lebih dari satu jam, mengkonsumsi makanan karbohidrat yang rendah lemak dan rendah protein bisa membuat kita memiliki glikogen otot yang cukup sehingga bahan bakar untuk aktivitas fisik dalam berolahraga bisa terpenuhi dengan baik. Kandungan karbohidrat yang dapat dikonsumsi sebelum melakukan kegiatan olahraga ini dapat ditemukan dalam granola rendah lemak, batang ara, selai kacang dan sandwich jelly, pisang, *yogurt*, pasta, telur, sereal, susu, roti bakar, dan buah buahan. Untuk makanan berkarbohidrat yang bisa dikonsumsi ketika berolahraga adalah dengan mengkonsumsi minuman olahraga, menurut Cohen cairan merupakan hal yang sangat penting dalam setiap kegiatan olahraga. Sedangkan untuk kegiatan setelah berolahraga Cohen menyarankan untuk mengonsumsi protein seperti produk susu, telur, daging.

Olahraga dengan intensitas tinggi ada baiknya mengkonsumsi satu hingga 1,2gram karbohidrat perkilogram berat badan perjam selama empat sampai enam jam, bersamaan dengan 15 hingga 25gram protein dalam satu jam pertama setelah berolahraga, mengkonsumsi ini akan mengisi kembali glikogen otot serta mendukung sintesis protein otot.

Menurut Stuart Phillips, profesor di *McMaster University* di Kanada dan direktur *McMaster Center* untuk nutrisi, latihan, dan penelitian kesehatan, mengatakan rutinitas pasca olahraga harus mencakup cairan untuk rehidrasi, karbohidrat untuk mengisi tenaga, dan protein untuk perbaikan. Karbohidrat dibedakan menjadi karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Untuk mempersiapkan atlet menuju hari pertandingan, atlet perlu melakukan program *carbohydrate-loading* (CL). CL

merupakan strategi untuk memaksimalkan cadangan glikogen. CL ditujukan untuk membentuk cadangan glikogen, mencegah terjadinya *hipoglikemia* (rendahnya glukosa dalam darah), serta dapat menenangkan lambung. Peningkatan cadangan karbohidrat (terutama glikogen otot), dapat meningkatkan performa atlet dari segi intensitas dan durasi.

Tabel II.2 Sumber Karbohidrat

Jumlah Gugus	Nama	Terdapat pada
Monosakarida	Gluktosa	Gula Darah
	Fruktosa	Buah. Madu
	Galaktosa	Susu
	Sukrosa	Tebu
Disakarida	Laktosa	Susu
	Maltosa	Biji-bijian dan Kecambah
Polisakarida	Zat pathi, Zat tepung	Beras, Umbi-umbian
	Glikogen	Otot dan Hati

Bahan Makanan	Nilai KH	Bahan Makanan	Nilai KH
Gula Pasir	94	Kacang tanah	23,6
Gula Kelapa	76	Tempe	12,7
Jelli/ Jam	64,5	Tahu	1,6
Pati	87,6	Pisang ambon	25,8
Bihun	82	Apel	14,9
Makaroni	78,7	Mangga Harumanis	11,9
Beras setengah giling	78,3	Pepaya	12,2
Jagung kuning, pipil	73,7	Daun Singkong	13
Kerupuk udang (pati)	68,2	Wortel	9,3
Mie kering	50	Bayam	6,5
Roti putih	50	Kangkung	5,4
ketela pohon	34,7	Tomat masak	4,2
ubi jalar merah	27,9	Hati sapi	6
kentang	19,2	Telur bebek	0,8
kacang ijo	62,9	Telur ayam	0,7
kacang merah	59,5	Susu sapi	4,3
kacang kedelai	34,8	Susu kental manis	4

Gambar II.3 Nilai Karbohidrat (KH) bahan makanan (gram/100gram), Sumber : Daftar Komposisi Bahan Makanan, Depkes, 1979 dalam buku Prinsip-prinsip dasar ilmu gizi oleh Sunita Almatser (2001 :45)

c. Lemak

Menurut Choiril Azmiyawati dkk (2008: 21) Lemak juga sebagai sumber tenaga, lemak juga berfungsi sebagai cadangan makanan. Konsumsi energi dari lemak yang dianjurkan tidak lebih dari 30% dari total energi per hari. Lemak adalah garam yang terjadi dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organuk yang disebut *gliserol* atau *gliserin* (Pedoman Gizi Lengkap keluarga dan Olahraga: Hal 32). Manfaat lemak dalam tubuh sebagai sumber energi dimana dalam satu gram lemak menghasilkan

sembilan kalori, melarutkan vitamin sehingga dapat di serap oleh usus, memperlama rasa kenyang. Sifat lemak sendiri adalah mengapung pada permukaan air, tidak bisa larut dalam air, mencair pada suhu tertentu, melarutkan vitamin A, D, E, dan K. Satu gram pada lemak mengandung sembilan kilokalori.

Makanan yang mengandung lemak berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti buah, biji, lembaga biji kemiri, zaitun, kelapa, dan jagung. Sedangkan lemak yang berasal dari hewani biasanya meliputi mentega, susu, keju, dan kuning telur. Fungsi penting lemak antara lain: sumber energi untuk kontraksi otot, pelindung organ jantung, hati, otak dan ginjal, sumber dan media transport bagi vitamin A, D, E, K, dan lemak omega-3 yang dapat menurunkan resiko penyakit jantung. Lemak jenis omega-3 sangat baik dimasukkan kedalam program diet atlet karena dapat mendukung pembentukan otot, perbaikan otot, mengurangi pegal otot, dan meningkatkan sistem imun terutama saat pemulihan. Rekomendasi jumlah konsumsinya adalah >3 g/hari⁸.

Tabel II.3 Klasifikasi Asam Lemak

Asam lemak jenuh	Laurat	Minyak Kelapa
	Miristat	Mentega, minyak kelapa
	Palmitat	Lemak hewan, Minyak tumbuhan
	Stearat	Lemak hewan, Minyak tumbuhan
Asam .Lemak Tidak Jenuh Tunggal	Oleat	Sebagian besar lemak,dan minyak, terutama minyak zaitun
Asam Lemak Tidak Jenuh Ganda	Omega-6	Minyak jagung, kacang kedelai
	Linoleat	Minyak kacang tanah
	Arakidonat	Minyak kacang kedelai
	EPA	Minyak ikan
	DHA	ASI, Minyak ikan

Bahan Makanan	Nilai Lemak	Bahan Makanan	Nilai Lemak
Minyak Kacang tanah	100,0	Lemak sapi	90,0
Minyak kelapa sawit	100,0	Mentega	81,6
Minyak kelapa	98,0	Margarin	81,0
Ayam	25,0	Coklat manis, batang	52,9
Daging sapi	14,0	Tepung susu	30,0
Telur bebek	14,3	Keju	20,3
Telur ayam	11,5	Susu kental manis	10,0
Sarden dalam kaleng	27,0	Susu sapi segar	3,5
Tawes	13,0	Tepung susu krim	1,0
Ikan segar	4,5	Biskuit	14,4
Udang segar	0,2	Mie kering	11,8
Kacang tanah	42,8	Jagung kuning, pipil	3,9
Kelapa tua, daging	34,7	Roti putih	1,2
Kacang kedelai	18,1	Beras setengah giling	1,1
Tahu	4,6	Ketela pohon (singkong)	0,3
Tempe kacang kedelai murni	4,0	Apokat	6,5
		Durian	3,0

Sumber : Daftar Komposisi Bahan Makanan, Depkes, 1979 dalam buku Prinsip-prinsip dasar ilmu gizi oleh Sunita Almatsier (2001: 73)

Gambar II.4 Nilai lemak bahan makanan (gram/100 gram)

d. Protein

Menurut Choiril Azmiyawati dkk (2008; 21) protein sebagai zat pembangun tubuh, makanan yang berprotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Sedangkan menurut (Pedoman Gizi Lengkap keluarga dan Olahraga: Hal 15), Protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino dan tersusun atas atom-atom C, H, O, dan N. Guytom (1991 : 384) mengatakan bahwa 75% zat pada tubuh manusia adalah protein.

Fungsi protein ini sendiri adalah sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, sebagai zat tenaga dalam tubuh sebagai dasar dalam pembentukan otot pertumbuhan jaringan otot, dan juga untuk mendukung sistem imun dalam tubuh atlet. Dalam

aktivitas olahraga tentu atlet memerlukan kandungan protein yang cukup agar tubuh tetap terjaga setaminanya sehingga mampu mencapai tingkat prestasi yang diinginkan. Konsumsi protein yang dianjurkan adalah 12-15% dari total kebutuhan energi, yang dibutuhkan atau secara umum direkomendasikan asupan protein sebesar 1,2-1,5 gram/kg berat badan, sehingga sesuai dengan kebutuhan. Konsumsi lebih dari 2 gram/kg berat badan tidak dianjurkan karena akan memberi beban pada organ ginjal.

Menurut Mury Kuswari, ketua umum Asosiasi Nutrisionis Olahraga dan Kebugaran Indonesia (*ANOKI*), protein merupakan salah satu asupan terpenting yang harus dikonsumsi oleh semua atlet di setiap hari. Namun protein ini bukan berfungsi sebagai penambah tenaga, dengan asupan protein yang cukup akan membantu mempercepat penyembuhan atlet dari cedera olahraga, protein sangat berperan terutama bagi bidang olahraga yang mengandalkan kekuatan dan daya tahan otot. Kebutuhan protein dalam tubuh bisa ditentukan dengan cara menghitung jumlah nitrogen yang dikeluarkan melalui urine. Protein tersusun atas unsur-unsur pembentuk yang disebut amino, protein digunakan untuk membangun sel tubuh, mengganti sel tubuh, membuat air susu, enzim, dan hormon tubuh.

Tabel II.4 Sumber Protein

No	Sumber Protein Nabati	Sumber Protein Hewani
1	Kacang kedelai	Daging sapi
2	Tahu	Daging ayam
3	Bayam	Udang
4	Gandum	Susu sapi
5	Beras	Ikan teri
6	Kacang hijau	Telur

7	Brokoli	Daging domba muda
8	Almond	Ikan tuna
9	Biji bunga matahari	Keju
10	Kacang polong	Susu kambing

Tabel II.5 Jenis Protein

Protein Sederhana	Protein Bernyawa	Protein Turunan
Ovalibumin	Glikoprotein	Albuminase
Laktabumin	Kromoprotein	Pepton
	Fasforprotein	Peptida
	Nukleoprotein	Gelatin
	Lipoprotein	

Tabel II.6 Kebutuhan protein berdasarkan keluaran energi

Jumlah Energi perhari (kalori)	Jumlah protein dari jumlah total energi perhari (%)
2.500	15%
3.000 – 4.000	13 – 14%
4.500 – 5.000	10 – 12%

Tabel II.7 Nilai protein bahan makanan (gram/100 gram)

Bahan Makanan	Nilai Protein	Bahan Makanan	Nilai Protein
Kacang kedelai	34,9	Keju	22,8
Kacang merah	29,1	Kerupuk udang	17,2
Kacang tanah terkelupas	25,3	Jagung kuning, pipil	9,2
Kacang hijau	22,2	roti putih	8,0
Biji jambu (mente)	21,2	Mie kering	7,9
Tempe kacang kedelai murni	18,3	Beras stengah giling	7,6

Tahu	7,8	Kentang	2,0
Daging sapi	18,8	Gaplek	1,5
Ayam	18,2	Ketela pohon (singkong)	1,2
Telur bebek	13,1	Daun singkong	6,8
Telur ayam	12,0	Bayam	3,5
Udang segar	21,0	Kangkung	3,0
Ikan segar	16,0	wortel	1,2
Tepung susu skim	35,6	Tomat masak	1,0
Tepung susu	24,6	Mangga harumanis	0,4

Sumber : Daftar Komposisi Bahan Makanan, Depkes, 1979 dalam buku Prinsip-prinsip dasar ilmu gizi oleh Sunita Almatier (2001: 101)

e. Vitamin

Menurut Choiril Azmiyawati dkk (2008:22) vitamin berfungsi sebagai zat pengatur dan pelindung tubuh, vitamin dapat mencegah timbulnya penyakit, sebaliknya kekurangan vitamin dapat mengganggu kesehatan. (Pedoman Gizi Lengkap keluarga dan Olahraga: Hal 19) Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi tubuh yang spesifik. Salah satu manfaat vitamin adalah sebagai biokatalisator yang berperan untuk memperlancar reaksi-reaksi

dalam tubuh. vitamin disebut juga sebagai zat gizi mikro dimana vitamin hanya diperlukan dalam tubuh dengan jumlah yang sedikit saja.

Vitamin juga berperan sebagai zat antioksidan zat yang berguna untuk mrnghindar terjadinya radikal bebas (Pedoman Gizi Lengkap: hal 21), vitamin dapat berperan secara bersama sama dalam mengatur fungsi tubuh, misalnya memacu dan memelihara: pertumbuhan, reproduksi, kesehatan dan kekuatan tubuh, stabilitas sistem syaraf, selera makan, pencernaan, penggunaan zat-zat makanan lainnya. Semakin besar jumlah penggunaan energi, semakin besar pula kebutuhan akan vitamin.

Berdasarkan media kerjanya vitamin dapat terbagi menjadi dua kelompok yaitu vitamin larut air dan vitamin larut lemak., vitamin berfungsi dalam membantu sel tubuh untuk mengambil energi dari hasil metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein (untuk vitamin B), dan sebagai antioksidan (untuk vitamin C, E, dan Beta Karoten). Menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 14) vitamin digolongkan menjadi dua kelompok yaitu: vitamin yang larut dalam air dan vitamin yang larut dalam lemak. Sudah banyak studi yang dilakukan terkait kebutuhan vitamin dan mineral, namun secara jumlah kebutuhan spesifik untuk atlet masih disarankan mengikuti Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI.

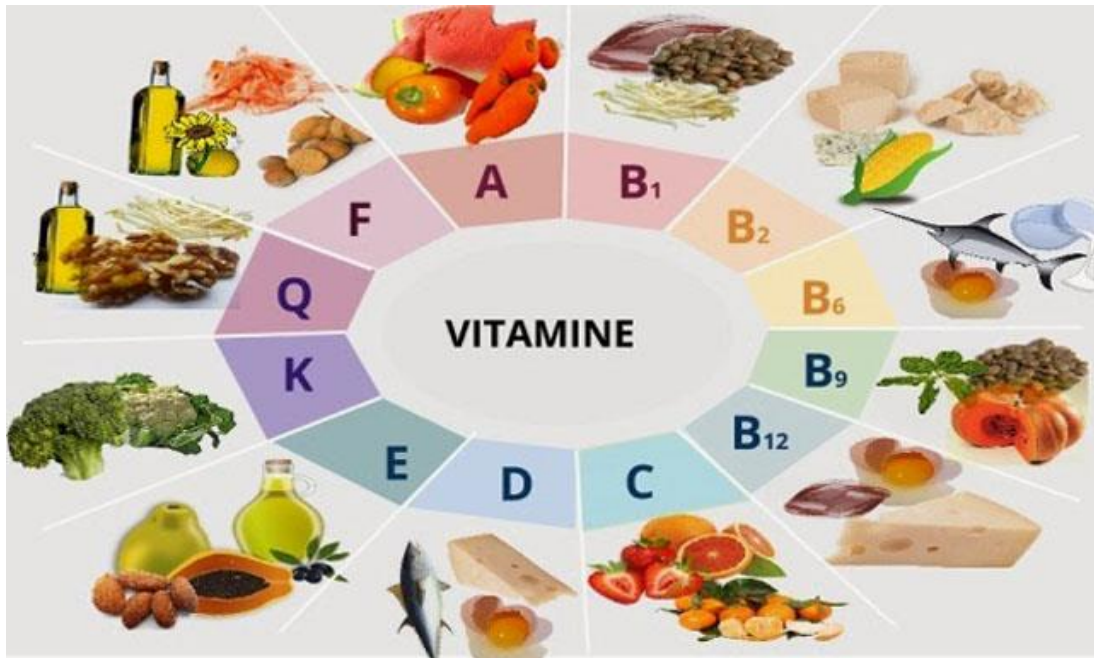
Tabel II.8 Kandungan vitamin, fungsi dan sumber vitamin

Vitamin	Bahan Makanan	Fungsi
A:Retinol/Karoten	Hati,telur,wortel,sayuran hijau, produk susu, keju	Proses pengelihatan,jaringan ikat,kulit
B1:Thiamin	Daging,padi-padian	Metabolisme karbohidrat,fungsi susunan syaraf pusat

B2:Riboflavin	Kacang-kacangan,hati,produk susu,daging,sereal	Metabolisme karbohidrat, pengelihatan, dan kulit
B6: Piridoksin	Daging, ikan, sayuran, biji bijian, kacang kacang	Metabolisme protein, pembentukan sel darah merah dan fungsi syaraf
B12: Cianoko Balamín	Daging,ikan, produk susu	Pembentukan sel darah merah, fungsi susunan saraf pusat.
C: Asam Askorbat	Sayuran hijau, buah buahan, kentang, roti putih	Jaringan kulit,penyerapan dan metabolisme, penyembuhan dan pertahanan terhadap infeksi.
D: Kalsiferol	Produk susu, pengaruh sinar matahari pada kulit	Metabolisme kalsium tulang dan gigi
E: Tokoferol	Minyak nabati, hati, sayuran hijau, produk susu dan biji bijian.	Pembekuan darah, Pencernaan Lemak.

Tabel II.9 Pengelompokan Vitamin

Larutan Air	Larutan Lemak
Vitamin B	Vitamin A
Vitamin C	Vitamin D
	Vitamin E
	Vitamin K



Gambar II.5 Makanan Sumber Vitamin

f. Mineral

Menurut Choiril Azmiyawati dkk (2008:21) mineral merupakan zat pengatur tubuh manusia, mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, walaupun tubuh hanya memerlukan sedikit, namun kebutuhan mineral ini harus dipenuhi. Menurut Djoko Pekik (2007: 20) khusus bagi olahragawan, pada status zat besi dan kalsium harus diperhatikan. Mineral merupakan salah satu zat yang membantu reaksi fungsional tubuh secara keseluruhan, kurang lebih 4% tubuh manusia terdiri atas mineral.

Fungsi mineral bagi tubuh adalah untuk menyediakan bahan sebagai komponen penyusun tulang dan gigi, membantu fungsi organ seperti memelihara irama jantung, kontraksi otot, konduksi saraf, serta keseimbangan asam dan basa, memelihara

keteraturan metabolisme seluler, dan selenium berperan sebagai zat antioksidan. Mineral yang sangat perlu untuk diperhatikan oleh olahragawan adalah natrium, kalium, fosfor, calcium dan zat besi. Buah buahan adalah salah satu sumber mineral yang sangat dianjurkan untuk olahragawan agar mendapatkan asupan makanan yang mengandung banyak mineral.

Tabel II.10 Sumber Mineral, Kebutuhan dan Fungsi Mineral

Mineral	Kebutuhan Atlet	Fungsi
Natrium	> 1500 mg/hr	Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot Keseimbangan cairan tubuh, asam basa,
Kalium	> 4700 mg/hr	Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot Keseimbangan cairan, asam basa
Seng (Zn)	11-15 mg/hr	Kofaktor dan aktivator metabolisme energi Komposisi enzim dalam metabolisme energi Energi Sintesis protein Imunologi Antioksidan
Tembaga	795-900 mg/hr	Kofaktor dan aktivator metabolisme energi Antioksidan
Kromium	L = 30-35 mcg/hr P = 24-25 mcg/hr	Kofaktor dan aktivator metabolisme energi Meningkatkan sensitivitas insulin
Selenium	30 mcg/hr	Antioksidan Melindungi kerusakan dinding sel tubuh
Asam folat*)	180 mcg/hr	Pengendalian ketersediaan sel darah merah dalam jumlah normal
Asam pantotenat*)	4,7 mg/hr	Proses metabolisme energi Kontraksi otot

		Pengangkut glukosa dalam sel
Kalsium	1300-1500 mg/hr	Pada proses kontraksi otot (termasuk otot rangka)
		Keseimbangan asam basa,
		Struktur tulang
Magnesium	400-450 mg/hr	Kofaktor dan aktivator metabolisme energi
		Metabolisme glukosa
		Sintesis protein
		Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot
		Imunologi
		Metabolisme dan struktur tulang
Fosfor	1250-1500 mg/hr	Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot
		Keseimbangan asam basa,
		Struktur tulang
		Komposisi ATP, meningkatkan fungsi vitamin B
Klorida	>2300 mg/hr	Bekerja sama dengan Natrium menjaga keseimbangan cairan tubuh serta fungsi sel tubuh
		Produksi HCL
Besi	15-18 mg/hr 150 mg/hr	Kofaktor dan aktivator metabolisme energi
		Sintesis hemoglobin dan mioglobin
		Transportasi oksigen jaringan otot
Seng (Zn)	11-15 mg/hr	Kofaktor dan aktivator metabolisme energi
		Komposisi enzim dalam metabolisme energi
		Energi
		Sintesis protein
		Imunologi
		Antioksidan

Biotin*)	10-200 mcg/hr	Proses glukoneogenesis
Yodium *)	150 mg/hr	Berhubungan dengan fungsi tiroid, bagian dari tri dan tetraiodotironin (T3 dan T4) berpengaruh dalam konsumsi oksigen dan tingkat metabolisme Meningkatkan utilisasi ATP dan merangsang pelepasan asam-asam lemak dari jaringan adiposa

Sumber: Pedoman Gizi Olahraga Prestasi, Kementerian Kesehatan RI, 2014.

Tabel II.11 Mineral dan Fungsi Utama Mineral

Mineral	Fungsi Utama
Sodium, Potasium, Klorin	Fungsi normal dan integritas semua sel tubuh (<i>sodium pump</i>)
Kalsium	Pembentukan tulang dan cangkang telur. Kerja hormon dan saraf
Fosfor	Pembentukan tulang dan fungsi normal membran sel.
Zat Besi	Pembentukan sel darah merah, proteksi sel usus dari radikal bebas
Kuprum	Pembentukan imunitas pada ayam dan kofaktor vitamin
Mangan	Pembentukan dan fertilitas telur, membantu penyerapan nutrisi
Zink	Pembentukan enzim dalam tubuh dan membantu utilisasi energi

Sumber *FAO.org*

g. Air

Menurut Pedoman Gizi Lengkap keluarga dan Olahraga (Hal 27) air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia, pada tubuh manusia 60-70% berat badan orang dewasa berupa air. Manfaat air yang paling utama adalah sebagai media transportasi zat-zat gizi, mengatur temperatur tubuh selama melakukan aktivitas fisik, mempertahankan keseimbangan volume darah. Oleh karena itu olahragawan harus menyadari pentingnya mengkonsumsi air selama dan setelah berlatih maupun bertanding untuk menghindari dehidrasi dalam tubuh, setelah melakukan kegiatan olahraga segeralah meminum air putih yang cukup dan jangan menunggu sampai merasa haus, hal ini dimaksudkan agar keseimbangan cairan atau status hidrasi tetap dipertahankan.

Manfaat air sendiri berfungsi sebagai media transportasi zat-zat gizi membuang sisa metabolisme dan hormon ke organ sasaran (target organ), mengatur temperatur tubuh terutama selama melakukan aktivitas fisik yang mengeluarkan banyak kalori dan keringat tubuh, mempertahankan keseimbangan volume darah, untuk mempertahankan status hidrasi, setiap orang rata-rata memerlukan 2500 ml air dalam satu hari dan jumlah ini harus terpenuhi.

Menurut Sunita Almatsier (2009 : 221) air mempunyai beberapa fungsi dalam proses vital tubuh antara lain: pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengaturan suhu, dan perendam benturan. Di dalam tubuh, air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, mengangkut zat-zat gizi keseluruh sel tubuh, mengeluarkan sisa-sisa pencernaan makanan, melumasi persendian dan

mengurangi resiko pembentukan batu ginjal dalam tubuh, didalam tubuh air merupakan salah satu dasar bagi cairan intraselular dan ekstraseluler, serta menjadi semua bagian sekresi dan ekresi dalam tubuh.

Tabel II.12 Akibat kekurangan cairan

Kekurangan Cairan	Akibat
1% dari berat tubuh	Prestasi menurun
3-5% dari berat badan	Fungsi sirkulasi terganggu
25% dari berat badan	Kematian

Tabel II.13 Input dan output cairan tubuh

Pemasukan Air	Pengeluaran Air
1. Minum (1200 ml)	1. Urine (1500 ml)
2. Makan (1000 ml)	2. Keringat / kulit (600 ml)
3. Sisa metabolisme (350 ml)	3. Paru (350 ml)
4. –	4. Feses (100 ml)
Jumlah total (2550 ml)	Jumlah Total (2550 ml)

sumber : M.Ardle, 1981:48

5. Pemahaman Ilmu Gizi untuk Menunjang Prestasi Atlet

Menurut Djoko Pekik Iryanto pemahaman akan kebutuhan nutrisi tubuh sangat berpengaruh terhadap hasil prestasi atlet karena gizi sangat berkaitan erat dengan olahraga, ilmu gizi dan olahraga merupakan satu kesatuan yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Hal ini tentunya sangat berpengaruh terhadap prestasi olahraga, sehingga sangat diperlukan bagi seorang atlet untuk memahami akan pentingnya ilmu gizi pada cabang olahraga tertentu, jika pemahaman akan ilmu gizi bagi atlet itu sendiri rendah tentu akan berdampak pada kesehatan dan kekebalan tubuh atlet sehingga bisa memberikan dampak yang kurang baik untuk prestasi atlet. Menurut

peneliti kurangnya pemahaman gizi pada suatu cabang olahraga tertentu, bisa berdampak pada performa atlet, atlet cenderung memiliki tingkat kesalahan yang lebih banyak dan kurangnya konsentrasi dalam melaksanakan pertandingan tentu saja sangat berdampak pada prestasi atlet.

Olahraga bola basket merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan sumber energi lebih banyak, dengan waktu pertandingan yang relatif lama 10 menit x 4 kuartir sangat memerlukan cadangan energi dari berbagai sumber makanan, dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang nantinya dapat tetap menjaga performa atlet dalam pertandingan.

Menurut peneliti, selain berperan sebagai sumber energi yang dibutuhkan dalam tubuh ketika bertanding, zat gizi yang terkandung dalam makanan cukup berperan untuk membantu sistem kerja organ tubuh, sehingga sangat di sayangkan jika atlet memiliki kebiasaan buruk dalam pemenuhan gizinya. Salah satu kesalahan yang mendasar pada pemahaman kebutuhan gizi adalah timbulnya mitos-mitos yang di percaya oleh pelatih maupun atlet mengenai pemahaman kebutuhan gizi olahraga. Selain faktor kurangnya pemahaman gizi bagi atlet dapat dilihat dari makan yang tidak teratur, menentukan porsi makanan dan variasi makanan atlet serta pengaturan waktu makan atlet yang tidak teratur. Kecenderungan atlet disaat ini adalah atlet yang lebih memilih makanan yang mudah didapatkan namun tidak mengandung nutrisi yang cukup untuk pemenuhan nutrisi tubuh atlet, tentu saja kebiasaan ini dapat mempengaruhi performa aktivitas fisik dan hasil prestasi atlet.

Hubungan latihan, pertandingan dan kebutuhan nutrisi sangat berkaitan erat dikalangan olahragawan. Setiap atlet harus memerhatikan pemenuhan asupan gizinya baik pada fase sebelum latihan atau bertanding, saat latihan dan bertanding, dan setelah latihan atau bertanding. Atlet yang mendapatkan asupan gizi sesuai dengan karakteristik individu dan cabang olahraga memiliki kecukupan gizi untuk berlatih dan meningkatkan performa.

Performa yang baik dari atlet akan mendukung atlet memperoleh prestasi terbaiknya. Banyaknya masalah yang sering kali ditemukan pada atlet terkait pengetahuan gizi olahraga yang rendah atau sudah *out of date*, menu makanan yang kurang bervariasi serta masih banyak atlet yang lebih mengutamakan penggunaan suplemen dibandingkan faktor lainnya. Selain itu, peningkatan performa dan prestasi tidak hanya berasal dari latihan yang dilakukan secara rutin, tetapi perlu didukung dengan asupan zat gizi yang seimbang dan teratur. Padahal, pemenuhan gizi atlet seharusnya mengacu pada *Sport Nutrition Pyramid* (piramida gizi olahraga). Fokus utama piramida ini adalah diet gizi seimbang, dilanjutkan dengan pendampingan gizi olahraga dan selanjutnya penggunaan suplemen apabila diperlukan. Piramida ini telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan performa atlet dan telah digunakan oleh para ahli serta tenaga gizi olahraga.

Pendampingan gizi atlet bertujuan untuk menemukan pola makan terbaik untuk seorang atlet, meningkatkan efisiensi metabolisme tubuh untuk menghadapi fase latihan dan fase pertandingan. Tujuan utama dari pendampingan gizi ini agar atlet dapat memaksimalkan performanya, atlet dapat mengetahui perhitungan kebutuhan gizi dan

komposisi tubuhnya. Setiap latihan dan pertandingan memiliki intensitas, durasi, dan frekuensi yang berbeda-beda, sehingga pemenuhan gizi untuk atlet harus menyesuaikan dengan latihan dan kondisi masing-masing atlet sehingga pemenuhan kebutuhan gizi ini dapat berperan dengan baik.

Tabel II.14 Olahraga dan Sistem Otot yang bekerja

Sistem kerja saraf dan otot	Sistem metabolisme	kategori	Contoh
Power	Anaerobik	Sangat berat	Angkatn besi, binaraga, senam alat, lompat jauh. Lempar cakram, tolak peluru, dan tinju
Endurance	Aerobik	Berat	Maraton, lari jarak menengah, lari jarak jauh, renang, sepeda, dan dayung.
Permainan	Aerobik dan anaerobik	Sedang	Sepak bola, bola voli, bola basket, sepak takraw, bulu tangkis, tenis meja, dan tenis lapangan.

Pada tabel diatas pengelompokan olahraga bola basket terletak berada pada kategori olahraga aerobik-anaerobik dimana kombinasi antara kekuatan dan daya tahan

tubuh seorang atlet sangat perlu dijaga serta di perhatikan dengan baik, atlet yang memiliki kekuatan dan daya tahan tubuh yang baik tentu akan mengalami peningkatan pada performa atlet itu sendiri, sehingga hasil dari pertandingan dan prestasi atlet dapat meningkat.

6. Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Menunjang Prestasi Atlet

Sebagai seorang atlet sangat diperlukan untuk dapat memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari, pemenuhan kebutuhan makanan ini sangat berdampak pada hasil prestasi. Sangat dianjurkan bagi atlet untuk dapat menunjang prestasi atlet dapat dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung banyak nutrisi yang nantinya diharapkan akan memberikan efek positif dalam tubuh, sehingga nantinya atlet dapat meningkatkan performa atlet itu sendiri. Untuk dapat memperoleh prestasi yang baik pemenuhan dan pengklasifikasian makanan sangat dianjurkan untuk seorang atlet, dimana nantinya pengelompokan atau periodisasi gizi ini dapat berpengaruh terhadap hasil prestasi atlet. Untuk dapat melihat periodisasi gizi yang dianjurkan maka dapat dilihat dari periodisasi gizi dengan siklus makro, siklus meso, dan siklus mikro. Pada siklus makro merupakan panduan asupan gizi atlet yang dapat diterapkan dalam satu tahun kedepan tujuan konsep ini adalah untuk dapat mengurangi stres oksidatif atau radikal bebas. Sedangkan untuk siklus meso dan mikro menjelaskan panduan asupan zat gizi atlet dalam hitungan bulanan, mingguan, hingga harian.

Untuk dapat mengontrol siklus pada periodisasi gizi maka dapat dilakukan dengan pengelompokan kebutuhan makanan yang di perlukan selama persiapan pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan. Menurut Kemenkes dalam bukunya yang berjudul “pendampingan gizi atlet” sangat dianjurkan untuk pelatih maupun atlet untuk memahami akan pentingnya pemenuhan gizi atlet sehingga sangat disayangkan jika tidak adanya sosialisasi dan pemberian pengetahuan yang baik kepada atlet perihal pemenuhan kebutuhan gizi bagi atlet. Dengan memahami akan pentingnya ilmu gizi untuk olahragawan diharapkan nantinya pelatih dapat mengontrol perkembangan gizi atlet, karena performa atlet tidak hanya dilihat dari cara atlet bermain tetapi juga dilihat dari daya tahan tubuh atlet. Dengan ini tentu perlu adanya periodisasi gizi bagi atlet dengan jumlah masing masing pemenuhan karbohidrat, protein, dan lemak yang di anjurkan untuk atlet menurut Kemenkes RI. Di bawah ini tabel pemenuhan kebutuhan.

Periodisasi Gizi



Gambar II.6 Periodisasi Gizi Atlet, Sumber: Buku Pintar Gizi Bagi Atlet

Tabel II.15 Pemenuhan Nutrisi Fase Pertandingan

1. Persiapan Pertandingan/ <i>Pre-season</i>			
Tahapan Latihan	Jumlah (g/kg BB)		
	Karbohidrat	Protein	lemak
Persiapan (tanpa penurunan berat badan)	4-7	1,2-2,0	0,9-1,3
Persiapan (dengan penurunan berat badan)	3-4	2,0 – 2,5	0,8-1,0

Tabel II.16 Pemenuhan Nutrisi Fase Saat Pertandingan

1. Saat pertandingan/ <i>In-Season</i>			
Tahapan Latihan	Jumlah (g/kg BB)		
	Karbohidrat	Protein	lemak
Pertandingan	5-12	1,4-2	1.0-1,5

Tabel II.17 Pemenuhan Nutrisi Fase Setelah Pertandingan

1. Setelah pertandingan/ <i>off-season</i>			
Tahapan Latihan	Jumlah (g/kg BB)		
	Karbohidrat	Protein	lemak
Setelah Pertandingan	3-4	1,5-2,3	1-1,2

Setelah melihat pada tabel diatas terdapat 3 fase untuk dapat mengontrol pemenuhan makanan bagi atlet dengan rentang waktu yang berbeda beda dengan porsi makanan yang berbeda-beda, pemenuhan ini tentu perlu adanya pengamplikasian dan dapat direalisasikan pada semua atlet, karena dengan pemenuhan kebutuhan yang seperti ini, di harapkan nantinya performa atlet dapat meningkat. Pemenuhan kebutuhan yang dianjurkan sudah jelas tertera pada tabel namun pada kenyataannya masih banyak yang memiliki asumsi bahwa pemenuhan kebutuhan gizi pada solahraga tergantung dari bagaimana atlet itu sendiri, masih kurangnya monitoring gizi atlet oleh pelatih maupun manajemen tim, padahal jika diaplikasikan dengan baik tentu saja sangat berdampak baik pada tim itu sendiri, pemenuhan kebutuhan gizi yang paling di soroti oleh atlet maupun pelatih adalah pemenuhan protein dalam tubuh sebelum bertanding, ada banyak yang beranggapan semakin tinggi asupan protein, dapat meningkatkan performa atlet padahal faktanya, semakin banyak mengkonsumsi protein lebih dari yang sudah dianjurkan maka kelebihan protein tersebut bukan diubah menjadi otot ataupun meningkatkan kekuatan atlet dan performa atlet. Kelebihan asupan protein ($\geq 2,5$ g protein/kg BB/hari) tidak meningkatkan performa atlet bahkan dapat menimbulkan dehidrasi pada atlet. Dengan adanya asumsi asumsi yang beredar

di kalangan olahragawan maka dibentuknya anjuran konsumsi harian zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh atlet yang bisa menjadi pedoman atau patokan atlet untuk mendapatkan porsi makanan yang dianjurkan bagi olahragawan. Anjuran konsumsi harian ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Zat Gizi Makro	Anjuran Konsumsi Harian
Karbohidrat	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2-5 g/kg BB untuk latihan dengan intensitas ringan ■ 5-7 g/kg BB untuk latihan dengan intensitas sedang (± 1 jam) ■ 6-10 g/kg BB untuk latihan daya tahan dengan intensitas sedang hingga tinggi (1-3 jam) ■ 8-12 g/kg BB untuk latihan dengan intensitas tinggi (>4 jam) atau untuk persiapan pertandingan daya tahan
Protein	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1,2-2 g/kg BB ■ 0,25 g/kg BB setiap kali makan ■ 0,25 g/kg BB setelah latihan
Lemak	<ul style="list-style-type: none"> ■ 20-35% dari kebutuhan energi sehari

Gambar II.7 Anjuran konsumsi harian zat gizi, (Sumber buku pintar gizi bagi atlet)

7. Pemahaman terhadap Pengaturan Pola Makan dan Kebutuhan Atlet

Menurut (Sarlio – Lahteenkorva & Manninen, 2010) salah satu program pemerintah dalam pembangunan berpedoman kesehatan, peningkatan aktivitas fisik dan nutrisi. Resolusi ini tentunya dapat menekankan pentingnya pengetahuan olahragawan untuk memahami bahwa kebutuhan dan asupan nutrisi sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penurunan prestasi seorang atlet pada suatu tim, jika melihat dari berbagai aspek yang mempengaruhi prestasi atlet, baik faktor internal maupun faktor eksternal, salah satu

yang sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet selain teknik, taktik, dan cara bermain atlet dapat juga dilihat dari bagaimana pemahaman atlet akan pentingnya pemahaman terhadap pengaturan pola makan dan jenis makanan yang dapat dikonsumsi atlet selain itu perlu adanya pemahaman akan pemenuhan kebutuhan nutrisi.

Untuk dapat memenuhi kebutuhan gizinya setiap hari perlu dilakukannya pengontrolan pada pengaturan sistem energi yang diperlukan tubuh. Pada tahap pertama yang perlu dilakukan oleh atlet adalah pemenuhan pada pengaturan pola makan yang teratur, seorang atlet dianjurkan makan sehari sebanyak tujuh kali dengan porsi makan dan variasi makanan yang berbeda-beda namun tidak meninggalkan kandungan gizinya, atlet yang sudah melakukan pola hidup sehat dan pengaturan pola makanan namun zat gizi dalam tubuhnya masih belum terpenuhi semuanya, atlet dapat dianjurkan untuk mengkonsumsi suplemen apabila tubuh atlet kekurangan zat gizi tertentu dari makanan yang dikonsumsi, menurunkan berat badan pada fase persiapan umum dan khusus. Atlet juga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan selingan sehat untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selain dari makanan utama. Bagi atlet yang ingin mengkonsumsi makanan sumber kafein dianjurkan mengkonsumsi pada waktu 60 menit sebelum latihan/pertandingan sehingga sumber kafein ini dapat berpengaruh pada meningkatnya performa atlet. Sebelum melakukan pertandingan atlet dianjurkan untuk melakukan diet, diet yang dilakukan oleh atlet menggunakan diet gizi seimbang untuk menurunkan berat badan atlet dengan mengurangi asupan energi sebesar 500-1000 kalori/hari.

Untuk dapat memberikan asupan nutrisi bagi atlet secara optimal dan untuk mencegah resiko kelelahan yang disebabkan oleh rendahnya glukosa darah dan glukogen otot yang selanjutnya dapat mempengaruhi hasil prestasi atlet maka perlu adanya pengaturan makanan atlet dengan baik dan benar, sehingga prestasi atlet dapat dipertahankan maupun dapat ditingkatkan, tidak bisa disangkal lagi jika asupan nutrisi dan pemenuhan nutrisi bagi atlet sangat berkaitan erat dengan prestasi atlet. Strategi yang dapat dilakukan untuk mengatur pola makan atlet yang dapat memenuhi segala kebutuhan nutrisi tubuh atlet itu sendiri dapat dilakukan dengan strategi pengaturan waktu baik pada tahap persiapan pertandingan, tahap mendekati pertandingan, tahap pertandingan, dan tahap transisi. Strategi pengaturan waktu makan pada atlet dapat dilihat pada gambar berikut.

Waktu Makan	Keterangan
3 kali sehari (sarapan, makan siang, dan makan malam)	Apabila latihan hanya dilakukan sekali sehari
4-6 kali dalam sehari dengan porsi yang lebih kecil	Apabila frekuensi latihan meningkat menjadi 2-3 kali sehari atau latihan dengan waktu lama dan sangat melelahkan
2-4 jam sebelum latihan	Tidak dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak. Agar dapat memberikan cukup waktu di dalam lambung sehingga atlet tidak merasa terlalu kenyang ataupun lapar
Permulaan masa latihan dalam waktu 0-2 bulan	Konsumsi tinggi protein disarankan bagi atlet cabang olahraga yang mengharapkan perkembangan otot (<i>muscle mass</i>)
Jumlah total asupan cairan +2 liter sehari	Apabila pengeluaran keringat dalam jumlah yang lebih banyak, maka disarankan untuk menambahkan cairan elektrolit

Gambar II.8 Tahap persiapan pengaturan waktu makan (sumber : Panduan pendampingan gizi pada atlet)

Waktu Makan	Keterangan
Diberikan selama 3 hari berturut-turut	Bagi atlet dengan cabang olahraga berat maka makanan yang dikonsumsi dianjurkan mengandung tinggi protein dan lemak
Hari ke-4 sampai waktu pertandingan	Makanan yang diberikan mengandung tinggi karbohidrat
2 hari sebelum pertandingan	Atlet dengan semua cabang olahraga diberikan makanan yang mengandung tinggi karbohidrat rendah lemak, protein, dan serat yang mudah dicerna dan tidak merangsang pencernaan
3 jam sebelum pertandingan	Pemberian cairan elektrolit diberikan setiap 1 jam sekali sampai kurang lebih 1 jam sebelum pertandingan dimulai

Gambar II.9 Tahap mendekati pertandingan waktu makan, (sumber: Panduan pendampingan gizi pada atlet)

Waktu Makan	Keterangan
30–60 menit sebelum pertandingan	Hanya boleh mengonsumsi minuman cair
1-2 jam sebelum pertandingan	Diberikan makanan cair seperti jus buah
2-3 jam sebelum pertandingan	Atlet diperbolehkan mengonsumsi makanan kecil seperti roti atau <i>snack bars</i> Apabila jarak antara waktu makan dan pertandingan terlalu lama, maka akan berisiko hipoglikemia (gula darah rendah) sehingga nantinya dapat mempengaruhi performa atlet
Selama pertandingan	Atlet diberikan makanan ringan dengan protein tinggi
Selama pertandingan (waktu istirahat)	Diberikan minum paling banyak 1 gelas tanpa es + sedikit makanan ringan
Setelah pertandingan	Diberikan minuman 1-2 gelas yang hangat
1 jam setelah pertandingan	Atlet baru boleh diberikan makan

Gambar II.10 Tahap pertandingan waktu makan (sumber : Panduan pendampingan gizi pada atlet)

Waktu Makan	Keterangan
Segera setelah pertandingan	Disarankan bagi atlet untuk minum air dengan suhu 10-15°C sebanyak 1 gelas untuk mengganti cairan dan mineral yang berkurang dalam tubuh
Minimal 1 jam setelah pertandingan	Atlet diperbolehkan apabila ingin mengonsumsi makanan utama
Setengah jam setelah pertandingan	Atlet diberikan jus buah 1 (satu) gelas dengan kandungan karbohidrat berkisar 1-1,5 g/kg BB (sumber karbohidrat dari buah dan gula tambahan)
Setelah pertandingan	Atlet disarankan mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi karbohidrat untuk mengganti cadangan energi dalam otot dan hati, makanan tinggi protein untuk memulihkan jaringan yang cedera seperti susu dan sayuran rendah serat

Gambar II.11 Tahap Transisi waktu makan, (sumber : Panduan pendampingan gizi pada atlet)

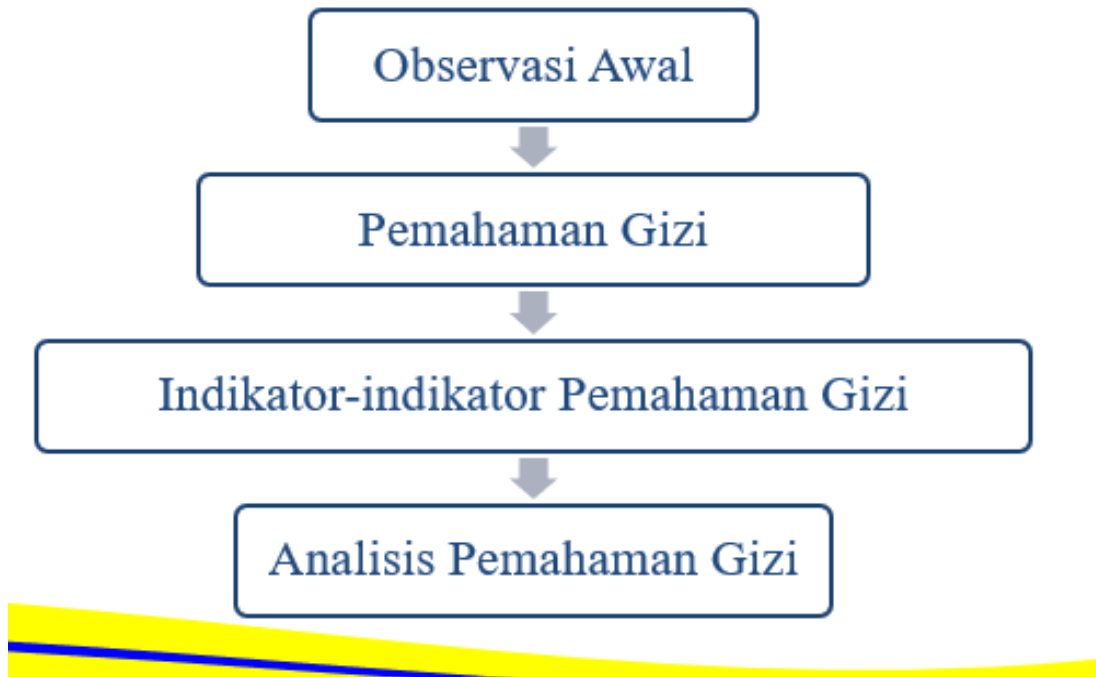
B. Hasil Penelitian yang Relevan

Persepsi dan sikap terhadap rubrik gizi dan kesehatan di media cetak dihubungkan dengan perilaku sehat mahasiswa (kasus mahasiswa Fakultas Ekologi Manusia). Di bawah bimbingan Diah Krisnatuti Pranadji. Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui persepsi dan sikap terhadap rubrik gizi dan kesehatan di media cetak dan menganalisis hubungannya dengan perilaku sehat mahasiswa. Tujuan (1) Mengidentifikasi karakteristik mahasiswa; (2) Mengidentifikasi pengetahuan gizi dan kesehatan mahasiswa; (3) Mengidentifikasi kebiasaan membaca rubrik gizi dan kesehatan mahasiswa; (4) Mengidentifikasi persepsi dan sikap mahasiswa terhadap rubrik gizi dan kesehatan; (5) Mengidentifikasi perilaku sehat mahasiswa; (6) Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan gizi dan kesehatan, persepsi dan sikap terhadap rubrik gizi dan kesehatan, serta perilaku sehat mahasiswa. Metode adalah metode survei dengan disain penelitian deskriptif analisis. Penelitian dilakukan di IPB. Penelitian dilakukan bulan Januari sampai Mei 2008. Populasi penelitian mahasiswa FEMA semester 4 dan 6. Penarikan contoh dilakukan dengan cara proportional random sampling berdasarkan populasi mahasiswa setiap departemen. Jumlah contoh berdasarkan perhitungan dengan rumus Slovin yaitu 88 orang yang terdiri atas 44 orang laki-laki dan 44 orang perempuan. Proporsi seimbang kedua jenis kelamin disengaja karena dijadikan kelompok yang dibandingkan.

C. Kerangka Pikir

Unit Kegiatan Mahasiswa Basket Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu unit kegiatan yang memberikan fasilitas olahraga bola basket yang dapat diikuti oleh semua mahasiswa. Unit kegiatan mahasiswa menyediakan fasilitas untuk berlatih bola basket, fasilitas yang memadai dan dengan pelatih yang sudah berlisensi. Kegiatan ini merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan secara rutin oleh mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Mahasiswa yang ingin berolahraga dan berlatih bola basket memiliki motivasi untuk dapat berkembang kedepan. Dengan adanya tim basket ini semua dapat menyalurkan bakat dan minat dalam bermain bola basket. Tidak hanya untuk berlatih biasa, tim ini menyiapkan atlet yang nantinya dapat berkembang dan dapat berkontribusi untuk kemajuan tim. Namun pada kegiatan bola basket yang dilakukan setiap latihan dan menuju ke pertandingan, sampai pada akhir pertandingan tidak mendapatkan juara. Penurunan prestasi ini dapat disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah kurangnya pemahaman gizi atlet, padahal secara ilmiah ilmu gizi sangat berkaitan erat dengan olahraga, bahkan saat ini sudah banyak tim yang memiliki ahli gizi untuk mengontrol pemenuhan kebutuhan gizi atletnya sehingga atlet dapat meningkatkan prestasi dan performanya ketika bertanding di lapangan. Dengan adanya kasus ini peneliti akan menganalisis bagaimana tingkat pemahaman kebutuhan gizi pada cabang olahraga bola basket Universitas Negeri Yogyakarta pada tim Putra.

KERANGKA BERFIKIR



Gambar II.12 Kerangka Berpikir

Berdasarkan hasil kerangka berpikir di atas maka dapat disimpulkan bahwa pada awal penentuan objek penelitian dan penetapan judul penelitian terlebih dahulu di lakukan observasi awal untuk dapat menarik kesimpulan akan permasalahan yang sedang dialami oleh tim basket ini, setelah menarik kesimpulan selanjutnya mencari tahu bagaimana tingkat pemahaman akan kebutuhan gizi atlet basket sehingga memberikan efek yang berpengaruh terhadap hasil prestasi atlet, dengan adanya permasalahan ini maka selanjutnya adalah mencari tahu indikator-indikator yang mempengaruhi kemampuan dan hasil prestasi atlet terutama pada aspek pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi atlet. Setelah semuanya di lakukan yang terakhir adalah

menganalisis bagaimana pemahaman kebutuhan gizi atlet basket, apakah berada pada kategori paham maupun tidak paham, dengan melakukan observasi pengambilan data dan menarik kesimpulan. Menyajikan hasil penelitian yang nantinya dapat menjadi bahan rujukan untuk pelatih, atlet, maupun untuk suatu lembaga tertentu menjadi acuan pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi atlet serta mempelajari bahwa pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi atlet sangat perlu dipahami dan diterapkan dalam kehidupan atlet. Kebutuhan gizi dan nutrisi ini berkaitan erat dengan dunia olahraga, maka sangat disayangkan jika atlet tidak memahami akan pentingnya memahami ilmu gizi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang bermaksud untuk meneliti dan menemukan informasi sebanyak banyaknya dari suatu fenomena di lapangan, dimana peneliti bisa memberikan pemahaman dan menemukan solusi untuk mengatasi permasalahan ini. Penelitian deskriptif memusatkan perhatian kepada pemecahan masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Penelitian ini juga tidak menuntut adanya perlakuan atau manipulasi variabel, karena gejala dan peristiwanya telah ada (Maksum, 2018). Desain penelitian ini berawal dari masalah yang bersifat kuantitatif dan membatasi permasalahan yang ada pada rumusan masalah. Rumusan masalah dinyatakan dalam kalimat pertanyaan, selanjutnya peneliti menggunakan teori untuk menjawabnya. Sugiyono (2014, hlm. 23) menyatakan bahwa “Desain penelitian harus spesifik, jelas dan rinci, ditentukan secara mantap sejak awal, menjadi pegangan langkah demi langkah. Desain penelitian menghubungkan antara variabel x dan variabel y . Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (x) pemahaman kebutuhan gizi nutrisi olahraga, pemenuhan gizi, nutrisi dalam kehidupan sehari-hari. Dan untuk variabel terkait (y) yaitu kemampuan dan prestasi atlet bola basket Universitas Negeri Yogyakarta, tim basket Putra.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Waktu pengambilan data yang dilakukan pada penelitian ini dimulai pada, bulan desember, dan berakhir pada Senin, 03 Mei 2021. Dan untuk tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan melalui sistem daring atau dengan cara pengisian kuesioner di tempat tinggal masing – masing.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2001 : 55). Menurut Margono (2004: 118) populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Nawawi (Margono, 2004: 118) Menyebutkan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karaktersitik tertentu di dalam suatu penelitian.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002: 109; Furchan, 2004: 193). Pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2001: 56). Ia menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi untuk melakukan penelitian.

Adapun populasi dari tim basket ini berjumlah kurang lebih 70 orang/atlet dan sampel dari penelitian ini adalah atlet putra tim basket Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 50 Orang Atlet. Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2001: 56). Margono (2004: 125) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Teknik sampling yang dilakukan pada penelitian ini adalah teknik *Non-probability sampling*, dimana teknik sampling ini merupakan sampel yang memberikan kesempatan atau peluang yang sama dengan metode *Puposive sampling*.

Menurut Sugiyono (2001: 60) menyatakan bahwa sampling kuota adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. Menurut Margono (2004: 127) dalam teknik ini jumlah populasi tidak diperhitungkan akan tetapi diklasifikasikan dalam beberapa kelompok. Sampel diambil dengan memberikan jatah atau quorum tertentu terhadap kelompok. Pengumpulan data dilakukan langsung pada unit sampling. Setelah jatah terpenuhi, pengumpulan data dihentikan.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif. Data kuantitatif berasal dari hasil kuesioner yang di isi langsung oleh responden dengan acuan penilaian menggunakan sekala likert.

2. Instrumen Penelitian

Adapun instrument penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah Angket atau Kuesioner (melalui *link google form*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat yaitu dengan menggunakan skala *Likert*. Sugiyono (2014: hlm. 134) menyatakan bahwa “Skala Likert digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial”.

Skala likert digunakan sebagai pengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban yang menggunakan skala likert bisa berdampak positif dan negatif, misalnya: (a) sangat paham, (b) paham, (c) kurang paham, (d) tidak paham, (e) Sangat tidak paham. Dalam menganalisis hasil dari penelitian kuantitatif maka setiap item instrumen diberi skor 5, 4, 3, 2, 1 sesuai dengan kaidah penilaian pada skala *likert*.

Hadi (1991: 7) petunjuk-petunjuk dalam menyusun instrumen ada tiga langkah yang harus diperhatikan, yaitu:

a) Mendefinisikan Konstrak

Peneliti harus membuat batasan tentang variabel penelitian. Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman kebutuhan gizi cabang olahraga bola basket Universitas Negeri Yogyakarta pada tim Putra.

b) Menyidik Faktor

Menyidik faktor bertujuan untuk mencari faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konstrak penelitian ini. Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pemahaman kebutuhan nutrisi atlet adalah hubungan gizi dan olahraga, kebutuhan zat gizi atlet, penyajian menu makanan atlet, pengaturan gizi pertandingan, sumber makanan perencanaan menu makanan sebelum pertandingan dan setelah pertandingan maupun saat bertanding, serta faktor kemampuan atlet terhadap hasil prestasi atlet itu sendiri..

c) Menyusun butir-butir pertanyaan

Ketika menyusun butiran-butiran pertanyaan harus disesuaikan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi konstrak, kemudian dijabarkan menjadi kisi-kisi instrumen, setelah itu dikembangkan menjadi butir-butir pertanyaan yang digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman kebutuhan gizi cabang olahraga bola basket pada atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta putra, dengan mencentang sesuai dengan pilihan. Adapun kisi-kisi dari masing-masing instrumen yang digunakan sebagai berikut:

Kisi Kisi Kuesioner Penelitian		
Variabel Penelitian	Indikator	Item Pernyataan
Pemahaman Kebutuhan Gizi dan Olahraga	1. hubungan gizi dan olahraga	1,2,3,4,5,6,7
	2. kebutuhan zat gizi atlet	8,9,10,11
Gizi dan Kebutuhan Kebutuhan gizi harian	1. penyajian menu makanan atlet,	12,13
	2. Pengaturan Gizi Pertandingan	14,15,16,17,18,19,20
Kemampuan dan prestasi Atlet	1. Perolehan sumber makanan bagi atlet	21,22,23
	2. Perencanaan menu makanan sebelum pertandingan, sesudah pertandingan dan saat bertanding.	24,25
	3. Faktor yang mempengaruhi kemampuan dan prestasi atlet.	26,27,28,29,30

Gambar III.1 Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian

Sebelum instrumen ini diuji cobakan, peneliti melakukan konsultasi kepada *Expert Judmen* yaitu Prof.Dr.Djoko Pekik Irianto,M.Kes. Untuk mendapatkan masukan. Setelah mendapatkan persetujuan dari ahli kemudian uji coba dilakukan di kelas PKO B 2017 dengan 30 Responden. Uji coba dilakukan untuk mencari validitas dan reliabilitas instrumen agar lebih valid. Untuk pembobotan skor dari setiap jawaban menggunakan panduan pada skala Likert. Menurut Kriyantono (Kriyantono, 2006:134) skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan

persepsi seseorang atau kelompok orang tentang kejadian atau gejala sosial (Sugiyono, 2010:1993).

Proses pengembangan instrumen, proses penelitian terdiri dari dua bagian yaitu uji validitas dan uji reliabilitas yang digunakan untuk menguji tiap item pernyataan yang terdapat pada angket yang dibuat oleh peneliti. Apabila item pernyataan sudah valid dan reliabel maka item pernyataan pada angket tersebut sudah bisa digunakan untuk mengumpulkan data. Selanjutnya data tersebut akan dideskripsikan, uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Arikunto (2006, hlm. 168) “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen”. Pengertian validitas tersebut menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Alat ukur dapat dikatakan valid jika benar-benar sesuai dan menjawab secara cermat tentang variabel yang akan diukur. Validitas juga menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas. Penghitungan uji validitas ini menggunakan bantuan *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* dan *Microsoft Office Excel*. Teknik pengujian pada Uji Validitas adalah menggunakan korelasi *Bivariate Pearson* (Produk Momen Pearson).

3. Uji Coba Instrumen

Sebelum melakukan pengolahan data lebih lanjut, sebelumnya kuesioner di uji coba pada 30 responden, setelah hasil data di nyatakan valid maka kuesioner dapat di katakan layak dan bisa melakukan pengambilan data serta melakukan uji selanjutnya. Penghitungan uji validitas ini menggunakan bantuan *Statistical Package for the Social Science (SPSS) dan Microsoft Office Excel*. Teknik pengujian pada Uji Validitas adalah menggunakan *Korelasi Bivariate Pearson (Produk Momen Pearson)*.

Untuk menentukan apakah kuesioner dinyatakan valid adalah dengan mencari perbandingan nilai r hitung terhadap nilai r tabel pada tabel distribusi nilai r tabel Significance 5% dan 1%. Untuk penelitian ini peneliti menggunakan nilai r tabel dengan Significance 5%, untuk dapat menentukan Valid atau tidaknya kuesioner menggunakan rumus r tabel = (nilai N pada r tabel dengan Significance 5%), nilai N di dapat dari jumlah responden dikurang 2 yang mengisi kuesioner penelitian.

$$r \text{ tabel} = N - 2 = 30 - 2 = 28 \text{ pada tabel} = 0,374$$

Tabel III.1 Distribusi nilai r tabel Signifikansi 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	38	0,320	0,413
4	0,950	0,990	39	0,316	0,408
5	0,878	0,959	40	0,312	0,403
6	0,811	0,917	41	0,308	0,398
7	0,754	0,874	42	0,304	0,393
8	0,707	0,834	43	0,301	0,389

9	0,666	0,798	44	0,297	0,384
10	0,632	0,765	45	0,294	0,380
11	0,602	0,735	46	0,291	0,376
12	0,576	0,708	47	0,288	0,372
13	0,553	0,684	48	0,284	0,368
14	0,532	0,661	49	0,281	0,364
15	0,514	0,641	50	0,279	0,361
16	0,497	0,623	55	0,266	0,345
17	0,482	0,606	60	0,254	0,330
18	0,468	0,590	65	0,244	0,317
19	0,456	0,575	70	0,235	0,306
20	0,444	0,561	75	0,227	0,296
21	0,433	0,549	80	0,220	0,286
22	0,432	0,537	85	0,213	0,278
23	0,413	0,526	90	0,207	0,267
24	0,404	0,515	95	0,202	0,263
25	0,396	0,505	100	0,195	0,256
26	0,388	0,496	125	0,176	0,230
27	0,381	0,487	150	0,159	0,210
28	0,374	0,478	175	0,148	0,194
29	0,367	0,470	200	0,138	0,181
30	0,361	0,463	300	0,113	0,148
31	0,355	0,456	400	0,98	0,128
32	0,349	0,449	500	0,88	0,115
33	0,344	0,449	600	0,80	0,105
34	0,339	0,436	700	0,74	0,97
35	0,334	0,430	800	0,70	0,91
36	0,329	0,424	900	0,65	0,86
37	0,325	0,418	1000	0,62	0,81

Tabel III.2 Hasil Uji Validitas Kuesioner terhadap 30 Responden

Variabel x1	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	keterangan
x1.1	0,604	0,374	Valid
x1.2	0,727	0,374	Valid
x1.3	0,623	0,374	Valid
x1.4	0,623	0,374	Valid
x1.5	0,704	0,374	Valid
x1.6	0,636	0,374	Valid
x1.7	0,616	0,374	Valid
x1.8	0,595	0,374	Valid
x1.9	0,760	0,374	Valid
x1.10	0,760	0,374	Valid
x1.11	0,760	0,374	Valid
Variabel x2	<i>r</i> Hitung	<i>r</i> tabel	keterangan
x2.1	0,686	0,374	Valid
x2.2	0,675	0,374	Valid
x2.3	0,491	0,374	Valid
x2.4	0,760	0,374	Valid
x2.5	0,491	0,374	Valid
x2.6	0,602	0,374	Valid
x2.7	0,598	0,374	Valid
x2.8	0,877	0,374	Valid
x2.9	0,692	0,374	Valid
Variabel y	<i>r</i> Hitung	<i>r</i> tabel	keterangan
y.1	0,683	0,374	Valid
y.2	0,414	0,374	Valid
y.3	0,536	0,374	Valid
y.4	0,617	0,374	Valid
y.5	0,476	0,374	Valid
y.6	0,714	0,374	Valid
y.7	0,610	0,374	Valid
y.8	0,647	0,374	Valid
y.9	0,711	0,374	Valid
y.10	0,588	0,374	Valid

4. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2012: 335) Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Mengubah penilaian dalam bentuk kualitatif menjadi kuantitatif menggunakan skala *Likert*, dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel III.3 Pengubahan nilai kualitatif ke kuantitatif

Data Kualitatif	Skor
SP (Sangat Paham)	5
P (Paham)	4
N (Netral)	3
KP (Kurang Paham)	2
SP (Sangat Kurang Paham)	1

Sumber: (Sukardi,2009:146)

Untuk mengetahui tingkat pemahaman kebutuhan gizi responden digunakan rumus sebagai berikut : $TCR = \text{Rata - rata} \times 100 : \text{Skors Maksimum}$, dimana TCR = Tingkat Pemahaman Kebutuhan Gizi Atlet

Tabel III.4 Presentase kriteria penilaian

NO	Presentase Pencapaian	Kriteria Penilaian
1	85% - 100%	Sangat paham
2	66% - 84%	Paham
3	51% - 65%	Netral
4	36% - 50%	Tidak Paham
5	0% - 35%	Sangat Tidak Paham

Sumber: (Sugiyono, 2012: 207)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum

a. Profil Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket UNY

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah lembaga yang menaungi mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, kreativitas, dan orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler di dalam lingkungan kampus. Unit kegiatan mahasiswa merupakan lembaga organisasi kemahasiswaan yang bertugas dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler kemahasiswaan yang bersifat penalaran, minat dan kegemaran, kesejahteraan, dan minat khusus disesuaikan dengan tugas dan tanggung jawabnya. Kedudukan unit kegiatan mahasiswa ini berada di lingkungan universitas yang memiliki peran aktif dalam pengembangan system pengelolaan organisasi secara mandiri.

Unit kegiatan mahasiswa dengan bidang olahraga memberikan kesempatan bagi mahasiswa dalam meningkatkan mutu akan kegemaran berolahraga. Dengan tujuan utama untuk mengembangkan kemampuan berorganisasi dan kesehatan serta kebugaran jiwa tentunya. Selain itu, mahasiswa dapat ikut serta dalam berbagai perlombaan olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta juga memiliki fasilitas lapangan untuk menunjang proses pembelajaran dan kegiatan unit kegiatan mahasiswa diantaranya lapangan sepak bola, tenis *indoor* maupun *outdoor* dan yang lainnya,

dengan adanya fasilitas tersebut diharapkan mahasiswa mampu menekuni bidangnya. Unit kegiatan mahasiswa basket Universitas Negeri Yogyakarta berdiri pada tanggal, 15 Februari. Dengan jumlah lapangan yang di gunakan untuk latihan setiap harinya berjumlah empat lapangan *outdor*, lapangan ini biasa di gunakan untuk menyelenggarakan ajang perlombaan olahraga antar mahasiswa mahasiswa baik tingkat Fakultas maupun tingkat Universitas. Unit kegiatan mahasiswa Bola basket adalah salah satu lembaga yang memberikan fasilitas dan peluang kepada mahasiswa agar mampu mengembangkan kemampuannya dalam bermain bola basket. Banyak atlet bola basket yang dihasilkan dari Unit kegiatan mahasiswa bola basket Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Profil Responden

Responden dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta, yang tergabung dalam kegiatan latihan UKM Bola Basket.

Tabel IV.1 Responden Penelitian

NO	NAMA	JURUSAN
1	Dito Andika Saputra	PKO
2	Mohammad Akmaludin Akbar	PKO
3	FX. Risang Anugrah Gusti	IKOR
4	Bobby Alamsyah Ramadhan	PKO
5	Reynaldi Agustiawan	PKO
6	Zaedul Amin	PKO
7	Chandra Wisnu Giantara	PKO
8	Afif Rizaldi	PKO
9	Raykhan Maulana Deva	PGSD Penjas
10	M Egga Lana R	PKO
11	Ghassan Tadya Faraz	PKO
12	Alfian Dino Pradityo	PGSD Penjas
13	Muhammad Khalid Fadil	PGSD Penjas

14	Waffa Khafidz	PKO
15	Muhammad Faza Hikmatyar	PGSD Penjas
16	Muhammad Daffa Jamal Sobri	PKO
17	Rijalulhaqqi Ilham Lazuardi	IKOR
18	Daniel vito firdana	PGSD Penjas
19	Athallah Valentino Labib	PJKR
20	Adiyatma Ramadani	PJKR
21	Rizki Maruf	PJKR
22	Sabda Husain Assafi	IKOR
23	Mohamad Faqih Hartanto	IKOR
24	Adam Luqman Firmansyah	PKO
25	Muhammad Reza	PJKR
26	Alfian Dino Pradityo	PGSD Penjas
27	Devid Daniel Ramar	PJKR
28	Fahrurrozi	PJKR
29	Erikson	PKO
30	Rizky	PJKR
31	Sobri Fuadi Al Asror	PGSD PENJAS
32	Fauzi	PJKR
33	Arya Satya Soga	Tata Boga
34	Assadullah Al Kafah Alam	Pend. Teknik Mes
35	Ilham Fikriansyah	Teknologi Inf
36	Okke Kindi Adi Pangestu	Pend. Teknik Mes
37	Muhammad Naufal Syauqy	Pend. Teknik Oto
38	Muhammad Rayhan Akram	Teknik Boga
39	Mohammad Sudrajat	PKO
40	Arsyad Naufal Mudzaki	Pend. Teknik Boga
41	Alfindio Alamsyah	Ilmu Sejarah
42	Radheliya Artio Marta	Adm. Publik
43	Ripa Nabil Satriana	Ilmu Komunikasi
44	Ridho Ade Juniarta	Pend. Geografi
45	Dwi Prasetya Adhi	Pend. Geografi
46	Rahmawan	Adm. Publik
47	Rizki subhan	Pend. IPS
48	Muhammad Daffa Agyn Pramudita	Ilmu Sejarah
49	Alkawarizmi Aulia Rahman	Ilmu Komunikasi
50	Rivan Marion	PKO

2. Analisis Deskriptif

Deskripsi variabel penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel penelitian yang disajikan dengan statistik deskriptif, jawaban yang responden berikan akan dideskripsikan dalam nilai minimum dan nilai maksimum, rata-rata dan standar deviasi. Hasil statistik deskriptif variabel penelitian dapat dilihat pada tabel.

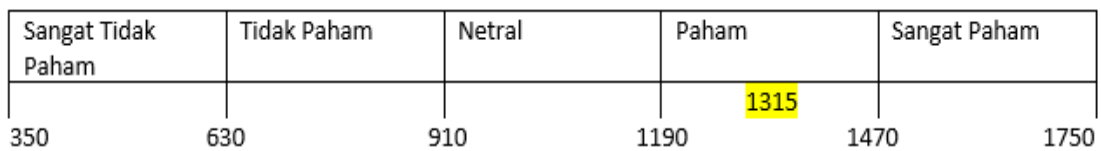
a. Tanggapan Responden terhadap Indikator Gizi dan Olahraga

Tabel IV.2 Tanggapan Responden terhadap Indikator Gizi dan Olahraga

No	Item Pernyataan	Skor Jawaban										Skor
		5		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	X1.1	8	16%	24	48%	15	30%	3	6%	0	0%	187
2	X1.2	8	16%	22	44%	18	36%	2	4%	0	0%	186
3	X1.3	15	30%	25	50%	9	18%	1	2%	0	0%	204
4	X1.4	14	28%	16	32%	16	32%	4	8%	0	0%	190
5	X1.5	3	6%	22	44%	13	26%	12	24%	0	0%	166
6	X1.6	9	18%	22	44%	11	22%	8	16%	0	0%	182
7	X1.7	14	28%	26	52%	6	12%	4	8%	0	0%	200
	Skor Aktual											1315
	Skor Ideal : 5x7x50											1750

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada pengolahan data statistik diatas dapat disimpulkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator gizi dan olahraga dapat dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu : Sangat paham, Paham, Netral, Tidak paham, Sangat tidak paham. Skor terendah untuk indikator gizi dan olahraga adalah 350, yang diperoleh dari penghitungan dengan rumus (Jumlah pertanyaan x Nilai skor terendah x Jumlah responden secara keseluruhan), yakni $7 \times 1 \times 50 = 350$. Sedangkan untuk skor tertinggi untuk indikator gizi dan olahraga adalah 1750, yang diperoleh melalui rumus (Jumlah responden x Nilai skor tertinggi x Jumlah responden secara keseluruhan),

yakni dapat dihitung $7 \times 5 \times 50 = 1750$. Dan untuk menentukan interval dari hasil diatas adalah dengan menjumlahkan total range yaitu 1400. Total range didapat dari (skor tertinggi – skors terendah) : Penilaian skor yaitu 5). Interval skor adalah $(1750-350) : 5 = 280$. Jadi dapat disimpulkan bahwa interval data untuk indikator pernyataan gizi dan olahraga adalah 280. Untuk dapat melihat pengkategorian skor atau penilaian dari indikator diatas maka dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar IV.1 Pengkategorian Nilai Indikator Gizi dan Olahraga

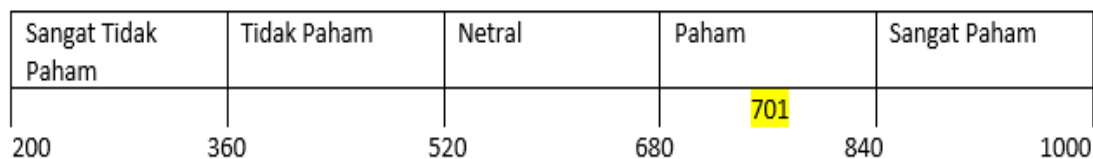
Arti dari pengkatogorian nilai gizi dan olahraga berada di kategori Paham, yang artinya responden memahami akan pentingnya Ggizi dan olahraga dalam kehidupan sehari–hari. Dapat dikategorikan paham dilihat dari skor aktual indikator gizi dan olahraga yaitu sebesar 1315 yang terletak diantara skor 1190 dan 1470 maka dapat dikatakan bahwa responden memahami akan pentingnya gizi dan olahraga.

b. Tanggapan Responden terhadap Indikator Kebutuhan Gizi

Tabel IV.3 Tanggapan Responden terhadap Indikator Kebutuhan Gizi

No	Item Pernyataan	Skor Jawaban										Skor
		5		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	X1.8	6	12%	26	52%	14	28%	3	6%	1	2%	183
2	X1.9	6	12%	24	48%	11	22%	9	18%	0	0%	177
3	X1.10	9	18%	18	36%	12	24%	11	22%	0	0%	175
4	X1.11	5	10%	18	36%	15	30%	12	24%	0	0%	166
	Skor Aktual											701
	Skor Ideal 5x4x50											1000

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada data diatas dapat disimpulkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator kebutuhan gizi dapat dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat paham, Paham, Netral, Tidak paham, Sangat tidak paham. Skor terendah untuk indikator kebutuhan gizi adalah 200. Yang diperoleh dari penghitungan dengan rumus (Jumlah Pertanyaan x Nilai skors terendah x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni $4 \times 1 \times 50 = 200$. Sedangkan untuk skor tertinggi untuk indikator Kebutuhan Gizi adalah 1000. Yang diperoleh melalui rumus (Jumlah responden x Nilai skors tertinggi x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni dapat dihitung $4 \times 5 \times 50 = 1000$. Dan untuk menentukan interval dari hasil diatas adalah dengan menjumlahkan total range yaitu 160. Total range didapat dari (skor tertinggi–skor terendah) : Penilaian skor yaitu 5). Interval skor adalah $(1000-200) : 5 = 160$. Jadi dapat diinterval data untuk indikator pernyataan kebutuhan gizi adalah 200. Untuk dapat melihat pengkategorian skor atau penilaian dari indikator diatas maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar IV.2 Pengkategorian Nilai Indikator Kebutuhan Gizi

Arti dari pengkategorian nilai kebutuhan gizi berada di kategori Paham, yang artinya responden memahami akan pentingnya kebutuhan gizi. Dapat di kategorikan paham di lihat dari Skor aktual indikator kebutuhan gizi yaitu sebesar 701 yang terletak

diantara skor 680 dan 840 maka dapat dikatakan bahwa responden memahami akan pentingnya kebutuhan gizi.

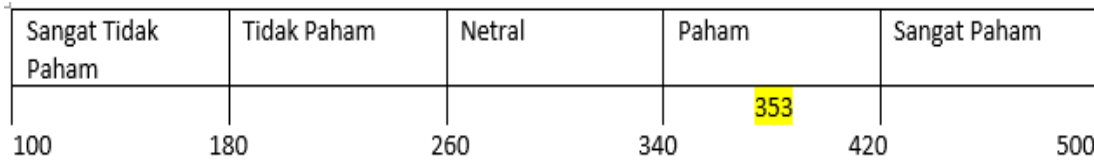
c. Tanggapan Responden terhadap Indikator Penyajian Menu Makanan

Tabel IV.4 Tanggapan Responden terhadap indikator penyajian menu makanan

No	Item Pernyataan	Skor Jawaban										Skor
		5		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	X2.1	15	30%	15	30%	13	26%	7	14%	0	0%	188
2	X2.2	5	10%	15	30%	20	40%	10	20%	0	0%	165
	Skor Aktual											353
	Skor Ideal 5x2x50											500

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada data diatas dapat disimpulkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator penyajian menu makanan dapat dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat paham, Paham, Netral, Tidak paham, Sangat tidak paham. Skor terendah untuk indikator penyajian menu makanan adalah 100. Yang diperoleh dari penghitungan dengan rumus (Jumlah Pertanyaan x Nilai skor terendah x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni $2 \times 1 \times 50 = 100$. Sedangkan untuk skor tertinggi untuk indikator penyajian menu makanan adalah 500. Yang diperoleh melalui rumus (Jumlah responden x Nilai skor tertinggi x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni dapat dihitung $2 \times 5 \times 50 = 500$. Dan untuk menentukan interval dari hasil diatas adalah dengan menjumlahkan total range yaitu 80. Total range didapat dari (skor tertinggi – skors terendah) : Penilaian skor yaitu 5). Interval skor adalah $(500-100) : 5 = 80$. Jadi dapat diinterval data untuk indikator penyajian menu makanan

adalah 80. Untuk dapat melihat pengkategorian skor atau penilaian dari indikator diatas maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar IV.3 Pengkategorian Nilai Indikator Penyajian menu makanan

Arti dari pengkategorian nilai penyajian menu makanan berada dikategori Paham, yang artinya responden memahami akan pentingnya penyajian menu makanan. Dapat dikategorikan paham di lihat dari skor aktual indikator penyajian menu makanan yaitu sebesar 353 yang terletak diantara skor 340 dan 420 maka dapat dikatakan bahwa responden memahami akan pentingnya penyajian menu makanan.

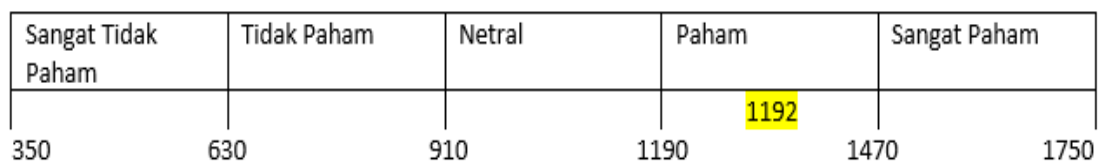
d. Tanggapan Responden Indikator Pengaturan Gizi Pertandingan

Tabel IV.5 Tanggapan Responden terhadap indikator pengaturan gizi pertandingan

No	Item Pernyataan	Skor Jawaban										Skor
		5		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	X2.3	13	26%	25	50%	9	18%	3	6%	0	0%	198
2	X2.4	9	18%	18	36%	14	28%	9	18%	0	0%	177
3	X2.5	4	8%	29	58%	14	28%	2	4%	1	2%	183
4	X2.6	5	10%	26	52%	9	18%	9	18%	1	2%	175
5	X2.7	1	2%	21	42%	14	28%	13	26%	1	2%	158
6	X2.8	3	6%	13	26%	16	32%	17	34%	1	2%	150
7	X2.9	6	12%	7	14%	20	40%	16	32%	1	2%	151
	Skor Aktual											1192
	Skor Ideal 5x7x50											1750

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada data diatas dapat disimpulkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator pengaturan gizi pertandingan dapat di

kategorikan menjadi 5 kategori yaitu : Sangat paham, Paham, Netral, Tidak paham, Sangat tidak paham. Skor terendah untuk indikator pengaturan gizi pertandingan adalah 350. Yang diperoleh dari penghitungan dengan rumus (Jumlah pertanyaan x Nilai skor terendah x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni $7 \times 1 \times 50 = 350$. Sedangkan untuk skor tertinggi untuk indikator penyajian menu pertandingan adalah 1750. Yang diperoleh melalui rumus (Jumlah responden x Nilai skor tertinggi x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni dapat di hitung $7 \times 5 \times 50 = 1750$. Dan untuk menentukan interval dari hasil diatas adalah dengan menjumlahkan total range yaitu 280. Total range didapat dari (skor tertinggi – skor terendah) : Penilaian skor yaitu 5). Interval skor adalah $(1750-350) : 5 = 280$. Jadi dapat di interval data untuk indikator penyajian menu makanan adalah 280. Untuk dapat melihat pengkategorian skor atau penilaian dari indikator di atas maka dapat di lihat pada gambar di bawah ini.



Gambar IV.4 Pengkategorian Nilai Indikator Pengaturan Gizi Pertandingan

Arti dari pengkategorian nilai pengaturan gizi pertandingan berada dikategori Paham, yang artinya responden memahami akan pentingnya pengaturan gizi pertandingan. Dapat di kategorikan paham di lihat dari skor aktual indikator pengaturan gizi pertandingan yaitu sebesar 1192 yang terletak di antara skor 1190 dan 1470 maka

dapat di katakan bahwa responden memahami akan pentingnya pengaturan gizi pertandingan.

e. Tanggapan Responden Indikator makanan dan Minuman yang mempengaruhi kemampuan Atlet

Tabel IV.6 Tanggapan responden terhadap indikator makanan dan minuman yang mempengaruhi kemampuan atlet

No	Item Pernyataan	Skor Jawaban										Skor
		5		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Y1.1	15	30%	18	36%	10	20%	7	14%	0	0%	191
2	Y1.2	9	18%	16	32%	17	34%	7	14%	1	2%	175
3	Y1.3	8	16%	16	32%	18	36%	8	16%	0	0%	174
	Skor Aktual											540
	Skor Ideal 5x3x50											750

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada data diatas dapat disimpulkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator makanan dan minuman yang mempengaruhi kemampuan atlet dapat di kategorikan menjadi 5 kategori yaitu : Sangat Paham, Paham, Netral, Tidak paham, Sangat tidak paham. Skor terendah untuk indikator makanan dan minuman yang mempengaruhi kemampuan atlet adalah 150. Yang diperoleh dari penghitungan dengan rumus (Jumlah Pertanyaan x Nilai skor terendah x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni $3 \times 1 \times 50 = 150$. Sedangkan untuk skor tertinggi untuk indikator makanan dan minuman yang mempengaruhi kemampuan atlet adalah 750. Yang di peroleh melalui rumus (Jumlah responden x Nilai skor tertinggi x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni dapat di hitung $3 \times 5 \times 50 = 750$. Dan untuk menentukan interval dari hasil diatas adalah dengan menjumlahkan total range yaitu 120. Total range di dapat dari (skor tertinggi – skors terendah) : Penilaian skor yaitu

5). Interval skors adalah $(750-150) : 5 = 120$. Jadi dapat diinterval data untuk indikator makanan dan minuman yang mempengaruhi kemampuan atleta dalah 120. Untuk dapat melihat pengkategorian skor atau penilaian dari indikator di atas maka dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Sangat Tidak Paham	Tidak Paham	Netral	Paham	Sangat Paham
150	270	390	510	630
			540	750

Gambar IV.5 Pengkategorian Nilai Indikator Makanan dan Minuman yang Mempengaruhi kemampuan Atlet

Arti dari pengkatogorian nilai makanan dan minuman yang mempengaruhi kemampuan atlet berada di kategori Paham, yang artinya Responden memahami akan pentingnya makanan dan minuman yang mempengaruhi kemampuan atlet. Dapat dikategorikan paham dilihat dari skor aktual indikator makanan dan minuman yang mempengaruhi kemampuan atlet yaitu sebesar 540 yang terletak di antara skor 510 dan 630 maka dapat dikatakan bahwa responden memahami akan pentingnya makanan dan minuman yang mempengaruhi kemampuan atlet.

f. Tanggapan Responden Terhadap Indikator Perencanaan Menu Makanan

Tabel IV.7 Tanggapan responden terhadap indikator perencanaan menu makanan

No	Item Pernyataan	Skor Jawaban										Skor
		5		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Y1.4	6	12%	22	44%	14	28%	7	14%	1	2%	175
2	Y1.5	10	20%	24	48%	12	24%	4	8%	0	0%	190
	Skor Aktual											365
	Skor Ideal 5x2x50											500

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada data diatas dapat disimpulkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator Perencanaan Menu Makanan dapat di kategorikan menjadi 5 kategori yaitu : Sangat paham, Paham, Netral, Tidak paham, Sangat tidak paham. Skor terendah untuk indikator Perencanaan Menu Makanan adalah 100. Yang diperoleh dari penghitungan dengan rumus (Jumlah Pertanyaan x Nilai skor terendah x Jumlah responsen secara keseluruhan). Yakni $2 \times 1 \times 50 = 150$. Sedangkan untuk skor tertinggi untuk indikator Perencanaan Menu Makanan adalah 500. Yang diperoleh melalui rumus (Jumlah responden x Nilai skor tertinggi x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni dapat dihitung $2 \times 5 \times 50 = 500$. Dan untuk menentukan interval dari hasil diatas adalah dengan menjumlahkan total range yaitu 80. Total range didapat dari (skors tertinggi – skors terendah) : Penilaian skor yaitu 5). Interval skor adalah $(500-100) : 5 = 80$. Jadi dapat di interval data untuk indikator Perencanaan Menu Makanan adalah 80. Untuk dapat melihat pengkategorian skor atau penilaian dari indikator diatas maka dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Sangat Tidak Paham	Tidak Paham	Netral	Paham	Sangat Paham
100	180	260	340	420
			365	500

Gambar IV.6 Pengkategorian Nilai Indikator Perencanaan Menu Makanan

Arti dari pengkategorian Perencanaan Menu Makanan berada di kategori Paham, yang artinya Responden memahami akan pentingnya Perencanaan Menu Makanan. Dapat di kategorikan paham dilihat dari skor aktual indikator Perencanaan Menu Makanan yaitu sebesar 365 yang terletak diantara skor 340 dan 420 maka dapat dikatakan bahwa responden memahami akan pentingnya perencanaan menu makanan.

g. Tanggapan Responden Indikator faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet

Tabel IV.8 Tanggapan responden terhadap indikator faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet

No	Item Pernyataan	Skor Jawaban										Skor
		5		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Y1.6	3	6%	24	48%	16	32%	7	14%	0	0%	173
2	Y1.7	6	12%	20	40%	18	36%	6	12%	0	0%	176
3	Y1.8	6	12%	18	36%	20	40%	6	12%	0	0%	174
4	Y1.9	7	14%	17	34%	20	40%	6	12%	0	0%	175
5	Y1.10	4	8%	13	26%	21	42%	10	20%	2	4%	157
	Skor Aktual											855
	Skor Ideal 5x5x50											1250

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada data diatas dapat disimpulkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet dapat di kategorikan menjadi 5 kategori yaitu : Sangat paham, paham, netral, tidak paham, sangat tidak paham. Skor terendah untuk indikator faktor yang mempengaruhi

kemampuan atlet adalah 250. Yang diperoleh dari penghitungan dengan rumus (Jumlah Pertanyaan x Nilai skor terendah x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni $5 \times 1 \times 50 = 250$. Sedangkan untuk skor tertinggi untuk indikator faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet adalah 1250. Yang diperoleh melalui rumus (Jumlah responden x Nilai skors tertinggi x Jumlah responden secara keseluruhan). Yakni dapat dihitung $5 \times 5 \times 50 = 1250$. Dan untuk menentukan interval dari hasil diatas adalah dengan menjumlahkan total range yaitu 200. Total range didapat dari (skor tertinggi – skor terendah) : Penilaian skor yaitu 5). Interval skor adalah $(1250-250) : 5 = 200$. Jadi dapat di interval data untuk indikator faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet adalah 200. Untuk dapat melihat pengkategorian skor atau penilaian dari indikator diatas maka dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Sangat Tidak Paham	Tidak Paham	Netral	Paham	Sangat Paham
250	450	650	850	1050
			855	1250

Gambar IV.7 Pengkategorian Nilai Indikator Faktor yang mempengaruhi kemampuan Atlet

Arti dari pengkatogorian faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet berada di kategori Paham, yang artinya responden memahami akan pentingnya faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet. Dapat di kategorikan paham dilihat dari skor aktual indikator faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet yaitu sebesar 855 yang terletak diantara skor 850 dan 1050 maka dapat dikatakan bahwa responden memahami akan pentingnya perencanaan menu makanan.

h. Analisis Pernyataan Variabel Pemahaman Kebutuhan Gizi Atlet

Setelah data peneliti terkumpul semua dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan bantuan SPSS Versi 25. Dari analisis data tingkat pemahaman atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta terhadap Gizi dan Olahraga diperoleh rata-rata (Mean) 225,45 dan TCR 73,82. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat pemahaman kebutuhan gizi atlet dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel IV.9 Skor, TCR dan Kategori x1

No	Variable	SP 5	P4	N3	TP2	STP1	N	SKORS	MEAN	TCR	KATEGORI
Pemahaman kebutuhan Gizi											
1	x1.1	8	24	15	3	0	50	187	239	74,8	Paham
2	x1.2	8	22	18	2	0	50	186	238	74,4	Paham
3	x1.3	15	24	9	1	0	49	200	208	80	Paham
4	x1.4	14	16	16	4	0	50	190	206	76	Paham
5	x1.5	9	22	11	8	0	50	182	228	72,8	Paham
6	x1.6	14	26	6	4	0	50	200	216	80	Paham
7	x1.7	6	26	14	3	1	50	183	247	73,2	Paham
8	x1.8	6	24	11	9	0	50	177	241	70,8	Paham
9	x1.9	5	18	15	12	0	50	166	236	66,4	Paham
10	x1.10	11	12	18	9	0	50	175	209	70	Paham
11	x1.11	12	15	18	5	0	50	184	212	73,6	Paham
Total dan Keterangan								2030	225,4545	73,81818	Paham

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman atlet basket terhadap kebutuhan gizi olahraga, atlet basket berada pada kategori “Paham” persentasenya sebesar 73,82% dengan jumlah “Sangat tidak paham” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah atlet 0 orang, kategori “Tidak paham” persentasenya sebesar 10% dengan jumlah atlet 5 orang, kategori “Netral” persentasenya sebesar 36% dengan jumlah atlet 18 orang, dan kategori “Paham” persentasenya sebesar 30%

dengan jumlah atlet 15 orang, dan kategori “Sangat paham” sebanyak 12 atlet dengan presentase 24% sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (Mean) yaitu 2245,5. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman atlet basket terhadap kebutuhan gizi olahraga berada pada kategori “Paham”.

i. Analisis Pernyataan Variabel Gizi dan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Harian Atlet

Setelah data peneliti terkumpul semua dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan bantuan SPSS Versi 25. Dari analisis data tingkat pemahaman gizi dan kebutuhan setiap hari atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta diperoleh rata-rata (mean) 228,76 dan TCR 69,61. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat pemahaman gizi dan kebutuhan setiap hari dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel IV.10 Skor, TCR dan Kategori x²

No	Variable	SP 5	P4	N3	TP2	STP1	N	SKORS	MEAN	TCR	KATEGORI
Gizi dan Pemenuhan Kebutuhan Setiap Hari											
12	x2.1	15	15	13	7	0	50	188	198	75,2	Paham
13	x2.2	5	15	20	10	0	50	165	235	66	Paham
14	x2.3	13	25	9	3	0	50	198	220	79,2	Paham
15	x2.4	9	18	14	9	0	50	177	223	70,8	Paham
16	x2.5	4	29	14	2	1	50	183	259	73,2	Paham
17	x2.6	5	26	9	9	1	50	175	245	70	Paham
18	x2.7	1	21	14	13	1	50	158	252	63,2	Netral
19	x2.8	3	13	16	17	1	50	150	232	60	Netral
20	x2.9	6	7	20	16	1	50	151	215	60,4	Netral
Total dan Keterangan								3759	228,7686	69,61818	Paham

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman atlet basket terhadap tingkat pemahaman gizi dan kebutuhan setiap hari, atlet basket berada pada kategori “Paham” persentasenya sebesar 69,61% dengan jumlah “Sangat tidak paham” persentasenya sebesar 2% dengan jumlah atlet 1 orang, kategori “Tidak paham” persentasenya sebesar 32% dengan jumlah atlet 16 orang, kategori “Netral” persentasenya sebesar 40% dengan jumlah atlet 20 orang, dan kategori “Paham” persentasenya sebesar 14% dengan jumlah atlet 7 orang, dan kategori “Sangat paham” sebanyak 6 atlet dengan presentase 12% sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (mean) yaitu 228,7. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman atlet basket terhadap tingkat pemahaman gizi dan kebutuhan setiap hari berada pada kategori “Paham”.

j. Analisis Pernyataan Variabel Gizi, Kemampuan Atlet dan Prestasi Olahraga

Setelah data peneliti terkumpul semua dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan bantuan SPSS Versi 25. Dari analisis data tingkat pemahaman atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta terhadap gizi dan kemampuan atlet dalam olahraga diperoleh rata-rata (mean) 231,34 dan TCR 69,50.

Tabel IV.11 Skor, TCR dan Kategori y

No	Variable	SP 5	P4	N3	TP2	STP1	N	SKORS	MEAN	TCR	KATEGORI
Gizi dan Pemenuhan Kebutuhan Setiap Hari											
21	Y1.1	15	18	10	7	0	50	191	201	76,4	Paham
22	Y1.2	9	16	17	7	1	50	175	221	70	Paham
23	Y1.3	8	16	18	8	0	50	174	226	69,6	Paham
24	Y1.4	6	22	14	7	1	50	175	239	70	Paham
25	Y1.5	10	24	12	4	0	50	190	230	76	Paham
26	Y1.6	3	24	16	7	0	50	173	255	69,2	Paham
27	Y1.7	6	20	18	6	0	50	176	240	70,4	Paham
28	Y1.8	6	18	20	6	0	50	174	238	69,6	Paham
29	Y1.9	7	17	20	6	0	50	175	233	70	Paham
30	Y1.10	4	13	21	10	2	50	157	233	62,8	Netral
Total dan Keterangan								5519	231	70	Paham

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat pemahaman terhadap gizi dan kemampuan atlet dalam olahraga diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman atlet basket terhadap gizi dan kemampuan atlet dalam olahraga, atlet basket berada pada kategori “Paham” persentasenya sebesar 69,50% dengan jumlah “Sangat tidak paham” persentasenya sebesar 4% dengan jumlah atlet 2 orang, kategori “Tidak paham” persentasenya sebesar 20% dengan jumlah atlet 10 orang, kategori “Netral” persentasenya sebesar 42% dengan jumlah atlet 21 orang, dan kategori “Paham” persentasenya sebesar 26% dengan jumlah atlet 13 orang, dan kategori “Sangat paham” sebanyak 4 atlet dengan presentase 8% sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (mean) yaitu 231,34. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman atlet basket terhadap gizi dan kemampuan atlet dalam olahraga berada pada kategori “Paham”

3. Hasil Analisis Data

a. Uji Validitas Seluruh Responden

Sugiyono (2006) menyatakan bahwa uji validitas merupakan suatu langkah pengujian yang dilakukan terhadap isi (*content*) dari suatu instrumen, dengan tujuan untuk mengukur ketepatan instrumen yang digunakan dalam suatu penelitian. Dengan demikian, instrumen yang valid merupakan instrumen yang benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur. Validitas (*Validity*) yaitu sejauh mana suatu alat ukur tepat dalam mengukur suatu data, dengan kata lain apakah alat ukur yang dipakai memang mengukur sesuatu yang ingin diukur. Sudjana (2004: 12) menyatakan bahwa validitas berkenaan dengan ketepatan alat penilaian terhadap konsep yang dinilai sehingga betul-betul menilai apa yang seharusnya dinilai.

Dasar pengambilan keputusan dari uji validitas penelitian ini mengacu pada nilai r hitung yang lebih besar dari pada r tabel, data dapat dikatakan valid jika r hitung $> r$ tabel, dan data dikatakan tidak valid jika r hitung $< r$ tabel. Cara menentukan data valid dengan melihat dari perbandingan jumlah r tabel dan r hitung, dan untuk memperoleh hasil uji validitas adalah dengan mencari nilai r tabel terlebih dahulu, untuk mencari r tabel menggunakan rumus $(n-2)$, untuk nilai $N= 50$, maka r tabel = $50-2 = 48$. Maka selanjutnya melihat pada r tabel 48 menunjukkan nilai 0,284 dengan asumsi tingkat kesalahan 5% pada distribusi nilai r tabel, untuk melakukan uji validitas berada pada tingkat kesalahan signifikansi 5% sehingga dapat diperoleh (nilai r tabel 0,284) dan semua angket dapat dinyatakan valid jika r hitung lebih besar dari r tabel,

untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel uji validitas x_1 , x_2 , dan y_1 di bawah ini. Uji validitas ini digunakan sebagai acuan dalam pengolahan data selanjutnya, sehingga data yang dihasilkan dapat sesuai dengan hasil yang diinginkan. Pada tahap uji validitas ini masing masing aitem pertanyaan diuji kevaliditasannya dengan rumus yang sudah dipatenkan. Penghitungan uji validitas ini menggunakan bantuan *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* dan *Microsoft Office Excel*. Teknik pengujian pada Uji Validitas adalah menggunakan *Korelasi Bivariate Pearson (Produk Momen Pearson)*.

Tabel IV.12 Distribusi nilai r tabel Signifikansi 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	38	0,320	0,413
4	0,950	0,990	39	0,316	0,408
5	0,878	0,959	40	0,312	0,403
6	0,811	0,917	41	0,308	0,398
7	0,754	0,874	42	0,304	0,393
8	0,707	0,834	43	0,301	0,389
9	0,666	0,798	44	0,297	0,384
10	0,632	0,765	45	0,294	0,380
11	0,602	0,735	46	0,291	0,376
12	0,576	0,708	47	0,288	0,372
13	0,553	0,684	48	0,284	0,368
14	0,532	0,661	49	0,281	0,364
15	0,514	0,641	50	0,279	0,361
16	0,497	0,623	55	0,266	0,345
17	0,482	0,606	60	0,254	0,330
18	0,468	0,590	65	0,244	0,317
19	0,456	0,575	70	0,235	0,306
20	0,444	0,561	75	0,227	0,296
21	0,433	0,549	80	0,220	0,286
22	0,432	0,537	85	0,213	0,278
23	0,413	0,526	90	0,207	0,267

24	0,404	0,515	95	0,202	0,263
25	0,396	0,505	100	0,195	0,256
26	0,388	0,496	125	0,176	0,230
27	0,381	0,487	150	0,159	0,210
28	0,374	0,478	175	0,148	0,194
29	0,367	0,470	200	0,138	0,181
30	0,361	0,463	300	0,113	0,148
31	0,355	0,456	400	0,98	0,128
32	0,349	0,449	500	0,88	0,115
33	0,344	0,449	600	0,80	0,105
34	0,339	0,436	700	0,74	0,97
35	0,334	0,430	800	0,70	0,91
36	0,329	0,424	900	0,65	0,86

Tabel IV.13 Pernyataan Uji Validitas pada Variabel Pemahaman Kebutuhan Gizi (x1)

Item Pernyataan	r Tabel5%	r Hitung	Pernyataan
x1.1	0,284	0,607	Valid
x1.2	0,284	0,606	Valid
x1.3	0,284	0,611	Valid
x1.4	0,284	0,525	Valid
x1.5	0,284	0,717	Valid
x1.6	0,284	0,662	Valid
x1.7	0,284	0,634	Valid
x1.8	0,284	0,377	Valid
x1.9	0,284	0,727	Valid
x1.10	0,284	0,665	Valid
x1.11	0,284	0,754	Valid

Tabel IV.14 Pernyataan Uji Validitas pada Variabel Gizi dan Kebutuhan Gizi sehari-hari (x2)

Item Pernyataan	<i>r</i> Tabel5%	<i>r</i> Hitung	Pernyataan
x2.1	0,284	0,633	Valid
x2.2	0,284	0,685	Valid
x2.3	0,284	0,424	Valid
x2.4	0,284	0,659	Valid
x2.5	0,284	0,566	Valid
x2.6	0,284	0,459	Valid
x2.7	0,284	0,598	Valid
x2.8	0,284	0,782	Valid
x2.9	0,284	0,721	Valid

Tabel IV.15 Pernyataan Uji Validitas pada Variabel Kemampuan dan Prestasi Atlet (y)

Item Pernyataan	<i>r</i> Tabel5%	<i>r</i> Hitung	Pernyataan
y.1	0,284	0,619	Valid
y.2	0,284	0,461	Valid
y.3	0,284	0,557	Valid
y.4	0,284	0,581	Valid
y.5	0,284	0,501	Valid
y.6	0,284	0,582	Valid
y.7	0,284	0,641	Valid
y.8	0,284	0,598	Valid
y.9	0,284	0,712	Valid
y.10	0,284	0,498	Valid

Dari hasil uji validitas data yang di lakukan pada pengolahan data menggunakan aplikasi *SPSS*, dapat disimpulkan bahwa semua item pernyataan dapat

dikatakan *Valid* karena nilai r tabel dari masing–masing pernyataan lebih kecil daripada nilai r hitung pada masing–masing pernyataan. Sehingga semua data yang diperoleh pada uji validitas ini dinyatakan *Valid* dan dapat melakukan Uji Reliabilitas.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Nur (1987: 47) menyatakan bahwa reliabilitas ukuran menyangkut seberapa jauh skor deviasi individu, atau skor-z, relatif konsisten apabila dilakukan pengulangan pengadministrasian dengan tes yang sama atau tes yang ekuivalen. Azwar (2003 : 176) menyatakan bahwa reliabilitas merupakan salah-satu ciri atau karakter utama instrumen pengukuran yang baik. Arifin (1991: 122) menyatakan bahwa suatu tes dikatakan reliabel jika selalu memberikan hasil yang sama bila diteskan pada kelompok yang sama pada waktu atau kesempatan yang berbeda. Uji reliabilitas (Husaini, 2003), adalah proses pengukuran terhadap ketepatan (konsisten) dari suatu instrumen. Pengujian ini dimaksudkan untuk menjamin instrumen yang digunakan merupakan sebuah instrumen yang handal, konsistensi, stabil dan dependibilitas, sehingga bila digunakan berkali-kali akan menghasilkan data yang sama, untuk melihat hasil uji reliabilitas maka bisa di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel IV.16 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.922	.923	30

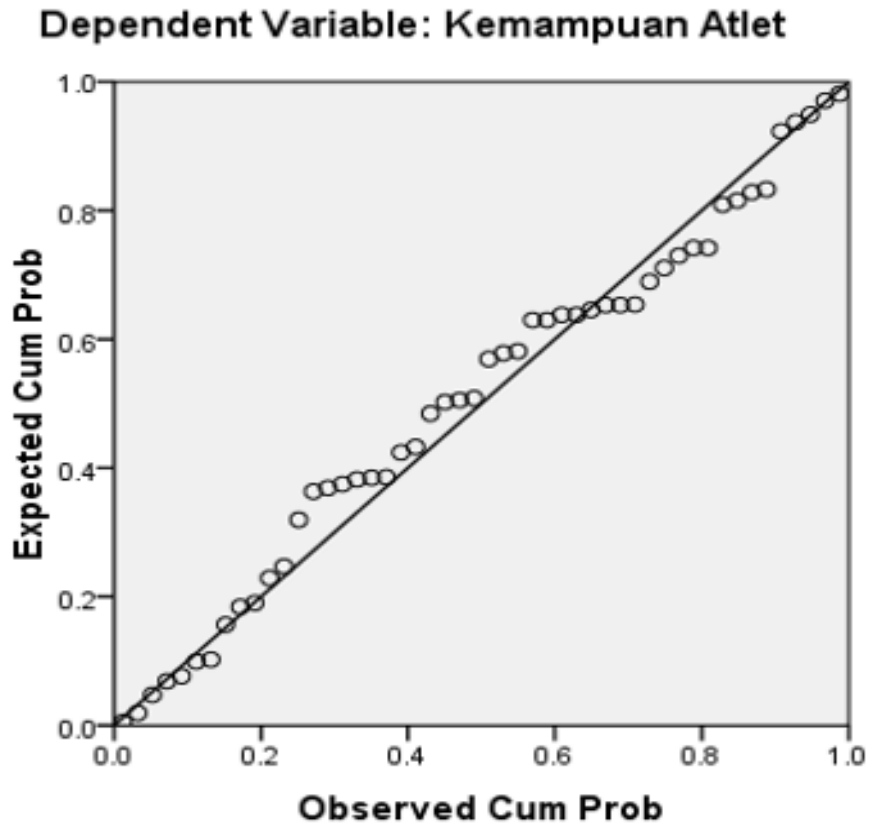
Diketahui bahwa hasil dari penghitungan menggunakan aplikasi SPSS mendapatkan nilai alpha 0,922 yang artinya lebih besar dari 0,06 artinya angket yang di sebarluaskan dan diisi oleh responden dapat dikatakan reliabel atau konsisten.

4. Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Hasil Uji Normalitas

Pada uji normalitas suatu data dikatakan normal jika nilai signifikasinya lebih besar dari 0,05 begitu juga sebaliknya jika tingkat signifikasinya kurang dari 0,5 uji normalitasnya tidak normal. Untuk melakukan uji normalitas dapat dilihat dari *Histogram*, *P-P Plot*, dan *Colmogorosmirnos*. Namun pada uji normalitas penelitian ini menggunakan *P-P Plots* (model regresi berdistribusi normal). Uji asumsi klasik menggunakan nilai *P-P Plots* dapat di katakan normal jika titik-titik pada gambar mengikuti garis vertikal, itu artinya data dapat dikatakan normal. Untuk melihat Normal P- P Plot dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Gambar IV.8 Hasil Uji *P-P Plot*

Hasil dari grafik *P-Plot* diatas menunjukkan bahwa data yang dihasilkan menyebar dan mengikuti sekitar garis diagonal serta mengikuti arah garis histogram menuju pola distribusi normal maka variabel *dependent* kemampuan atlet (y), dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh memenuhi uji normalitas dan dapat melanjutkan ke uji multikolinearitas.

b. Hasil Uji Multikolineritas

Menurut Imam Ghozali (2011:107-108) tidak terjadi gejala multikolineritas jika nilai tolerance $> 0,100$ dan nilai *VIF* $< 10,00$. Uji multikolineritas adalah uji yang digunakan untuk mendeteksi ada atau tidaknya data yang multikolineritas dengan melihat besarnya nilai *Varians Inflection Factor* atau (*VIF*), jika nilai *Varians Inflection Factor* (*VIF*) dibawah 10 dan tolerans *Value* diatas 0,1 maka tidak terjadi multikolineritas, namun jika nilai *Varians Inflection Factor* (*VIF*) dibawah *Value* diatas < 10 .

Tabel IV.17 Hasil Uji Multikolineritas

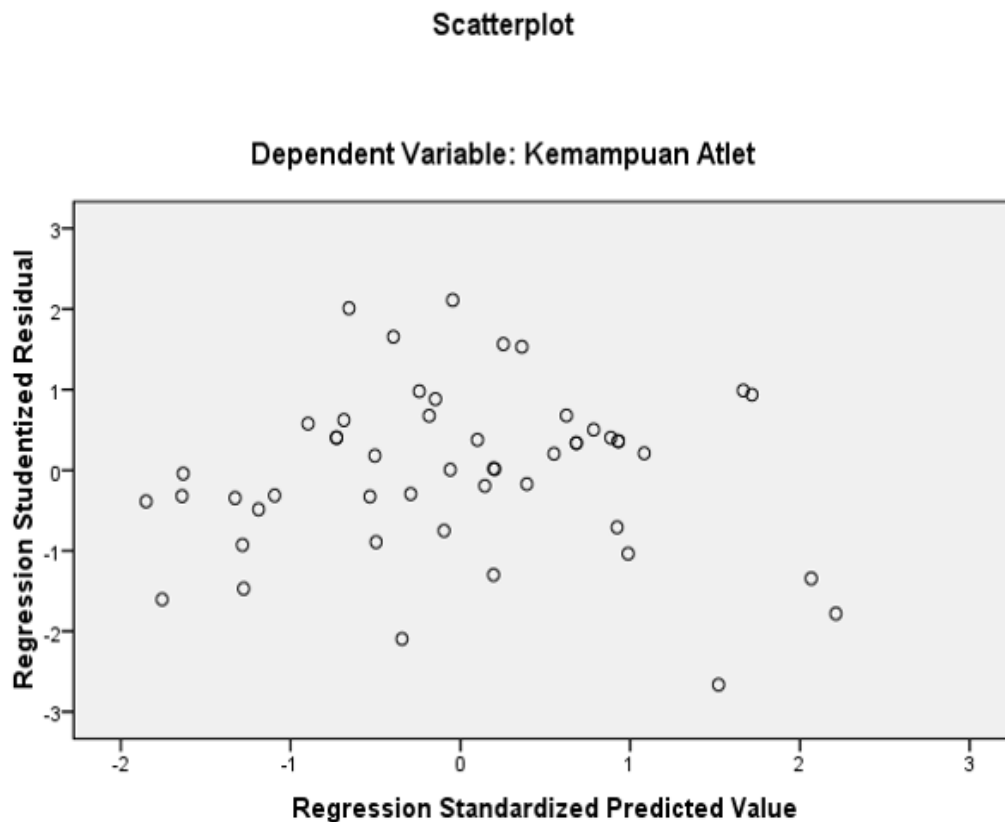
Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	10.909	3.775		2.890	.006		
	Pemahaman Kebutuhan Gizi	.189	.123	.221	1.534	.132	.520	1.922
	Kebutuhan Gizi	.540	.146	.532	3.698	.001	.520	1.922

a. Dependent Variable: Kemampuan Atlet

Hasil pengujian pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai korelasi antar variabel independen yaitu variabel pemahaman kebutuhan gizi (x_1) dan variabel kebutuhan gizi (x_2) mempunyai nilai output *VIF* yang sama yaitu sebesar $1,922 < 10$ dan nilai output toleran masing-masing menunjukkan angka yang sama yaitu $0,520 > 0,1$. Maka dapat di katakan bahwa data penelitian yang diperoleh tidak terjadi multikolineritas antar variabel.

c. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Untuk mendapatkan hasil uji heteroskedistisitas maka dapat dilihat dengan menggunakan *scatterplot* dengan kesimpulan jika titik-titik menyebar diatas atau dibawah dan titik tidak menyebar membentuk pola tertentu maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Menurut Imam Ghozali (2011:139) tidak terjadi heteroskesidas, jika tidak ada pola yang jelas dan pola yang membentuk maksudnya tidak bergelombang, melebar, kemudian menyempit pada gambar *scatterplot*, serta titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu *y*.



Gambar IV.9 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Grafik *Scatterplot* diatas menunjukkan bahwa titik-titik pada diagram tidak membentuk pola yang jelas. Titik-titik menyebar secara acak serta tersebar dengan baik diatas maupun dibawah angka 0 pada sumbu *y*. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedasitas pada model regresi diatas .

d. Hasil Uji Autokorelasi

Uji Autokorelasi menggunakan uji *durbin watson*. Menurut imam Ghozali (2011:111) tidak ada gejala autokorelasi jika nilai *durbin watson* terletak antara du sampai dengan (4-du). Bisa dilihat dari tabel model Summary.

Tabel IV.18 Hasil Uji Autokorelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.703 ^a	.494	.473	3.829	1.867

a. Predictors: (Constant), Gizi dan Kebutuhan Gizi, Pemahaman Kebutuhan gizi

b. Dependent Variable: Kemampuan Atlet

Nilai *durbin watson* 1,867, untuk mendapatkan hasil autokorelasi maka perlu mencari nilai du pada distribusi nilai tabel *durbin watson* berdasarkan K (jumlah variabel bebas independen atau *x*) (2) dan N (n adalah banyaknya sample atau banyaknya data semua variabel) (50) dengan signifikansi 5% dilihat dari tabel *durbinwaston*. Yang menjadi patokan adalah K=2, kemudian N=50, maka nilai du=1,45. Maka sudah mendapatkan nilai du (1,45) < Durbin Waston (1,867) < 4 – du (2,660). Karena nilai *Durbin Waston* terletak diantara nilai du sampai dengan 4–du

maka sebagaimana pengambilan keputusan uji autokorelasi, kesimpulannya adalah tidak ada gejala autokorelasi.

5. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

a. Uji T Parsial (Regresi Linier Berganda)

Dasar pengambilan keputusan uji T parsial (regresi linier berganda) berdasarkan nilai signifikansi uji pengaruh variabel x secara sendiri sendiri. Dasar dari pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut, menurut imam ghozali (2011:101) jika nilai sig dri spss $< 0,05$ maka artinya variabel independen atau variabel x secara parsial sendiri-sendiri berpengaruh pada variabel dependen atau variabel y . Uji t ini dapat melihat pada nilai Sig pada *coefficients*. Di bawah ini adalah tabel untuk Uji T

Tabel IV.19 Uji T Parsial

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	10.909	3.775		2.890	.006		
	Pemahaman Kebutuhan Gizi	.189	.123	.221	1.534	.132	.520	1.922
	Kebutuhan Gizi	.540	.146	.532	3.698	.001	.520	1.922

a. Dependent Variable: Kemampuan Atlet

Melihat dari nilai sig, bandingkan dengan 0,05 jika lebih kecil dari 0,05 maka semuanya berpengaruh, setelah melihat hasil dari data diatas maka pemahaman kebutuhan gizi (x_1) Tidak berpengaruh terhadap Kemampuan dan prestasi atlet (y), dan Gizi yang di butuhkan setiap hari (x_2) berpengaruh terhadap kemampuan dan

prestasi atlet (y). Artinya dari hasil ini dapat dijelaskan dan disimpulkan hasil uji t masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen adalah sebagai berikut :

- a) Hasil uji t variabel pemahaman kebutuhan gizi atau x_1 memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,132 artinya lebih besar dari 0,05 maka pemahaman kebutuhan gizi tidak berpengaruh terhadap Kemampuan dan prestasi atlet atau y .
- b) Hasil uji t variabel kebutuhan gizi memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,01 artinya lebih kecil dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebutuhan gizi sehari-hari atau x_2 berpengaruh terhadap kemampuan dan prestasi atlet atau y .

Jika dilihat dari tabel diatas yang tidak berpengaruh terhadap y adalah variabel x_1 karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman kebutuhan gizi atau x_1 tidak berpengaruh terhadap kemampuan dan prestasi atlet atau y karena lebih besar dai 0,05, kebutuhan gizi olahraga x_2 berpengaruh terhadap kemampuan dan prestasi atlet atau y karena lebih kecil dari 0,05.

b. Uji F Simultan

Dasar pengambilan keputusan Uji F simultan atau gabungan, kerjasama atau pengaruh variabel x_1 , x_2 terhadap y , dalam regresi linier berganda berdasarkan nilai signifikansi. Menurut Imam Ghozali (2011;101) jika nilai Sig < 0,05 maka artinya

variabel independen atau variabel x secara simultan secara bersama sama berpengaruh terhadap variabel dependen atau (y).

Uji F simultan dapat di lihat dari tabel *Anova*, yang pertama di perhatikan adalah nilai Sig 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka sebagaimana dasar dari pengambilan keputusan yang dikutip dari buku Imam Ghozali untuk uji f ini, nilai sig lebih kecil dari 0,05 artinya variabel x_1 dan x_2 ini berpengaruh terhadap variabel y .

Tabel IV.20 Hasil Uji F Simultan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	673.098	2	336.549	22.961	.000 ^a
	Residual	688.902	47	14.657		
	Total	1362.000	49			

a. Predictors: (Constant), Gizi dan Kebutuhan Gizi, Pemahaman Kebutuhan gizi

b. Dependent Variable: Kemampuan Atlet

Dasar pengambilan keputusan Uji f simultan dalam analisis simultan berganda bisa juga menggunakan nilai hitung dan nilai tabel. Menurut V. Wiratna Sujarweni (2014;154), Jika nilai F hitung > F tabel maka variabel independen (x) secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependent (y). Pada tabel di atas F hitungnya adalah 22,961 kemudian mencari f tabel.

K= jumlah variabel bebas, N= jumlah banyaknya sample.

Untuk mencari f tabel = (k;n-k) = (2; 50 -2) = (2 ; 48). Sebagai patokan mencari F tabel adalah 2 dan 29. Untuk nilai F tabel adalah 3,19. Maka dapat disimpulkan bahwa

F hitung 12,614 > F tabel 3,19 maka kesimpulan uji F simultan pemahaman kebutuhan gizi (x_1), gizi dan kebutuhan sehari-hari (x_2), secara simultan berpengaruh terhadap kemampuan dan prestasi atlet (y). Untuk melihat berapa persen yang di berikan variabel x baik secara parsial maupun secara simultan terhadap variabel y , maka dapat dengan mencari berapa persen pengaruhnya dengan melihat pada tabel output Model *Summary* pada bagian nilai *R Square* atau R kuadrat nilainya adalah 0,474.

Karena secara simultan berpengaruh dan variabel x_1 , x_2 secara simultan adalah 47,4 %. Pengaruh variabel x_1 pemahaman kebutuhan gizi, x_2 gizi dan kebutuhan sehari-hari terhadap variabel kemampuan dan prestasi atlet (y) adalah 47,4 %. Hasil 47,4% di dapat dari $0,474 \times 100$ dan hasilnya adalah = 47,4 %

Tabel IV.21 Model Summary

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.703 ^a	.494	.473	3.829	1.867

a. Predictors: (Constant), Gizi dan Kebutuhan Gizi, Pemahaman Kebutuhan gizi

b. Dependent Variable: Kemampuan Atlet

Untuk melihat berapa persen pengaruh secara parsial x_1 , x_2 dapat dihitung dengan mencari tahu sumbangan prediktor masing-masing variabel, sumbangan prediktor adalah penjabaran dari besarnya kontribusi pengaruh dalam hitungan persen. Sumbangan prediktor dibagi menjadi dua yaitu sumbangan efektif dan sumbangan relatif.

Tabel IV.22 Rumus mencari Sumbangan Efektif

Rumus mencari SE
$SE(x)\% = \text{Beta } x \times \text{koefisien korelasi } \times 100\%$

Tabel IV.23 Rumus mencari Sumbangan Relatif

Rumus mencari SR
$SR(x)\% = \text{Sumbangan Efektif } (x)\% \text{ dibagi R square}$

Variabel	koefisien regresi (beta)	koefisien korelasi	R Square
x_1	0,221	0,589	49,4
x_2	0,532	0,685	

Rumus mencari SE	
$SE (x)\% = \text{beta } \times \text{koefisien korelasi } \times 100\%$	
SE	Nilai
x_1	13,0
x_2	36,4
R Square	49,4

Variabel x_1 , x_2 secara bersama sama terhadap variabel y berpengaruh 49,4% sedang untuk pengaruh x_1 terhadap y sebesar 13% dan untuk pengaruh x_2 terhadap y sebesar 36,4%

Jadi dapat disimpulkan bahwa sumbangan efektif dari variable x_1 dan x_2 secara bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 49,4% terhadap variable y .

Rumus mencari SR	
$SR (X)\% = \text{sumbangan efektif } (X)\% \text{ dibagi Rsquare}$	
SR	Nilai
x_1	26%
x_2	74%
Total	100%

Untuk sumbangan relatif dari masing-masing variable x_1 adalah sebesar 26%, dan untuk sumbangan relatif dari variabel x_2 sebesar 74%. Setiap variabel memiliki sumbangan efektif dan sumbangan relatif yang berbeda-beda. Tergantung bagaimana variable yang saling mempengaruhi satu sama lain.

B. Pembahasan

1. Pembahasan

Pembahasan dari data yang telah diperoleh oleh peneliti yang didapatkan melalui metode penelitian deskriptif kuantitatif,, dan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner angket pemahaman kebutuhan gizi pada atlet ukm bola basket Universitas Negeri Yogyakarta. Kuisisioner di lakukan dengan pengisian secara online oleh masing-masing responden. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa gizi sangat berperan penting dalam dunia olahraga, dengan memahami kebutuhan gizi yang baik dan benar tentunya dapat meningkatkan kemampuan dalam berolahraga. Menurut Djoko Pekik Iryanto, gizi sangat berperan penting terhadap prestasi atlet. Dengan adanya pendapat tentang pentingnya ilmu gizi dalam olahraga tentunya masing-masing dari kita terutama atlet harus memahami dan mengaplikasikan secara penuh tentang ilmu gizi yang diketahui dalam kehidupan sehari-hari oleh atlet. Dan pada atlet UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta menghasilkan data yang sudah diolah sehingga dapat menyimpulkan bagaimana tingkat pemahaman gizi atlet UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta.

a. Pelaksanaan Program Latihan Basket

Pelaksanaan program latihan UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta memiliki beberapa tahapan yang harus dilakukan sebelum bergabung dengan tim basket, untuk proses pertama meliputi pendaftaran keanggotaan UKM bola basket, dimana mahasiswa yang akan mengikuti kegiatan latihan rutin bola

basket Universitas Negeri Yogyakarta diwajibkan untuk mendaftarkan diri kepada pengurus UKM Basket Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah di tentukan persyaratan pendaftaran untuk mengikuti kegiatan latihan rutin. Setelah melakukan proses pendaftaran langkah selanjutnya untuk dapat menjadi salah satu anggota baru pada UKM basket ini adalah menyelesaikan admisnistrasi sebagai bukti keikutsertaan kegiatan latihan rutin maupun kegiatan perlombaan yang dilaksanakan oleh tim basket. Setelah menyelesaikan administrasi calon anggota baru UKM basket dapat mengikuti kegiatan latihan rutin. UKM basket Universitas Negeri Yogyakarta memiliki empat lapangan *outdor* dengan berbagai fasilitas latihan, keempat lapangan tersebut digunakan seluruhnya oleh UKM basket dengan masing-masing pengelompokan pada proses latihan. UKM basket Universitas Negeri Yogyakarta mengadakan kegiatan latihan bersama setiap Senin, Rabu, dan pada hari Jumat.

Latihan dimulai pukul 15.00 sampai dengan selesai. Latihan yang diberikan oleh pelatih dimulai dari dasar-dasar permainan bola basket, yang selanjutnya dimulai dengan pengenalan bola basket, tata cara memegang bola basket yang baik dan benar, tata cara menangkap bola basket dengan baik dan benar, untuk tahapan selanjutnya ketika atlet sudah mulai memahami teknik dasar bermain bola basket, latihan ditingkatkan beberapa tingkat lebih tinggi, serta latihan fisik untuk tetap menjaga kesehatan tubuh sehari-hari. Setiap atlet diajarkan sesuai dengan apa yang masih belum di ketahui oleh atlet itu sendiri. Setelah mencapai pada taraf yang sudah lebih baik dan siap dipertandingkan sehingga dapat diharapkan nantinya atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta dapat bersaing pada kompetisi antar mahasiswa

maupun kompetisi secara umum. Proses latihan yang dilaksanakan sangat menarik dan menyenangkan karena proses latihan ini dilatih secara langsung oleh pelatih yang profesional dan memiliki lisensi sebagai pelatih .

b. Pemahaman Kebutuhan Gizi Olahraga

Pada hasil penelitian yang dilakukan selama dua minggu dengan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner memperoleh hasil sebagai berikut. Dasar pengambilan keputusan uji T parsial (regresi linier berganda) dan uji F simultan atau gabungan. Untuk dapat melihat hasil dari uji T parsial maka dapat dilihat berdasarkan pada nilai signifikansi pada uji pengaruh variabel x_1 secara sendiri-sendiri. Untuk dapat melihat uji t dengan cepat maka dapat melihat pada nilai signifikansi yang terletak pada bagian tabel *Coofisiens* yang diperoleh secara langsung menggunakan aplikasi SPSS.

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	10.909	3.775		2.890	.006		
	Pemahaman Kebutuhan Gizi	.189	.123	.221	1.534	.132	.520	1.922
	Kebutuhan Gizi	.540	.146	.532	3.698	.001	.520	1.922

a. Dependent Variable: Kemampuan Atlet

Setelah melihat nilai signifikansi pada tabel yang sudah disajikan diatas dapat diketahui bahwa yang tidak berpengaruh terhadap variabel y atau kemampuan atlet adalah variabel x_1 yaitu pemahaman kebutuhan gizi karena pada variable x_1 nilai signifikansinya memiliki nilai yang lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa pada variabel x_1 atau pemahaman kebutuhan gizi pada hasil uji T parsial tidak berpengaruh terhadap variabel y atau kemampuan dan prestasi atlet. Karena hasil dari nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 pada penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil dan kesimpulan bahwa pada atlet pemahaman kebutuhan gizi pada olahraga tidak berpengaruh terhadap kemampuan dan prestasi atlet.

Setelah melakukan uji T parsial yang dilakukan pada variabel x_1 atau pemahaman kebutuhan gizi selanjutnya melakukan uji F simultan. Dasar dari masing-masing pengambilan keputusan pada saat melakukan uji F simultan atau gabungan adalah dengan melihat kerjasama atau pengaruh dari kedua variabel baik variable x_1 maupun variable x_2 terhadap variabel y secara bersama-sama, untuk melihat nilai dari uji f simultan ini dapat dilihat regresi linier berganda berdasarkan nilai signifikansi. Uji F simultan dapat dilihat dari tabel anova, yang pertama diperhatikan adalah nilai Sig 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka sebagaimana dasar dari pengambilan keputusan yang dikutip dari buku Imam Ghozali untuk uji f ini, nilai sig lebih kecil dari 0,05 artinya variabel x_1 dan x_2 ini berpengaruh terhadap variabel y .

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	673.098	2	336.549	22.961	.000 ^a
	Residual	688.902	47	14.657		
	Total	1362.000	49			

Setelah melihat dari hasil tabel anova diatas maka dapat disimpulkan bahwa variabel x_1 dan variabel x_2 secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel y yaitu dengan nilai 49,4%. Dan untuk nilai dari sumbangan efektif pada variable x_1 terhadap variable y memiliki nilai sebesar 13%. Sedangkan sumbangan relative dari variable x_1 terhadap variable y adalah sebesar 26%. Pada tabel diatas F hitungnya adalah 22,961 kemudian mencari f tabel.

K = jumlah variabel bebas, N = jumlah banyaknya sample

Untuk mencari f tabel = $(k;n-k) = (2; 50 - 2) = (2 ; 48)$. Sebagai patokan mencari F tabel adalah 2 dan 29. Untuk nilai F tabel adalah 3,19. Maka dapat di simpulkan bahwa F hitung $12,614 > F_{tabel} 3,19$ maka kesimpulan uji F simultan pemahaman kebutuhan gizi (x_1), gizi dan kebutuhan sehari-hari (x_2), secara simultan berpengaruh terhadap kemampuan dan prestasi atlet (y).

Setelah melakukan uji T dan uji F kemudian melakukan pendataan pada hasil statistik deskriptif variabel x_1 pada penelitian.

No	Item Pernyataan	Skor Jawaban										Skor
		5		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	X1.1	8	16%	24	48%	15	30%	3	6%	0	0%	187
2	X1.2	8	16%	22	44%	18	36%	2	4%	0	0%	186
3	X1.3	15	30%	25	50%	9	18%	1	2%	0	0%	204
4	X1.4	14	28%	16	32%	16	32%	4	8%	0	0%	190
5	X1.5	3	6%	22	44%	13	26%	12	24%	0	0%	166
6	X1.6	9	18%	22	44%	11	22%	8	16%	0	0%	182
7	X1.7	14	28%	26	52%	6	12%	4	8%	0	0%	200
	Skor Aktual											1315
	Skor Ideal : 5x7x50											1750

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada data diatas dapat disimpulkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator gizi dan olahraga dapat di kategorikan

menjadi 5 kategori yaitu : Sangat paham, Paham, Netral, Tidak paham, Sangat tidak paham. Skor terendah untuk indikator gizi dan olahraga adalah 350. Sedangkan untuk skor tertinggi untuk indikator gizi dan olahraga adalah 1750. Dan untuk menentukan interval dari hasil di atas adalah dengan menjumlahkan total range yaitu 1400.

Sangat Tidak Paham	Tidak Paham	Netral	Paham	Sangat Paham
200	360	520	680	840
			701	1000

Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman akan pentingnya gizi bagi atlet berada pada nilai 701 yang terletak pada tingkat Paham. Tingkat pemahaman akan pentingnya pengetahuan gizi pada atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta berada pada tingkat paham.

c. Gizi dan Kebutuhan Nutrisi Harian Atlet

Pada hasil penelitian yang dilakukan selama dua minggu dengan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner memperoleh hasil sebagai berikut. Dasar pengambilan keputusan uji T parsial (regresi linier berganda) dan uji F simultan atau gabungan. Untuk dapat melihat hasil dari uji T parsial maka dapat dilihat berdasarkan pada nilai signifikansi pada uji pengaruh variabel x_2 secara sendiri-sendiri. Untuk dapat melihat uji t dengan cepat maka dapat melihat pada nilai signifikansi yang terletak pada bagian tabel *Coofisiens* yang di peroleh secara langsung menggunakan aplikasi SPSS

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	10.909	3.775		2.890	.006		
	Pemahaman Kebutuhan Gizi	.189	.123	.221	1.534	.132	.520	1.922
	Kebutuhan Gizi	.540	.146	.532	3.698	.001	.520	1.922

a. Dependent Variable: Kemampuan Atlet

Hasil uji t variabel x_2 kebutuhan gizi memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,01 artinya lebih kecil dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebutuhan gizi olahraga atau variable x_2 berpengaruh terhadap kemampuan atlet atau variabel y karena lebih kecil dari 0,05.

Setelah melakukan uji T parsial yang di lakukan pada variabel x_2 atau pemenuhan kebutuhan gizi selanjutnya melakukan uji F simultan. Dasar dari masing-masing pengambilan keputusan pada saat melakukan uji F simultan atau gabungan adalah dengan melihat kerjasama atau pengaruh dari kedua variabel baik variable x_1 maupun variable x_2 terhadap variabel y secara bersama-sama, untuk melihat nilai dari uji f simultan ini dapat dilihat regresi linier berganda berdasarkan nilai Signifikansi. Uji F simultan dapat dilihat dari tabel anova, dasar pengambilan keputusan uji F simultan atau gabungan, kerjasama atau pengaruh variabel x_1 , x_2 terhadap y , dalam regresi linier berganda berdasarkan nilai signifikansi.

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	673.098	2	336.549	22.961	.000 ^a
	Residual	688.902	47	14.657		
	Total	1362.000	49			

Setelah melihat dari hasil tabel anova di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel x_1 dan variabel x_2 secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel y yaitu dengan nilai 49,4%. variabel x_1 , x_2 secara bersama sama terhadap variabel y berpengaruh 49,4%, dan untuk pengaruh x_2 terhadap y sebesar 36,4%, untuk S_r sebesar 74%.

Dan untuk nilai dari sumbangan efektif pada variable x_2 terhadap variable y memiliki nilai sebesar 36,4%. Sedangkan sumbangan relative dari variable x_2 terhadap variable y adalah sebesar 74%. Pada tabel di atas F hitungnya adalah 22,961 kemudian mencari f tabel.

K = jumlah variabel bebas, N = jumlah banyaknya sample

Untuk mencari f tabel = $(k;n-k) = (2; 50 - 2) = (2; 48)$. Sebagai patokan mencari F tabel adalah 2 dan 29. Untuk nilai F tabel adalah 3,19. Maka dapat disimpulkan bahwa $F_{hitung} 12,614 > F_{tabel} 3,19$ maka kesimpulan uji F simultan pemahaman kebutuhan gizi (x_1), gizi dan kebutuhan sehari hari (x_2), secara simultan berpengaruh terhadap kemampuan dan prestasi atlet (y).

Setelah melakukan uji T dan uji F kemudian melakukan pendataan pada hasil statistik deskriptif variabel x_2 pada penelitian

No	Item Pernyataan	Skor Jawaban										Skor
		5		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1	X2.1	15	30%	15	30%	13	26%	7	14%	0	0%	188
2	X2.2	5	10%	15	30%	20	40%	10	20%	0	0%	165
	Skor Aktual											353
	Skor Ideal 5x2x50											500

Skor terendah untuk indikator kebutuhan gizi adalah 200, sedangkan untuk skor tertinggi untuk indikator penyajian menu makanan adalah 500, dan untuk menentukan interval dari hasil diatas adalah dengan menjumlahkan total range yaitu 1400. Jadi dapat diinterval data untuk indikator penyajian menu makanan adalah 80. Untuk dapat melihat pengkategorian skor atau penilaian dari indikator diatas maka dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Sangat Tidak Paham	Tidak Paham	Netral	Paham	Sangat Paham
100	180	260	340	420
			353	500

Dari data yang diperoleh diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman akan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi sehari-hari bagi atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta berada pada nilai 353 yang terletak pada tingkat Paham. Tingkat pemahaman akan pentingnya pemenuhan gizi setiap hari pada atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta berada pada tingkat paham. Melihat dari hasil diatas maka dapat dijelaskan bahwa pemahaman kebutuhan gizi atlet Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tingkat pemahaman yang baik.

Setelah data peneliti terkumpul semua dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan bantuan SPSS Versi 25. Dari analisis data tingkat pemahaman kebutuhan gizi cabang olahraga bola basket pada atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta putra dapat diperoleh rata-rata (Mean) 37,69 dan TCR 70,98. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Tingkat pemahaman kebutuhan gizi cabang olahraga bola basket pada atlet ukm basket Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebagai berikut, ditampilkan dengan keterangan kategori pemahaman atlet, jumlah atlet dan presentase pemahaman atlet.

Tabel IV.24 Hasil Presentase Penelitian

Keterangan	Jumlah Responden	Presentase
Sangat Paham	8	16%
Paham	20	40%
Netral	15	30%
Tidak Paham	7	14%
Sangat Tidak Paham	0	0%
Jumlah Keseluruhan	50	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan gizi cabang olahraga bola basket pada atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori “Paham” persentasenya sebesar 40% dengan jumlah “Sangat Tidak Paham” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah atlet 0 orang, kategori “Tidak Paham” persentasenya sebesar 14% dengan jumlah atlet 7 orang, kategori “Netral” persentasenya sebesar 30% dengan jumlah atlet 15 orang, dan kategori “Paham” persentasenya sebesar 40% dengan jumlah atlet 20 orang, dan kategori “Sangat paham” sebanyak 8 atlet dengan presentase 16%.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan Penelitian Analisis Pemahaman Kebutuhan Gizi Cabang Olahraga Bola Basket yang dilakukan pada bulan Desember dan Mei 2021 pada atlet UKM Basket Universitas Negeri Yogyakarta dengan 50 Responden. Disusun dengan acuan tujuan awal penelitian, analisis data penelitian, dan hasil data dari penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa masing-masing jawaban pada indikator yang sudah disediakan responden memiliki jawaban yang berbeda beda. Rata-rata jawaban memilih untuk menjawab netral. Dan pada hasil pengolahan data terdapat hasil yang menunjukkan bahwa pengaruh x_1 atau pemahaman kebutuhan gizi tidak terlalu berpengaruh terhadap kemampuan dan prestasi atlet bola basket, justru pada x_2 atau pemenuhan kebutuhan gizi berpengaruh terhadap kemampuan dan prestasi atlet bola basket. Pengaruh masing-masing variabel tidak melebihi dari 50% , sehingga dapat disimpulkan bahwa sebenarnya atlet UKM bola basket memiliki pemahaman yang baik akan kebutuhan gizi dalam olahraga, asupan nutrisi setiap harinya juga sudah terpenuhi dengan baik, mungkin ada faktor lain yang mempengaruhi hasil prestasi atlet, bisa dilihat dari faktor usia, faktor eksternal seperti pernah mengalami cedera pada bagian tubuh sehingga mengurangi performa pertandingan.

Jadi secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta memiliki pemahaman yang baik akan pentingnya ilmu gizi bagi

dunia olahraga khususnya bagi olahraga bola basket. tingkat pemahaman kebutuhan gizi cabang olahraga bola basket pada atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori “Paham” persentasenya sebesar 40% dengan jumlah “Sangat tidak paham” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah atlet 0 orang, kategori “Tidak paham” persentasenya sebesar 14% dengan jumlah atlet 7 orang, kategori “Netral” persentasenya sebesar 30% dengan jumlah atlet 15 orang, dan kategori “Paham” persentasenya sebesar 40% dengan jumlah atlet 20 orang, dan kategori “Sangat paham” sebanyak 8 atlet dengan presentase 16%. Untuk lebih jelas lagi dalam kesimpulannya adalah.

1. Pemahaman Kebutuhan Gizi Olahraga Basket pada UKM Basket Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan memahami akan pentingnya pemahaman kebutuhan gizi pada atlet. Pada indikator gizi dan olahraga serta indikator kebutuhan zat gizi responden memahami akan pentingnya gizi bagi olahraga dengan nilai 701 dan masuk pada kategori Paham.
2. Pemahaman akan pentingnya gizi dan pemenuhan makanan dalam sehari hari atlet Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tingkat pemahaman dan kesadaran yang tinggi dengan nilai Paham, namun pada pengaplikasiannya masih belum dapat dilakukan dengan baik. Pada penyajian menu makanan dan penyajian menu pertandingan sudah di pahami dengan baik.
3. Kemampuan Atlet Basket Universitas Negeri Yogyakarta memiliki pemahaman yang baik akan ilmu gizi, kemampuan dalam bermain basket yang baik, dengan

teknik taktik yang baik, secara keseluruhan atlet memiliki pemahaman yang baik akan pentingnya ilmu gizi namun pada penerapan sehari-hari atlet cenderung tidak memperhatikan bagaimana cara mengatur gizi yang baik dan benar untuk atlet.

B. Implikasi

Kesimpulan hasil penelitian mengenai analisis pemahaman kebutuhan gizi cabang olahraga bola basket mengandung implikasi sebagai berikut. Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan data yang diolah secara langsung menggunakan bantuan SPSS pada aplikasi Statistik, sehingga menghasilkan data yang dapat dibaca oleh peneliti dan khalayak umum. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan variabel x_1 , x_2 secara bersama-sama terhadap variabel y berpengaruh 49,4%, sedang untuk pengaruh x_1 terhadap y sebesar 13%, untuk $S_r x_1$ adalah sebesar 26%, variabel x_1 , x_2 secara bersama-sama terhadap variabel y berpengaruh 49,4% dan untuk pengaruh x_2 terhadap y sebesar 36,4%, untuk S_r sebesar 74%. sehingga dapat disimpulkan bahwa pemahaman kebutuhan gizi pada atlet ukm bola basket Universitas Negeri Yogyakarta sudah cukup baik. tingkat pemahaman kebutuhan gizi cabang olahraga bola basket pada Atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori “Paham” persentasenya sebesar 40% dengan jumlah “Sangat tidak paham” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah atlet 0 orang, kategori “Tidak paham” persentasenya sebesar 14% dengan jumlah atlet 7 orang, kategori “Netral” persentasenya sebesar 30% dengan jumlah atlet 15 orang, dan kategori “Paham” persentasenya sebesar 40% dengan jumlah atlet 20 orang, dan

kategori “Sangat paham” Sebanyak 8 atlet dengan presentase 16%.

1. Hasil dari analisis Pemahaman Kebutuhan Gizi Olahraga Basket pada UKM Basket Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan responden memahami akan pentingnya ilmu gizi.
2. Hasil dari analisis Pemahaman akan pentingnya Gizi dan pemenuhan makanan dalam sehari hari atlet Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tingkat pemahaman yang baik.
3. Kemampuan Atlet Basket Universitas Negeri Yogyakarta memiliki pemahaman yang baik akan ilmu gizi.
4. Atlet dapat mengetahui seberapa paham tentang ilmu gizi dalam dunia olahraga.
5. Pengetahuan atlet yang rendah terkait pentingnya pengaturan gizi olahraga.
6. Pengetahuan tentang gizi dan makanan atlet yang sudah *out of date*.
7. Menu makanan atlet yang masih kurang bervariasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sejak bulan Desember 2020 sampai dengan bulan Mei 2021, dalam kurun waktu tersebut peneliti berusaha memahami, menghayati, dan melibatkan diri memahami dan mencari tahu informasi mengenai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh tim basket ini. Sebenarnya pengamatan sudah dilakukan jauh sebelum bulan april dan mei namun dilakukan penelitian ini pada bulan april dan mei saja. Pada hasil penelitian ini data yang diperoleh pada bulan April dan Mei, sehingga sebelum dan sesudah waktu tersebut tidak menjadi perhatian

peneliti sehingga sangat mungkin telah terjadi perubahan yang tidak terekam oleh peneliti. Peneliti hanya terfokuskan pada kisaran waktu bulan April dan Mei 2021. Subjek yang diamati pada penelitian ini adalah anggota ukm bola basket Universitas Negeri Yogyakarta. Sikap dan perilaku subjek tidak diamati secara menyeluruh sehingga informasi yang didapatkan sebatas informasi yang diisi oleh subjek melalui angket penelitian yang sudah disebar luaskan oleh peneliti. Sehingga dapat memungkinkan subjek berperilaku lain dalam pemenuhan kebutuhan gizi sehari hari. Sehingga membuat peneliti tidak dapat mengungkapkan proses dan hasil penelitian secara komprehensif.

D. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang berjudul “Analisis Pemahaman Kebutuhan Gizi Cabang Olahraga Bola Basket Pada Atlet UKM UNY Putra” pada hasil penelitian yang dilakukan terdapat hasil sesuai dengan data yang diperoleh, diharapkan nantinya dapat memberikan manfaat yang baik kepada seluruh pengurus maupun atlet UKM sendiri, banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta, meskipun gizi bukan menjadi salah satu faktor utama penentu meningkatnya prestasi atlet ukm UNY ini namun dengan adanya pemahaman akan pentingnya kebutuhan gizi tentunya dapat memberikan efek dan dampak yang baik bagi atlet basket Universitas Negeri Yogyakarta. Salah satu cara yang paling benar dan sangat dianjurkan adalah dengan menjaga pola makan dan pola hidup yang sehat, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bola

basket. Semoga dengan adanya penelitian ini atlet bisa lebih mengerti dan memahami bahwa gizi bukan hanya perlu diketahui tapi perlu juga untuk dipahami lebih dalam lagi, bagi seorang atlet gizi sangat berkaitan erat dengan hasil prestasi atlet atlet harus selalu terus beradaptasi dengan berbagai kondisi tubuh dan jangan mempercayai terlalu banyak mitos yang belum di akui kebenarannya terkait dengan pemenuhan gizi. Diharapkan dapat mengubah perilaku atlet dan membentuk pola makan yang baik pada atlet. Pola kebiasaan makan yang baik tersebut meliputi: disiplin waktu makan, porsi makan, dan juga jenis makanan yang dikonsumsi oleh atlet. Pendampingan pemenuhan gizi untuk perubahan perilaku sampai membentuk pola kebiasaan makan yang baik pada atlet dilakukan 3–4 bulan secara terus menerus sampai atlet tersebut menemukan pola yang tepat sesuai kesukaan serta sistem metabolisme dari jenis olahraga masing-masing atlet, baik saat bertanding di dalam maupun luar negeri.

DAFTAR PUSTAKA

- A.A Malik, I Rubiana (2019). *Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif pada Mahasiswa*. J. Sport (Sport, Phys. Educ. Organ. Recreat. Training), vol. 3, no. 2, pp. 79–84, 2019, doi: 10.37058/sport.v3i2.1238. Online.<http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/1238> [diakses 02/03/2021]
- Almatsier S.(2001). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier S.(2012). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- A.Nugroho. (2015). *Perancangan Sistem Informasi Pengelolaan Aset Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) STMIK STIKOM Bali Berbasis Client Server, ”* *Konf. Nas. Sist. Inform.*, pp. 973–976, 2015. Online. Tersedia di <http://ejournal.stikom-bali.ac.id/index.php/knsi/article/view/530> [diakses 02/03/2021]
- Aryanto, Budi. (2015). *Teori Dasar Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: UnyPress.
- Barasi ME. (2007). *At a glance Ilmu Gizi*. Jakarta:EMS
- Bulan, Ayu. (2013). *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Bungin, B. (2004). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- E Cahyaputra, “*Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunung kidul,*” *Pendidik. Jasm. Kesehat. dan Rekreasi*, vol. 6, no. 2, p. 135, 2016, [Online].<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/5920/5658>. [diakses 03/03/2021].
- FIBA, “*FIBA 2018 Official Basketball Rules*, “p. 105, 2018.
- Ghozali, Imam. (2001). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Edisi Kedua. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, Imam. (2005). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Edisi Ketiga. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Ghozali, Imam. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Edisi Keempat. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, Imam. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Edisi Keempat. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hardiansyah. 1989. *Menaksir Kecakupan Energi dan Protein Serta Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan*. Jakarta: Jakarta Wirasari.
- Hidayat, N.L. (2015). *Buku Ajar Asuhan Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Repha Publishing.
- Husaini, (2000). "Kebutuhan Protein Untuk Berprestasi Optimal," *Pedoman Pelatih Gizi Olahraga Untuk Berprestasi*, pp. 1–130, 2000. Online. Tersedia di https://www.academia.edu/33268976/PEDOMAN_PELATIHAN_GIZI_OLAHRAGA_UNTUK_PRESTASI. [diakses 12/004/2021]
- Husain, Muhilal. (1993). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan*. Jakarta: Gramedia
- I.D. Kristiono, W.D Dwiyo, 1. Hariadi. (2019). "Pembelajaran Ilmu Gizi Olahraga Berbasis Blended Learning pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi," *J. Pendidik. Teor. Penelitian, dan Pengemb.*, vol. 4, no. 2, pp. 235–241, 2019, [Online]. Available: <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/12004>. [diakses 20/03/2021]
- Irianto, Djoko Pekik. (2017). *Pedoman gizi lengkap keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- J. Krause, D. Meyer, J. Meyer. (2008). *Basketball Skills and Drills*. 2008. Online. https://www.academia.edu/5404333/Basketball_Skills_and_Drills_Jerry_Krause [diakses 05/04/2021]
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI* : Edisi Revisi Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI (2021). *Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet*. Jakarta: Kemenkes RI

- Kementerian Kesehatan RI, dirjen bina gizi.(2014).*Pedoman gizi seimbang*.
Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI.(2021). *Buku Pintar Gizi Bagi Atlet*.Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI.(2021). *Sport Nutritional Science*.Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI.(2021). *Nutritional Requirements*.Jakarta: Kemenkes RI
- M.A. Azwar.(2019). “Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 PINRANG [Skripsi],” no. 1, 2019. Online. Tersedia di <https://123dok.com/document/zk70ev4q-hubungan-status-tahan-kardiovaskuler-pemain-basket-negeri-pinrang>.[diakses15/03/2021]
- Marsetyo. (1991). *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*.
Jakarta: Rineka Cipta.
- Moleong, Lexy J. (2007). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- N. Azhar and M. Ardi. (2018). “Uji validitas dan reliabilitas paket multimedia interaktif,” Ilmu Komput., pp. 1–15, 2018.Online.Tersedia di [https://www.academia.edu/1451034/Uji Validitas dan Reliabilitas Paket Multimedia Interaktif](https://www.academia.edu/1451034/Uji_Validitas_dan_Reliabilitas_Paket_Multimedia_Interaktif) [diakses 2/04/2021].
- N. I. Festiawan, R. : Arovah. (2019).“Pengembangan ‘Buku Saku Pintar Gizi’ Untuk Siswa: Alternatif Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Olahraga,” vol. 1, no. 2011, pp. 51–60, 2019.Online. [https://www.researchgate.net/publication/341233715 Pengembangan Buku Saku Pintar Gizi Untuk Siswa Alternatif Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Olahraga](https://www.researchgate.net/publication/341233715_Pengembangan_Buku_Saku_Pintar_Gizi_Untuk_Siswa_Alternatif_Media_Pembelajaran_untuk_Meningkatkan_Pengetahuan_Gizi_Olahraga)[diakses21/03/2021].
- N. L. K. Alit Arsani. (2019). “Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng,” JST (Jurnal Sains dan Teknol., vol. 3, no. 1, pp. 275–287, 2014, doi: 10.23887/jst-undiksha.v3i1.2906. Online. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JST/article/view/2906> [diakses 06/03/2021]

- N. M. Roring, J. Posangi, A.E Manampiring. (2020). “Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi.” J. Biomedik Jbm, vol. 12, no. 2, pp. 110–116, 2020, doi: 10.35790/jbm.12.2.2020.29442.<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/29442> [diakses 20/03/2021]
- Pedoman Tugas Akhir. (2016). Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pot, N., Schenk, N., & Van Hilvoorde, I. (2014). School sports and identity formation: Socialisation or selection? *European Journal of Sport Science*, 14, 484–491
- Purzer, S., & Valquiria, S. (2019). Assessment, benchmarking, impact and evaluation in engineering education. *Australasian Journal of Engineering Education*. 24 (1). 3. <https://doi.org/10.1080/22054952.2019.1622271>
- Riduan, dkk. (2006). *Rumus Dan Data Dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Rink.J (2012). *Teaching Physical Education for Learning*. University of South Carolina
- R Susilana. (2015). “Modul Populasi dan Sampel,” Modul Prakt., pp. 3–4, 2015, [Online]. Available:http://file.upi.edu/Direktori/DUALMODES/PENELITIAN_PENDIDIKAN/BBM_6.pdf. [diakses 30/03/2021].
- Santoso, Singgih. (2000). *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik*. Jakarta: PT Flex Media Komputindo
- Sudjana.(2004). *Statistic Analisa Regresi* . Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi., Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Sutopo, HB. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surakarta: UNS Press.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syafrizar, Wilda Welis. (2009). *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Syamsir, Hendra. (2015). *Statistika Nonparametik*. Jakarta:PT Elex Media
Komputindo.
- Y. S. R. I. Utami . (2008). “Kesehatan di media cetak di hubungkan dengan perilaku
sehat mahasiswa (Kasus Mahasiswa Fakultas Ekologi Manusia),”. 2008 .
Online .Tersedia di <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/3044>
[diakses 23/03/2021].

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Surat Permohonan Validasi

SURAT PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bandel

Kepada Yth.
Bapak Prof.Dr.Djoko Pekik Irianto,M.Kes.
Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta


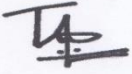
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan ini saya:

Nama : Tria Saputri
NIM : 17602241010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TA : ANALISIS PEMAHAMAN KEBUTUHAN GIZI CABANG OLAMHRAGA
BOLA BASKET PADA ATLET UKM BASKET UNY PUTRA

Dengan hormat mohon bapak dapat berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian bapak diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 12 April 2021

Mengetahui Pembimbing TAS,  Prof.Dr.Djoko Pekik Irianto,M.Kes. NIP. 196208151987021001	Pemohon  Tria Saputri NIM. 1760224101
---	---

Lampiran 1.1 Surat Permohonan Validasi Instrumen

2. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof.Dr.Djoko Pekik Irianto,M.Kes.
NIP : 196208151987021001
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

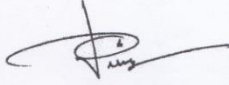
Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Tria Saputri
NIM : 17602241010
Program studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TA : ANALISIS PEMAHAMAN KEBUTUHAN GIZI CABANG
OLAHRAGA BOLA BASKET PADA ATLET UKM BASKET UNY
PUTRA

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir,
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 April 2021
Validator,

Prof.Dr.Djoko Pekik Irianto,M.Kes.
NIP 196208151987021001

Catatan:
 Beri tanda ✓

Lampiran 2.1 Surat Pernyataan Validasi Instrumen

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama : Tria Saputri
NIM : 17602241010
Judul TA : ANALISIS PEMAHAMAN KEBUTUHAN GIZI CABANG OLAHRAGA
BOLA BASKET PADA ATLET UKM BASKET UNY PUTRA

No	Variabel	Saran/Tanggapan
	Komentar Umum/ Lain-lain Penyusunan kalimat pernyataan sesuaikan dengan kata operasional setiap level kognitif, pengetahuan, dan pemahaman	

Yogyakarta, 12 April 2021

Validator,





Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M. Kes.

NIP 196208151987021001




Lampiran 2.2 Hasil Validasi Instrumen Tugas Akhir

3. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 561/UN34.16/PT.01.04/2021	16 April 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 Yth . Ketua UKM Bola Basket UNY.	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Tria Saputri
NIM :	17602241010
Program Studi :	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir :	ANALISIS PEMAHAMAN KEBUTUHAN GIZI CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET PADA ATLET UKM BASKET UNY PUTRA
Waktu Penelitian :	19 April - 3 Mei 2021
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik,
Tembusan :	Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 3.1 Surat Izin Penelitian Tugas Akhir

4. Surat Keterangan UKM

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA BOLA BASKET	
Alamat: Gedung Student Center Lt.2 Sayap Timur No.27 UNY, Email ukmbasketuny@gmail.com .		
<hr/>		
Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian		
Nomor : 001/UKM/UBB/UNY/X/2021		
Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta :		
Nama : Muhammad Daffa Jamal Sobri Jabatan: Ketua UKM Bola Basket		
Menerangkan bahwa :		
Nama	: Tria Saputri	
NIM	: 17602241010	
PTN	: Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)	
	Fakultas Ilmu Keolahragaan	
Jurusan/prodi	: PKL / PKO	
Telah melakukan penelitian dengan judul “ANALISIS PEMAHAMAN KEBUTUHAN GIZI CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET PADA ATLET UKM BASKET UNY PUTRA” dengan Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif.		
Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.		
Yogyakarta, 28 Juni 2021 Ketua UKM Bola Basket		
		
Muhammad Daffa J. S.		

Lampiran 4.1 Surat Keterangan UKM Basket UNY

5. Pernyataan Angket Kuesioner

Lampiran 5.1 Kisi-kisi Kuesioner Penelitian Gizi dengan Sekala Linkret

Sangat Paham	: 5	Paham	: 4
Netral	: 3	Tidak paham	: 2
Sangat tidak paham	: 1	total soal valid	: 30

Variabel	Indikator	Item Pertanyaan
1. Pemahaman Kebutuhan Gizi	Gizi dan olahraga	1. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan makro dan mikro nutrisi setiap hari untuk tubuh.
		2. Sebagai seorang atlet, apakah kalian mempelajari dan memahami tentang ilmu gizi secara mandiri.
		3. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami jika mengonsumsi menu makanan sehari-hari perlu

	<p>di perhatikan nilai gizinya terlebih dahulu sebelum di konsumsi.</p>
	<p>4. sebagai seorang atlet apakah kalian memahami tentang pentingnya fungsi dan tahapan <i>Sport Nutrition Pyramid</i> atau piramida gizi olahraga.</p>
	<p>5. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami takaran atau jumlah yang perlu di konsumsi perhari dalam kegiatan mengkonsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.</p>
	<p>6. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami</p>

	<p>makanan dan minuman yang dapat di konsumsi untuk meningkatkan stamina dalam pertandingan maupun ketika berlatih.</p>
	<p>7. Sebagai seorang Atlet apakah kalian memahami tentang pentingnya edukasi gizi seimbang dan gizi untuk atlet.</p>
<p>Kebutuhan Zat Gizi</p>	<p>8. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami jika Proporsi makanan sehat berimbang terdiri atas 60% karbohidrat, 35% lemak dan 15 protein, dari total kebutuhan atau kekuatan energi/hari.</p>

	<p>9. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami jika kebutuhan air dalam tubuh setiap orang membutuhkan rata rata 2500 ml air untuk kegiatan sehari-hari.</p>
	<p>10. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami jika mengkonsumsi air dalam jumlah banyak sebelum pertandingan tidak di anjurkan.</p>
	<p>11. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami kebutuhan zat gizi dalam sehari adalah 2000 kkal/hari yang harus di cukupi oleh semua atlet tanpa terkecuali.</p>

<p>2. Gizi dan Kebutuhannya</p>	<p>Penyajian menu makanan</p>	<p>12. Apakah kalian memahami jika pisang mengandung karbohidrat yang cepat di cerna dan mengandung mineral potasium, yang bermanfaat dan dianjurkan untuk atlet mengkonsumsinya selama jeda pertandingan.</p>
		<p>13. Sebagai Seorang atlet apakah kalian memahami tentang metode piring periodisasi gizi.</p>
	<p>1. Pengaturan gizi pertandingan</p>	<p>14. sebagai seorang atlet apakah kalian memahami pentingnya mengetahui tentang porsi makanan yang dapat di konsumsi sebelum pertandingan.</p>

	<p>15. Sebagai seorang atlet apakah kaliaam memahami tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi, baik melalui menu makanan utama maupun menu makanan selingan sehat.</p>
	<p>16. selama latihan/pertandingan atlet meminum cairan atau air putih setiap 15-20 menit sebanyak 1-3 tegukan untuk menghindari nyeri pada otot perut, apakah kaliansebagai seorang atlet memahami ini.</p>
	<p>17. sebagai seorang atlet apakah kalian memahami tentang penggunaan</p>

	<p>maupun takaran dalam mengkonsumsi <i>energy gels</i>, dan <i>energy bars</i> sebelum bertanding.</p>
	<p>18. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami bahwa kebutuhan natrium dalam tubuh sebesar 300-500 mg, perjam untuk mempertahankan keseimbangan cairan dalam tubuh.</p>
	<p>19. sebagai seorang atlet apakah kalian memahami bahwa asupan jenis lemak yang tidak sesuai dengan kebutuhan dalam tubuh berkaitan dengan kebiasaan makan gorengan setiap hari, di tandai</p>

		dengan nilai LDL dalam darah tinggi.
		20. sebagai seorang atlet apakah kalian memahami bahwa 2-3 jam sebelum pertandingan atlet di perbolehkan mengkonsumsi makanan kecil, namun jika jarak waktu makan dan pertandingan terlalu lama maka beresiko Hipoglikemia.
2. Kemampuan Atlet	Makanan minuman yg mempengaruhi kemampuan atlet	21. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami bahwa alkohol, kafein, dan gula tidak di anjurkan untuk di konsumsi terlalu banyak oleh olahragawan.

	<p>22. Sebagai seorang Atlet apakah kalian memahami jika Minuman manis dengan kadar gula lebih dari 2,5 gr/100 ml air (hipertonik) menyebabkan hipoglikemia atau menurunnya kadar gula yang ditandai dengan rasa mual, pusing dan berkeringat yang justru mengganggu penampilan saat bertanding.</p>
	<p>23. Sebagai seorang Atlet untuk memperoleh prestasi yang optimal pernahkah kalian memahami dan merencanakan makanan baik dalam jangka pendek,</p>

	menengah, maupun jangka panjang.
Perencanaan menu makanan	24. Sebagai Seorang atlet apakah kalian memahami bahwa seorang atlet di anjurkan makanan 7x dalam sehari dengan menu makanan yang bervariasi dan tetap memperhatikan nilai gizinya.
	25. Sebagai seorang Atlet apakah kalian memahami menu makanan Olahragawan yang harus di penuhi setiap harinya adalah 1500 Kalori.
Faktor yg mempengaruhi kemampuan atlet	26. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami penggunaan doping yang sangat di percaya dapat

		meningkatkan stamina dan prestasi olahraga.
		27. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami jika mengkonsumsi doping dapat mengakibatkan kecanduan dan ketergantungan.
		28. Sebagai seorang atlet apakah kalian memahami jenis suplemen yang baik di konsumsi oleh atlet selama latihan maupun ketika bertanding.
		29. Sebagai seorang Atlet apakah kalian memahami tentang tata cara penggunaan suplemen dalam tubuh, Jika kecukupan vitamin sudah

		tercukupi dari makanan, maka suplemen vitamin tidak akan meningkatkan prestasi.
		30. Sebagai seorang atlet pernahkah kalian memahami takaran atau ukuran dalam mengkonsumsi doping dalam dunia olahraga.

6. Hasil Validitas Penelitian

Lampiran 6.1 Hasil Uji Validitas Kuesioner terhadap 30 Responden

Variabel x1	r hitung	r tabel	keterangan
x1.1	0,604	0,374	Valid
x1.2	0,727	0,374	Valid
x1.3	0,623	0,374	Valid
x1.4	0,623	0,374	Valid
x1.5	0,704	0,374	Valid
x1.6	0,636	0,374	Valid
x1.7	0,616	0,374	Valid
x1.8	0,595	0,374	Valid
x1.9	0,760	0,374	Valid
x1.10	0,760	0,374	Valid
x1.11	0,760	0,374	Valid

Variabel x_2	r Hitung	r tabel	keterangan
$x_{2.1}$	0,686	0,374	Valid
$x_{2.2}$	0,675	0,374	Valid
$x_{2.3}$	0,491	0,374	Valid
$x_{2.4}$	0,760	0,374	Valid
$x_{2.5}$	0,491	0,374	Valid
$x_{2.6}$	0,602	0,374	Valid
$x_{2.7}$	0,598	0,374	Valid
$x_{2.8}$	0,877	0,374	Valid
$x_{2.9}$	0,692	0,374	Valid
Variabel y	r Hitung	r tabel	keterangan
$y.1$	0,683	0,374	Valid
$y.2$	0,414	0,374	Valid
$y.3$	0,536	0,374	Valid
$y.4$	0,617	0,374	Valid
$y.5$	0,476	0,374	Valid
$y.6$	0,714	0,374	Valid
$y.7$	0,610	0,374	Valid
$y.8$	0,647	0,374	Valid
$y.9$	0,711	0,374	Valid
$y.10$	0,588	0,374	Valid

Lampiran 6.2 Hasil Uji Validitas 50 Responden

Variabel x_1	r hitung	r tabel	keterangan
$x_{1.1}$	0,607	0,284	Valid
$x_{1.2}$	0,606	0,284	Valid
$x_{1.3}$	0,611	0,284	Valid
$x_{1.4}$	0,525	0,284	Valid
$x_{1.5}$	0,717	0,284	Valid
$x_{1.6}$	0,662	0,284	Valid
$x_{1.7}$	0,634	0,284	Valid
$x_{1.8}$	0,377	0,284	Valid
$x_{1.9}$	0,727	0,284	Valid
$x_{1.10}$	0,665	0,284	Valid
$x_{1.11}$	0,754	0,284	Valid
Variabel x_2	r Hitung	r tabel	keterangan
$x_{2.1}$	0,633	0,284	Valid
$x_{2.2}$	0,685	0,284	Valid
$x_{2.3}$	0,424	0,284	Valid

x2.4	0,659	0,284	Valid
x2.5	0,566	0,284	Valid
x2.6	0,459	0,284	Valid
x2.7	0,598	0,284	Valid
x2.8	0,782	0,284	Valid
x2.9	0,721	0,284	Valid
Variabel y	r Hitung	r tabel	keterangan
y.1	0,619	0,284	Valid
y.2	0,461	0,284	Valid
y.3	0,557	0,284	Valid
y.4	0,581	0,284	Valid
y.5	0,501	0,284	Valid
y.6	0,582	0,284	Valid
y.7	0,641	0,284	Valid
y.8	0,598	0,284	Valid
y.9	0,712	0,284	Valid
y.10	0,498	0,284	Valid

Lampiran 6.3 Nilai r Tabel Significance 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	38	0,320	0,413
4	0,950	0,990	39	0,316	0,408
5	0,878	0,959	40	0,312	0,403
6	0,811	0,917	41	0,308	0,398
7	0,754	0,874	42	0,304	0,393
8	0,707	0,834	43	0,301	0,389
9	0,666	0,798	44	0,297	0,384
10	0,632	0,765	45	0,294	0,380
11	0,602	0,735	46	0,291	0,376
12	0,576	0,708	47	0,288	0,372
13	0,553	0,684	48	0,284	0,368
14	0,532	0,661	49	0,281	0,364
15	0,514	0,641	50	0,279	0,361
16	0,497	0,623	55	0,266	0,345
17	0,482	0,606	60	0,254	0,330
18	0,468	0,590	65	0,244	0,317
19	0,456	0,575	70	0,235	0,306

20	0,444	0,561	75	0,227	0,296
21	0,433	0,549	80	0,220	0,286
22	0,432	0,537	85	0,213	0,278
23	0,413	0,526	90	0,207	0,267
24	0,404	0,515	95	0,202	0,263
25	0,396	0,505	100	0,195	0,256
26	0,388	0,496	125	0,176	0,230
27	0,381	0,487	150	0,159	0,210
28	0,374	0,478	175	0,148	0,194
29	0,367	0,470	200	0,138	0,181
30	0,361	0,463	300	0,113	0,148
31	0,355	0,456	400	0,98	0,128
32	0,349	0,449	500	0,88	0,115
33	0,344	0,449	600	0,80	0,105
34	0,339	0,436	700	0,74	0,97
35	0,334	0,430	800	0,70	0,91
36	0,329	0,424	900	0,65	0,86
37	0,325	0,418	1000	0,62	0,81

7. Data Penelitian (one shoot)

Data Kuisioner Angket Pemahaman Gizi 30 Soal Valid																																		
Responden	Nomor Item Variabel X1											Nomor Item Variabel x2										Nomor Item Variabel Y												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Jumlah X1	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah X2	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah Y	
1	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	45	2	2	5	4	3	4	4	2	2	28	4	2	2	4	5	2	4	4	5	5	37	
2	5	5	5	5	2	2	2	5	3	3	3	40	5	5	5	5	1	1	2	1	1	26	5	1	5	5	3	3	2	2	5	3	34	
3	3	4	5	5	4	3	5	4	4	4	4	45	3	3	4	3	4	4	4	3	3	31	4	3	5	4	4	5	4	5	5	3	42	
4	5	5	4	4	3	4	5	5	3	3	3	44	4	4	4	3	5	5	4	3	3	35	4	4	5	4	4	4	3	5	4	3	40	
5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	47	5	5	4	5	4	5	4	4	3	38	2	4	4	2	5	4	2	3	2	3	31	
6	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	3	41	3	3	4	4	4	4	4	3	3	32	2	3	4	2	4	4	2	4	3	3	31	
7	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	36	3	3	4	4	4	4	4	3	3	33	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	35	
8	5	4	5	5	4	2	4	5	2	2	2	40	2	2	4	2	4	4	4	2	2	26	2	5	2	5	5	3	4	3	3	2	34	
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	3	3	4	3	4	4	4	3	3	31	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	36	
10	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	48	3	3	4	3	4	4	5	3	3	32	4	4	3	4	5	4	4	3	4	3	38	
11	4	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	28	2	2	3	2	4	4	3	2	2	24	3	3	2	4	4	2	4	3	2	2	29	
12	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	35	2	2	4	2	4	3	2	2	2	24	2	2	2	3	4	2	4	3	2	2	25	
13	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	31	3	3	3	3	4	4	3	3	2	28	3	3	3	4	5	3	3	3	3	4	34	
14	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
15	3	3	5	5	2	3	5	3	4	4	4	41	3	3	4	3	4	4	3	3	3	30	4	5	2	3	2	4	3	4	2	3	32	
16	2	4	5	5	2	3	2	2	4	4	4	37	2	2	2	2	3	3	2	2	2	20	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	23	
17	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	38	2	2	5	3	5	4	3	2	3	29	3	5	3	4	5	4	4	5	4	3	40	
18	4	4	5	5	4	5	5	5	3	3	3	46	5	5	2	4	4	5	2	3	5	35	5	4	4	5	5	4	3	3	3	4	40	
19	3	3	3	3	3	5	3	3	5	5	5	41	4	4	3	3	3	3	3	3	3	29	3	3	4	4	4	4	4	4	3	5	38	
20	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	52	5	4	5	5	4	5	4	5	4	41	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	38
21	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	2	32	3	3	3	2	3	4	2	2	3	25	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	27	
22	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
23	4	3	4	4	3	2	4	3	2	2	2	33	4	3	4	3	3	3	4	3	3	30	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	34	
24	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	38	4	3	5	3	3	3	2	2	2	27	3	3	4	5	5	3	3	3	3	3	35	
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
26	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	38	4	4	5	4	4	5	4	4	2	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
27	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	25	3	3	4	2	3	3	3	2	2	25	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	28
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
29	3	4	4	4	2	3	4	2	2	2	2	31	3	3	4	2	4	4	2	2	2	26	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	29
30	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	36	3	3	4	3	3	4	3	3	3	29	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	30
31	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	2	30	3	3	5	2	5	4	4	2	2	30	4	5	5	5	5	3	5	3	3	2	40	
32	3	3	4	5	2	4	4	3	4	4	4	40	4	3	4	3	4	2	2	4	3	29	4	4	3	2	4	4	4	2	3	3	33	
33	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	38	2	2	2	3	2	2	2	2	2	19	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	27	
34	4	3	4	4	3	5	4	3	4	5	3	42	5	3	4	4	4	4	3	3	3	38	5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	36	
35	4	3	5	4	2	3	5	3	4	4	2	39	5	4	5	5	3	2	1	2	2	29	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	26	
36	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	40	4	3	4	4	4	3	3	3	4	32	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	35	
37	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	52	5	5	4	5	5	4	4	5	5	42	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	37	
38	4	5	5	4	5	5	5	4	4	3	4	48	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35	5	3	5	4	4	3	3	4	3	1	35	
39	4	4	4	3	3	5	3	3	3	5	3	40	5	3	5	4	4	3	2	2	2	30	5	3	3	4	3	5	5	2	5	3	38	
40	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	41	4	2	3	4	3	2	2	4	3	27	4	2	3	4	3	4	4	3	3	2	32	
41	5	5	5	5	4	5	5	1	5	5	5	50	5	5	5	5	2	2	2	2	2	30	5	2	5	5	5	4	5	5	5	1	42	
42	3	2	4	2	2	4	4	3	4	4	2	34	4	2	3	4	3	2	2	2	2	24	4	2	2	2	2	4	3	4	4	2	29	
43	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	3	42	4	4	4	4	4	4	4	4	3	35	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	39	
44	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	42	5	3	4	4	3	2	2	2	5	30	5	5	4	4	4	5	5	4	4	3	43	
45	4	4	4	2	4	4	4	4	5	2	4	41	5	2	3	4	4	2	3	5	4	32	5	5	5	2	4	4	2	2	4	3	36	
46	4	3	4	5	4	5	5	4	4	5	4	47	5	4	5	5	4	4	4	4	5	40	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	45	
47	5	3	4	5	4	5	5	4	4	5	4	48	5	4	5	5	4	4	4	4	5	40	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	45	
48	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	42	4	4	4	4	4	4	4	4	3	35	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	39	
49	4	4	4	2	4	4	4	4	5	2	4	41	5	4	5	5	4	2	3	4	5	37	5	5	5	3	4	2	2	3	3	4	36	
50	4	4	4	3	5	2	4	4	4	3	5	42	5	4	3	2	4	4	3	3	3	31	4	5	4	3	3	2	4	4	4	4	37	

Lampiran 7.1 Data Penelitian

8. Data Populasi dan Sampel

Lampiran 8.1 Data Populasi dan Sampel Penelitian

NO	NAMA	JURUSAN
1	Dito Andika Saputra	PKO
2	Mohamad Akmaludin Akbar	PKO
3	FX. Risang Anugrah Gusti	IKOR
4	Bobby Alamsyah Ramadhan	PKO
5	Reynaldi Agustiawan	PKO
6	Saidul Amin	PKO
7	Chandra Wisnu Giantara	PKO
8	Afif Rizaldi	PKO
9	Raykhan Maulana Deva	PGSD Penjas
10	M Egga Lana R	PGSD Penjas
11	Ghassan Tadya Faraz	PKO
12	Alfian Dino Pradityo	PGSD Penjas
13	Muhammad Khalid Fadil	PGSD Penjas
14	Waffa Khafidz	PKO
15	Muhammad Faza Hikmatyar	PGSD Penjas
16	Muhammad Daffa Jamal Sobri	PKO
17	Rijalulhaqqi Ilham Lazuardi	IKOR
18	Daniel vito firdana	PGSD Penjas
19	Athallah Valentino Labib	PJKR
20	Adiyatma Ramadani	PJKR
21	Rizki Maruf	PJKR
22	Sabda Husain Assafi	IKOR
23	Mohamad Faqih Hartanto	IKOR
24	Adam Luqman Firmansyah	PKO
25	Muhammad Reza	PJKR
26	Alfian Dino Pradityo	PGSD Penjas
27	Devid Daniel Ramar	PJKR
28	Fahrurrozi	PJKR
29	Girson Indra Waskita	PKO
30	Rizky	PJKR
31	Sobri Fuadi Al Asror	PGSD PENJAS
32	Fauzi	PJKR
33	Arya Satya Soga	Tata Boga
34	Assadullah Al Kafah Alam	Pend. Teknik Mes
35	Ilham Fikriansyah	Teknologi Inf
36	Okke Kindi Adi Pangestu	Pend. Teknik Mes

37	Muhammad Naufal Syauby	Pend. Teknik Oto
38	Muhammad Rayhan Akram	Teknik Boga
39	Mohammad Sudrajat	PKO
40	Arsyad Naufal Mudzaki	Pend. Teknik Boga
41	Alfindio Alamsyah	Ilmu Sejarah
42	Radheliya Artio Marta	Adm. Publik
43	Ripa Nabil Satriana	Ilmu Komunikasi
44	Ridho Ade Juniarta	Pend. Geografi
45	Dwi Prasetya Adhi	Pend. Geografi
46	Rahmawan	Adm. Publik
47	Rizki subhan	Pend. IPS
48	Muhammad Daffa Agyn Pramudita	Ilmu Sejarah
49	Alkawarizmi Aulia Rahman	Ilmu Komunikasi
50	Rivan Marion	PKO
51	Bagus Ferdian Nur Adianto	Matematika
52	Fransiskus Asisi Banyu Arupadhatu	Sastra Inggris
53	M. Faris Ahlul Firdaus	Sastra Indo
54	Abhiyoga Bismahatmaveda Setiono	Pend. B Jerman
55	Albertus Sebastian Pradipta	Pend. Seni Musik
56	Salmon Hugo Pithein Marani	Pend. Seni Musik
57	Lasti rose de falo	BK
58	Almira Bilqis	TP
59	Mutiara Arini	Psikologi
60	Adzkie Hagi Fauzian	PLS
61	Yudha Darmawan	KP
62	Yasmin Ayu Raditya Suroso	MP
63	Haulata Joyanda	PLS
64	Luqmanul Hakim Imam Jayadi	Psikologi
65	Bunbun Darmawan	Manajemen
66	Ahmad Fauzaan Kurniawan	Manajemen
67	Joshua Antariksa Y W	Manajemen
68	Naufan Fadhil Anggito	Adm Perkantoran
69	Muhammad Abdul Latief	Mp
70	Zikru	PKO
71	Mohammad Sudrajat	PKO

9. Dokumentasi

Lampiran 9.1 Dokumentasi Pengisian Kuesioner Responden

The screenshot shows a Google Forms interface. At the top, the browser address bar displays the form URL. The form title is "Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B...". The current question is "Jawaban" (Answer), and the status is "50". The main content area contains the following text:

Jawaban tidak dapat diedit

Analisis Pemahaman Kebutuhan Gizi Cabang Olahraga Bola Basket Pada Atlet UKM Basket UNY Putra

Perkenalkan saya Tria Saputri, mahasiswa Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam rangka melengkapi data yang diperlukan untuk memenuhi tugas akhir, bersama ini saya menyampaikan kuesioner penelitian mengenai "Analisis Pemahaman Kebutuhan Gizi Cabang Olahraga Bola Basket pada Atlet UKM Basket UNY Putra". Adapun hasil dari kuesioner ini akan digunakan sebagai bahan penyusunan tugas akhir pada program sarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Saya memahami waktu teman-teman sangatlah terbatas dan berharga, namun saya juga berharap kesediaan teman-teman untuk membantu saya ini dengan mengisi secara lengkap kuesioner yang terlampir. Apabila ada saran maupun pertanyaan lebih lanjut terkait pengisian kuesioner ini dapat di sampaikan melalui : No.WA 083863274088 atau DM ig @triasapp. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan teman-teman telah meluangkan waktu untuk menjawab semua pertanyaan dalam kuesioner ini. Wassalamualaikum wr.wb

* Wajib

Sikap Atlet Basket Universitas Negeri Yogyakarta

The screenshot shows the same Google Forms interface, but now the response form is visible. The question title "Sikap Atlet Basket Universitas Negeri Yogyakarta" is highlighted in red. Below the title, the instruction reads: "Pilihlah satu jawaban yang telah di sediakan untuk pertanyaan di bawah ini, sesuai dengan yang anda pahami dan lakukan." The form contains three input fields:

Nama *

Afif rizaldi

Tempat, tanggal lahir *

Tanjung 26-05-1999

Usia *

21

Drive Saya - Google Drive x Instrument Pola Pikir tentang Pem... x +

docs.google.com/forms/d/1RLvTOL-Tb3Zj8fqEVpf-i5gG6oZ4Jo5Y1rTjysMMo30/edit#response=ACYDBNg01vXbRmiwqwEwhm4ZGkdT8wQ6T17s-ieGecT58Mx8XRdmytmFTL... ☆ Error

Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆

Pertanyaan Jawaban 50

1. Sebagai seorang atlet Apakah kalian memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan Makro dan Mikro nutrisi setiap hari untuk tubuh. *

Sangat Paham

Paham

Netral

Tidak Paham

Sangat Tidak Paham

2. Sebagai seorang atlet, apakah kalian mempelajari dan memahami tentang ilmu gizi secara mandiri. *

Sangat Paham

Paham

Netral

14:32 30/06/2021

Drive Saya - Google Drive x Instrument Pola Pikir tentang Pem... x +

docs.google.com/forms/d/1RLvTOL-Tb3Zj8fqEVpf-i5gG6oZ4Jo5Y1rTjysMMo30/edit#response=ACYDBNgRffWtYy3mbiyPqnfarFkd7b4PbD9x94POTEXmUIOfye_tn9tBtFgaZ... ☆ Error

Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆

Pertanyaan Jawaban 50

Sikap Atlet Basket Universitas Negeri Yogyakarta

Pilihlah satu jawaban yang telah di sediakan untuk pertanyaan di bawah ini, sesuai dengan yang anda pahami dan lakukan.

Nama *

Muhammad Daffa Jamal S

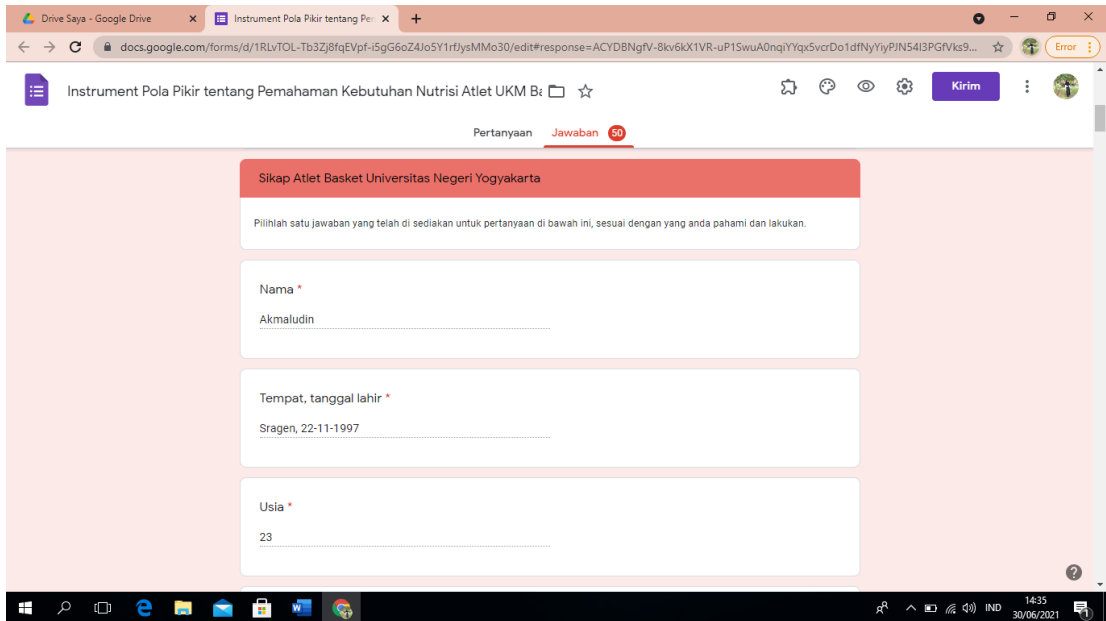
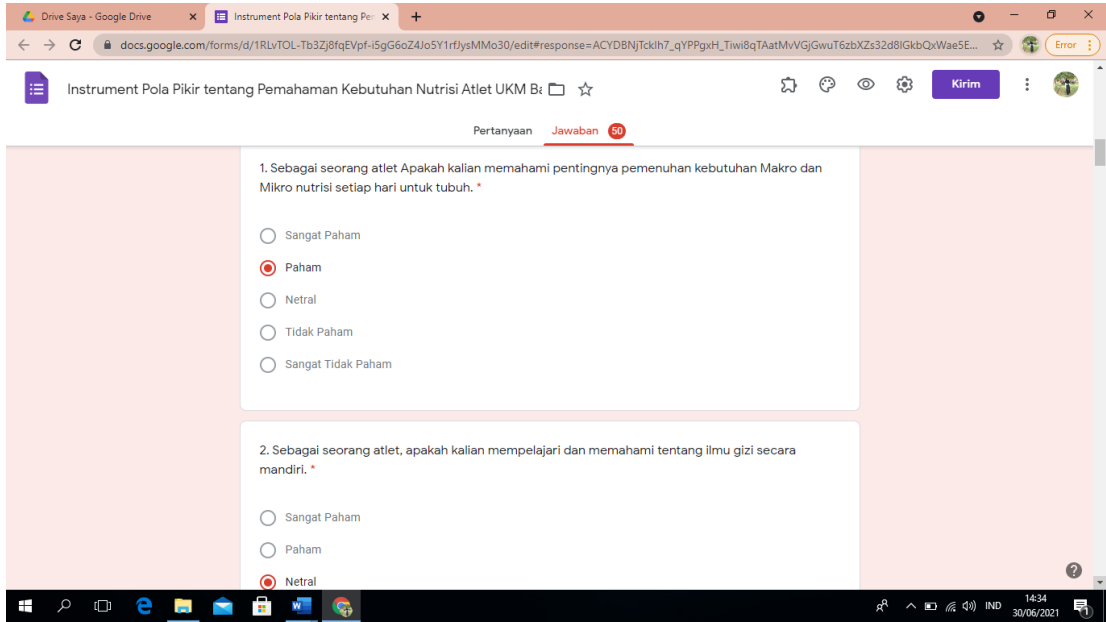
Tempat, tanggal lahir *

Pati, 22 Mei 2001

Usia *

20

14:32 30/06/2021



Drive Saya - Google Drive x Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆

docs.google.com/forms/d/1RLvTOL-Tb3Zj8fqEVpf-i5gG6oZ4lo5Y1rTjysMMo30/edit#response=ACYDBNgIV-8kv6kX1VR-uP1SwuA0nqYYqx5vcrDo1dfNyryPJNS413PGVks9... Error

Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆ Kirim

Pertanyaan Jawaban 50

1. Sebagai seorang atlet Apakah kalian memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan Makro dan Mikro nutrisi setiap hari untuk tubuh. *

Sangat Paham

Paham

Netral

Tidak Paham

Sangat Tidak Paham

2. Sebagai seorang atlet, apakah kalian mempelajari dan memahami tentang ilmu gizi secara mandiri. *

Sangat Paham

Paham

Netral

14:35 30/06/2021

Drive Saya - Google Drive x Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆

docs.google.com/forms/d/1RLvTOL-Tb3Zj8fqEVpf-i5gG6oZ4lo5Y1rTjysMMo30/edit#response=ACYDBNj3oa4Jy-oe9RoZ95subTy_-a-eRYDd84DT1z9U6s04eyX1C89zlxCMZq8... Error

Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆ Kirim

Pertanyaan Jawaban 50

Sikap Atlet Basket Universitas Negeri Yogyakarta

Pilihlah satu jawaban yang telah di sediakan untuk pertanyaan di bawah ini, sesuai dengan yang anda pahami dan lakukan.

Nama *

Muhammad Sudrajat

Tempat, tanggal lahir *

Surabaya, 15 November 1998

Usia *

22

14:35 30/06/2021

Drive Saya - Google Drive x Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆

docs.google.com/forms/d/1RLvTOL-Tb3Zj8fqEVpf-i5gG6oZ4lo5Y1r1jysMMo30/edit#response=ACYDBNj3oa4Jy-oe9RoZ95subTy_-a-eRYDd84DT1z9U6o04eyX1C89zxcMZq8... Error

Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆ Kirim

Pertanyaan Jawaban 50

1. Sebagai seorang atlet Apakah kalian memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan Makro dan Mikro nutrisi setiap hari untuk tubuh. *

Sangat Paham

Paham

Netral

Tidak Paham

Sangat Tidak Paham

2. Sebagai seorang atlet, apakah kalian mempelajari dan memahami tentang ilmu gizi secara mandiri. *

Sangat Paham

Paham

Netral

14:36 30/06/2021

Drive Saya - Google Drive x Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆

docs.google.com/forms/d/1RLvTOL-Tb3Zj8fqEVpf-i5gG6oZ4lo5Y1r1jysMMo30/edit#response=ACYDBNgtKjW08PgI4BaKv9JvInY1316s3OuWio7b9iAm0ZkZWGoNfj4hY27E... Error

Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆ Kirim

Pertanyaan Jawaban 50

Sikap Atlet Basket Universitas Negeri Yogyakarta

Pilihlah satu jawaban yang telah di sediakan untuk pertanyaan di bawah ini, sesuai dengan yang anda pahami dan lakukan.

Nama *

Boby Alamsyah Ramadhan

Tempat, tanggal lahir *

Wamena 13 Desember 1999

Usia *

21

14:36 30/06/2021

Drive Saya - Google Drive x Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆

docs.google.com/forms/d/1RLvTOL-Tb3Zj8fqEVpf-i5gG6oZ4lo5Y1rJjysMMo30/edit#response=ACYDBNgtkJWo8PgI4BaKv9jVnYi316s3OuWio7b9iAm0ZkZWGoNfj4hY27E... Error

Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆ Kirim

Pertanyaan Jawaban 50

1. Sebagai seorang atlet Apakah kalian memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan Makro dan Mikro nutrisi setiap hari untuk tubuh. *

Sangat Paham

Paham

Netral

Tidak Paham

Sangat Tidak Paham

2. Sebagai seorang atlet, apakah kalian mempelajari dan memahami tentang ilmu gizi secara mandiri. *

Sangat Paham

Paham

Netral

Windows taskbar: 14:36 30/06/2021

Drive Saya - Google Drive x Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆

docs.google.com/forms/d/1RLvTOL-Tb3Zj8fqEVpf-i5gG6oZ4lo5Y1rJjysMMo30/edit#response=ACYDBNjYwv2459USfG_WA1QUJ_9KZY_UDNBw9_vW-WqmkwFkzAQtxeT46... Error

Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆ Kirim

Pertanyaan Jawaban 50

Sikap Atlet Basket Universitas Negeri Yogyakarta

Pilihlah satu jawaban yang telah di sediakan untuk pertanyaan di bawah ini, sesuai dengan yang anda pahami dan lakukan.

Nama *

Saidul Amin

Tempat, tanggal lahir *

Sabu 27 01 1999

Usia *

22

Windows taskbar: 14:37 30/06/2021

Drive Saya - Google Drive x Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆

docs.google.com/forms/d/1RLvTOL-Tb3Zj8fqEVpf-i5gG6oZ4lo5Y1rJysMMo30/edit#response=ACYDBNjYwv2459USfg_WA1QUj_9KZY_UDNBw9...vW-WqmkwFkzAQbxeT46... Error

Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆ Kirim

Pertanyaan Jawaban 50

1. Sebagai seorang atlet Apakah kalian memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan Makro dan Mikro nutrisi setiap hari untuk tubuh. *

Sangat Paham

Paham

Netral

Tidak Paham

Sangat Tidak Paham

2. Sebagai seorang atlet, apakah kalian mempelajari dan memahami tentang ilmu gizi secara mandiri. *

Sangat Paham

Paham

Netral

14:37 30/06/2021

Drive Saya - Google Drive x Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆

docs.google.com/forms/d/1RLvTOL-Tb3Zj8fqEVpf-i5gG6oZ4lo5Y1rJysMMo30/edit#response=ACYDBNjTckh7_qYPPgxH_Tiwi8qTAatMvVgJGwuT6zbXZs32d8IGkbQxWae5E... Error

Instrument Pola Pikir tentang Pemahaman Kebutuhan Nutrisi Atlet UKM B: ☆ Kirim

Pertanyaan Jawaban 50

Sikap Atlet Basket Universitas Negeri Yogyakarta

Pilihlah satu jawaban yang telah di sediakan untuk pertanyaan di bawah ini, sesuai dengan yang anda pahami dan lakukan.

Nama *

Muhammad Egga Lana.R

Tempat, tanggal lahir *

14 Februari 2000

Usia *

21

14:34 30/06/2021

