JOURNAL SYNTAX IDEA
p–ISSN: 2723-4339
e-ISSN: 2548-1398
Vol. 7, No. 10, Oktober 2025

Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Putri Bandung Karate Club (BKC) di Kabupaten Bone

Apri Ayu Budiarti*, Aslim Husain, Asrul Asrul
Universitas Sipatokkong Mambo, Indonesia
Email: apriayu171@gmail.com*, aslimhusain@gmail.com, ahmadasrul65@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah faktor penting yang mempengaruhi performa atlet, dengan tingkat kebugaran masyarakat Indonesia pada 2021 tercatat rendah, yakni 60,1%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kebugaran fisik di kalangan atlet wanita Klub Karate Bandung Kabupaten Tulang. Status gizi merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kinerja fisik, termasuk tingkat kebugaran fisik atlet. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi cross-sectional. Sampel terdiri dari 30 atlet wanita yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Status gizi dinilai menggunakan Body Mass Index (BMI), sedangkan kebugaran fisik diukur menggunakan tes kebugaran fisik standar yang sesuai dengan olahraga karate. Data dianalisis menggunakan tes Chi-Square untuk menguji hubungan antara status gizi dan kebugaran fisik. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran fisik (p-value = 0,000). Temuan ini status gizi yang baik berkontribusi positif pada tingkat kebugaran fisik atlet. Oleh karena itu, perhatian terhadap status gizi sangat penting dalam upaya meningkatkan kinerja atletik, khususnya dalam olahraga karate.
Kata kunci: Status Gizi, Kebugaran Fisik, performa atlet

Abstract

Physical fitness is a crucial factor influencing athletic performance, with Indonesia's fitness level in 2021 recorded at a low 60.1%. This study aims to determine the relationship between nutritional status and physical fitness among female athletes of the Bandung Karate Club in Bone Regency. Nutritional status is an important factor that can affect physical performance, including an athlete's level of physical fitness. This research employed a quantitative method with a cross-sectional study design. The sample consisted of 30 female athletes selected using a total sampling technique. Nutritional status was assessed using the Body Mass Index (BMI), while physical fitness was measured using standardized physical fitness tests appropriate for the karate sport. Data were analyzed using the Chi-Square test to examine the relationship between nutritional status and physical fitness. The results showed a significant relationship between nutritional status and physical fitness (p-value = 0.000). These findings good nutritional status positively contributes to an athlete's physical fitness level. Therefore, attention to nutritional status is crucial in efforts to improve athletic performance, particularly in the sport of karate.
Keywords: *Nutritional Status, Physical Fitness, athletic performance*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang sangat mempengaruhi performa atlet dalam berbagai cabang olahraga (Ariani & Kusuma, 2025; Ilyas & Awal, 2025; Perwiranegara & Sukendro, 2021; Wijaya et al., 2023). Berdasarkan laporan *Sport Development Indeks* (SDI) di tahun 2021, tingkat kebugaran jasmani masyarakat indonesia tergolong sangat rendah yaitu sebesar 60,1%) (Kemenpora, 2022).

Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah status gizi (Akkase & Alamsyah, 2025; Laurensi et al., 2024; Nugraha & Wibowo, 2021). Status gizi yang baik sangat diperlukan dalam menjaga kebugaran serta kesehatan atlet (Nastiti & Firmansyah, 2023; Suciana et al., 2021). Gizi merupakan salah satu penunjang utama dalam pembentukan energi, pemulihan tubuh dan peningkatan performa saat latihan maupun pertandingan. Konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang berperan penting dalam menjaga kondisi tubuh atlet agar tetap bugar dan berprestasi. Namun demikian, masalah gizi masih menjadi tantangan bagi para atlet, khususnya atlet remaja. (Afandi & Avandi 2022).

Status gizi yang baik diperlukan dalam menjaga kebugaran serta kesehatan atlet (Kasanrawali et al., 2024; Nastiti & Firmansyah, 2023). Meskipun begitu, status gizi masih

menjadi permasalahan yang dihadapi atlet remaja (Bisri, 2021; Istiqomah et al., 2022). Beberapa cabang olahraga cenderung mengalami permasalahan berat badan. Salah satu cabang olahraga yang sering mengalami permasalahan status gizi adalah bela diri (B. A. Putri et al., 2024).

Data nasional menunjukkan bahwa kasus malnutrisi pada remaja masih cukup tinggi dengan prevalensi status gizi sangat kurus sebesar 1,4% (Hartanti et al., 2024). Kurus 6,7%, gemuk 9,5%, dan obesitas sebesar 4,0%. Kondisi ini juga terjadi pada atlet, termasuk dalam cabang olahraga bela diri seperti karate (Ummayum et al., 2023). Penelitian Cahyani (2024), Menyatakan bahwa gambaran status gizi pada atlet karate yaitu sebesar 16,7% mengalami obesitas, 22,2% mengalami gizi lebih dan 61,1% berada dalam status gizi normal.

Kondisi gizi yang tidak seimbang dapat mempengaruhi stamina dan kebugaran atlet (Adhelia & Sefrina, 2022; Subawa & Dewi, 2022). Atlet dengan gizi kurang memiliki cadangan energi yang rendah sehingga mudah lelah, sedangkan atlet dengan gizi lebih atau obesitas mengalami kesulitan dalam bergerak lincah dan cepat .

Penelitian Wahyuningtyas (2024) & Setiawan (2022) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik ditemukan pada atlet dengan status gizi normal sebanyak 40%, sementara atlet dengan status gizi obesitas cenderung memiliki kebugaran jasmani yang kurang sebanyak 33%.

Gizi adalah salah satu faktor pendukung prestasi atlet. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dapat meningkatkan performa atlet pada saat kompetisi (Afriani et al., 2023; Bulqini et al., 2022). Salah satu aspek yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan prestasi pada atlet adalah status gizi (Herpandika et al., 2019; Puspita & Budiono, 2023). Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan metabolisme zat gizi (Charina et al., 2022; M. P. Putri et al., 2022). Konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapatmenyebabkan masalah gizi (*malnutrisi*) yakni berupa gizi lebih dan gizi kurang (Anisa et al., 2019; Arlius et al., 2017).

Permasalahan yang terjadi pada atlet bela diri adalah kekurangan atau kelebihan berat badan sebelum pertandingan. Hal tersebut disebabkan karena sebagian besar atlet beladiri dituntut untuk bertanding menggunakan kelas berat badan sehingga mempengaruhi status gizi atlet tersebut. Permasalahan status gizi pada atlet remaja harus diperhatikan karena status gizi berpengaruh terhadap tingkat produktivitas, prestasi akademik, dan masalah gizi saat dewasa. (Syafriani, 2021).

Hasil penelitian Hidayah & Muniroh, (2016) menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi atlet beladiri sebesar 95,7% masuk dalam kategori sangat kurang dan sebesar 4,3% dalam kategori kurang. Sedangkan tingkat kecukupan protein atlet 71,7% sangat kurang, 23,9% kurang dan hanya 4,3% yang memiliki kecukupan protein normal. Sebanyak 80,4% atlet terkategori kurus dan ada 2,2% atlet yang terkategori obesitas. Status gizi lebih pada atlet dapat menurunkan performanya dan membuatnya kurang mampu bergerak dengan lincah dan cepat (Dieny et al., 2020).

Kurangnya aktifitas fisik pada atlet remaja menjadi salah satu penyebab meningkatnya angka obesitas. Atlet remaja dapat mengalami obesitas apabila mengonsumsi lemak terlalu banyak dan tidak melakukan aktifitas fisik yang seimbang. Penelitian yang dilakukan oleh (Hasanatun et al. 2019) menunjukan bahwa terdapat hubungan antaraIMT/U dengan kebugaran jasmani. 82% atlet memiliki IMT normal, sebesar 56% atlet memiliki persen lemak tubuh sehat, sebesar 76% atlet memiliki tingkat pengetahuan.

Di Kabupaten Bone, karate merupakan olahraga yang cukup populer dan berkembang pesat. Namun, perhatian terhadap status gizi atlet karate masih minim. Banyak atlet yang menganggap latihan berat dapat menggantikan kebutuhan asupan gizi yang seimbang. Padahal, kekurangan nutrisi dapat menurunkan daya tahan tubuh , meningkatan risiko cedera dan menghambat pemulihan pasca latihan atau pertandingan, bahkan masalah kesehatan jangka

panjang. Permasalahan tersebut, penting untuk dilakukan penelitian mengenai hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet karate , khususnya dikalangan anak-anak dan remaja, guna mendukung prestasi mereka dan kesehatan mereka pada jangka panjang.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet putri Bandung Karate Club (BKC) di Kabupaten Bone. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana status gizi yang baik dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani atlet, serta kontribusinya terhadap peningkatan performa dan pencegahan cedera dalam olahraga karate, terutama pada anak-anak dan remaja yang masih dalam masa pertumbuhan.

Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan wawasan bagi pelatih dan pengelola klub olahraga dalam merancang program pelatihan yang seimbang antara latihan fisik dan asupan gizi yang tepat untuk atlet karate. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kesadaran atlet dan masyarakat mengenai pentingnya nutrisi yang seimbang untuk mendukung kebugaran jasmani dan kesehatan jangka panjang, serta memaksimalkan potensi atlet dalam meraih prestasi di dunia olahraga.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional.* Penelitian *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan pengukuran sekali dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet putri Bandung Karate Club (BKC) di Kabupaten bone. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan pengukuran dan tes untuk mengetahui IMT/U dan kebugaran jasmani pada atlet putri Bandung Karate Club (BKC) di Kabupaten Bone.

Populasi Dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian yang meliputi objek dan subjek dengan ciri dan karakteristik tertentu (Amin et al., 2023). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet karate putri yang berumur 10-17 tahun karena usia remaja 10-17 tahun biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi dan pada usia remaja banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya (Emilia). Jumlah keseluruhan populasi 30 orang atlet putri .

Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumber data sebenarnya dalam suatu penelitian untuk mewakili seluruh populasi (Amin et al., 2023). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yang berarti seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono) yang berjumlah 30 orang. Alasan memilih total sampling karena populasi sedikit.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dilakukan untuk memperoleh data dan keterangan-keterangan yang diperlukan dalam penelitian (Sugiyono). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran.

Data primer

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data primer dengan melakukan pengukuran pada variabel (X) status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan kemudian dihitung IMT/U untuk menentukan status gizi atlet, pada variabel (Y) kebugaran Jasmani diukur menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia.

Data sekunder

Data sekunder yang diperoleh adalah data mengenai sejarah Bandung Karate Club (BKC). Perguruan Bandung Karate Club didirikan di Bandung pada tanggal 16 Juni 1966 oleh Iwa Rahadian Arsanata. BKC kemudian berkembang secara nasional dengan membuka cabang di berbagai daerah termasuk Bone.

Di Kabupaten Bone, BKC tergabung dalam FORKI Bone, bersama beberapa perguruan karate lainnya seperti Inkanas, Inkado, dan Gojukai. Pembinaan dilakukan secara sistematis oleh pelatih berpengalaman seperti Kang Dery Asfar Pratama, dan Ketua Umum BKC Bone A. Herman Sampara, yang kedua-duanya disebut secara langsung dalam pemberitaan prestasi.

Club ini memiliki beberapa cabang di Kabupaten Bone, salah satu cabang nya di Kabupaten Bone bertempat di Epicentrum. Club karate ini memiliki atlet dengan jenjang pendidikan yang berbeda- beda, ada yg di bangku Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Teknik pengolahan data

Pengolahan data apabila semua data terkumpul dilakukan analisis data menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel (X) status gizi dengan variabel (Y) Kebugaran jasmani dengan menggunakan rumus *Chi-Square* yang di konsultasikan dengan taraf signifikansi 5%. Variabel data yang terkumpul dengan metode pengukuran antropometri dan tes kebugaran jasmani dikumpulkan kemudian diolah dengan tahap berikut:

1) Memeriksa data (*Editing*)
   Memeriksa data dengan melihat kelengkapan hasil pengumpulan data yang terkumpul dan dikoreksi jika terjadi kesalahan. Menghitung jumlah formulir yang telah di isi dan memastikan bahwa semua sampel telah diukur status gizi nya dan telah mengikuti tes kebugaran jasmani.
2) Memberi tanda kode (*Coding*)
   Memberi kode-kode pada hasil pengukuran dan tes pada responden untuk memudahkan proses pengolahan data. Pemberian kode pada data dilakukan pada saat memasukkan atau entry data untuk diolah menggunakan aplikasi SPSS.
3) Penyusunan data (*Tabulating)*
   Proses ini mengelompokkan dan menyusun data ke dalam kolom dan baris sehingga data tersebut mudah dianalisis.

Analisis Data

1) Analisis Univariat
   Analisis univariat merupaka analisa data yang menganalisis satu variabel. Awal proses pengumpulan data awal masih acak dan abstrak, kemudian data diolah menjadi informasi yang informatif. Analisa ini seringkali dilaporkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase (Donsu, 2016). Analisis univariat bertujuan untuk menganalisis masing – masing variabel status gizi dan kebugaran jasmani. Hasil uji dari masing – masing variabel disajikan dalam bentuk tabel. Jenis analisis yang digunakan oleh peneliti adalah analisis data kategorik. Pada umumnya data yang dicari berupa persentase saja.
2) Analisis Bivariat
   Analisis bivariat yaitu analisa data yang menganalisis dua variabel. Analisis ini sering digunakan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh x dan y antar variabel satu dengan variabel lainnya (Donsu, 2016). Setelah peneliti mengumpulkan data, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, peneliti menggunakan program IBM SPSS untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada

Penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* yang di konsultasikan dengan taraf signifikan 5%. Uji *Chi-Square* adalah metode statistika yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel kategorikal. Variabel kategorikal adalah variabel yang memiliki kategori atau kelompok yang tidak memiliki urutan atau tingkatan yang melekat . Uji *Chi-Square* digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan antara dua variabel kategorikal (Santoso).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Penelitian

Tabel 1. Tabulasi Silang Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Putri Bandung Karate Club (BKC) di Kabupaten Bone

Status Gizi	Kebugaran Jasmani										P Value
	Kurang Sekali		Kurang		Sedang		Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurang	1	50	1	50	0	0	0	0	2	100	
Normal	0	0	5	26	14	74	0	0	19	100	
Lebih	0	0	0	0	3	60	2	40	5	100	),000
Obesitas	0	0	2	50	0	0	2	50	4	100	
Total	**1**	**3**	**8**	**27**	**17**	**57**	**4**	**13**	**30**	**100**	

Sumber : Data primer diolah , 2025

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet putri Bandung Karate Club (BKC) di Kabupaten Bone, diperoleh nilai p = 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. Atlet dengan status gizi normal maupun lebih cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang mengalami status gizi kurang atau obesitas. Hal ini sejalan dengan teori bahwa asupan gizi yang seimbang berpengaruh pada fungsi fisiologis tubuh, sehingga memengaruhi daya tahan, kekuatan, dan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Sebaliknya, status gizi yang tidak sesuai kebutuhan tubuh dapat menghambat performa fisik dan menurunkan tingkat kebugaran.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan status gizi menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani atlet. Program latihan fisik yang teratur harus diimbangi dengan pengaturan pola makan yang sehat agar para atlet putri BKC Kabupaten Bone dapat mencapai performa optimal dalam kegiatan olahraga maupun kompetisi.

Pembahasan

Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi atlet putri BKC Kabupaten Bone yang berusia 10–17 tahun berada dalam kategori gizi normal, yaitu sebesar 66,7%. Selain itu, terdapat 13,3% atlet yang masuk dalam kategori gizi lebih, 10% termasuk dalam kategori obesitas, dan 6,7% tergolong memiliki gizi kurang. Temuan ini menggambarkan bahwa secara umum, sebagian besar atlet memiliki status gizi yang cukup baik dan seimbang untuk mendukung aktivitas fisik dan performa olahraga karate. Namun, proporsi atlet yang mengalami kelebihan dan kekurangan gizi tetap memerlukan perhatian khusus.

Status gizi atlet dengan kategori normal sebesar 66,7% menunjukkan sebagian besar atlet memiliki status gizi normal. Pada status gizi lebih sebesar 13,3% dan obesitas 10%

menunjukkan bahwa kelompok ini rentan terhadap masalah kesehatan seperti penurunan kapasitas fisik. Sedangkan pada status gizi dengan kategori kurang sebesar 6,7% mencerminkan adanya defisit nutrisi yang bisa menghambat pertumbuhan dan daya tahan fisik.

Menurut Supariasa, status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan pemanfaatan zat gizi. Status gizi normal menandakan bahwa kebutuhan energi dan zat gizi atlet terpenuhi sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik mereka. Hal ini penting karena atlet dengan status gizi normal cenderung memiliki performa fisik yang optimal, sistem imun yang baik, serta lebih tahan terhadap kelelahan dan cedera.

Pada rentang usia 10–17 tahun, individu sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan pesat, terutama pada masa remaja awal dan pertengahan. Dalam fase ini, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat secara signifikan karena tubuh mengalami perubahan fisik, hormonal, serta peningkatan massa otot dan tinggi badan (Soetjiningsih). Oleh karena itu, status gizi yang baik pada kelompok usia ini menjadi kunci dalam mendukung proses pembentukan postur tubuh atletis dan kapasitas kebugaran jasmani.

Meskipun demikian, keberadaan atlet dengan gizi lebih (13,3%) dan obesitas (10%) menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Menurut WHO (2020), kelebihan gizi pada anak dan remaja disebabkan oleh konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah zat gizi (*empty calories*), serta kurangnya aktivitas fisik yang memadai. Dalam konteks olahraga, kelebihan berat badan dapat mengganggu performa atlet, khususnya dalam olahraga seperti karate yang membutuhkan kelincahan, kecepatan reaksi, dan daya tahan otot. Atlet dengan obesitas lebih rentan mengalami kelelahan, penurunan fleksibilitas, serta peningkatan risiko cedera (Krause & Mahan).

Sebaliknya, keberadaan atlet dengan status gizi kurang (6,7%) juga perlu mendapat perhatian serius. Gizi kurang dapat mengindikasikan kekurangan asupan protein dan energi, yang berpotensi menyebabkan gangguan pada pertumbuhan linear, penurunan massa otot, dan lemahnya sistem imun. (Gibney)menegaskan bahwa atlet dengan status gizi kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami penurunan performa fisik karena tubuh tidak memperoleh bahan bakar yang cukup untuk menunjang latihan dan pertandingan.

Temuan ini menegaskan bahwa pembinaan atlet tidak hanya harus berfokus pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga harus memperhatikan manajemen gizi yang tepat dan pemantauan status gizi secara berkala. Diperlukan kolaborasi antara pelatih, ahli gizi, dan orang tua untuk memastikan bahwa kebutuhan nutrisi atlet remaja terpenuhi secara proporsional dan seimbang. Dengan demikian, meskipun sebagian besar atlet sudah menunjukkan status gizi yang baik, perlu dilakukan intervensi preventif dan korektif terhadap atlet yang mengalami gizi lebih, obesitas, maupun gizi kurang, agar perkembangan fisik dan performa mereka tidak terganggu di masa mendatang.

Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet putri BKC Kabupaten Bone didominasi oleh kategori sedang sebesar 56,7%, diikuti oleh kategori kurang (26,7%), baik (13,3%), dan kurang sekali (3,3%). Temuan ini mencerminkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kondisi fisik yang cukup memadai untuk mendukung aktivitas olahraga karate. Namun, masih terdapat proporsi signifikan atlet yang berada pada tingkat kebugaran yang kurang, yang perlu menjadi perhatian dalam proses pembinaan prestasi olahraga.

Menurut Widowati, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain. Dalam konteks atlet, kebugaran jasmani menjadi aspek fundamental yang memengaruhi kemampuan dalam menjalankan latihan teknis dan strategi dalam pertandingan. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seorang atlet, maka semakin

besar pula kapasitas tubuhnya dalam mengakomodasi beban latihan dan mencegah risiko cedera.

Usia 10–17 tahun merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, yang dikenal sebagai masa remaja awal dan pertengahan. Pada fase ini, organ-organ tubuh mulai berkembang, termasuk sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, dan neuromuskular. Oleh karena itu, latihan kebugaran jasmani pada usia ini memiliki peran penting dalam membentuk kapasitas fisik jangka panjang. Harsono menyebutkan bahwa pembinaan fisik yang dilakukan secara terarah sejak usia dini dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi gerak, yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga seperti karate.

Kategori sedang yang mendominasi hasil penelitian (56,7%) menunjukkan bahwa sebagian besar atlet sudah memiliki dasar kebugaran yang cukup baik. Namun, hal ini belum sepenuhnya optimal karena hanya 13,3% atlet yang berada dalam kategori baik, yang idealnya menjadi target utama dalam pembinaan atlet. Lebih lanjut, keberadaan atlet dalam kategori kurang (26,7%) dan kurang sekali (3,3%) menunjukkan adanya kesenjangan dalam tingkat kesiapan fisik antar individu.

Menurut Bompa & Carrera, kebugaran jasmani merupakan salah satu pilar utama dalam performa atlet. Atlet dengan tingkat kebugaran yang rendah akan lebih cepat mengalami kelelahan, memiliki daya tahan yang terbatas, serta berisiko mengalami cedera akibat ketidakseimbangan otot dan rendahnya efisiensi gerakan. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran fisik menjadi langkah strategis yang harus diintegrasikan dalam program latihan.

Kondisi ini juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti intensitas dan frekuensi latihan, kualitas istirahat, serta dukungan gizi. Pelatih perlu menyusun program latihan fisik yang terstruktur, periodik, dan sesuai dengan usia dan kapasitas fisik masing-masing atlet. Selain itu, penting pula dilakukan evaluasi kebugaran secara berkala untuk mengetahui progres latihan dan mendeteksi dini apabila terjadi penurunan performa fisik.

Penelitian Kabadayı membuktikan bahwa pelatihan secara signifikan meningkatkan kebugaran fisik atlet karate muda. Studi ini menggaris bawahi peran penting penguatan otot inti dalam menunjang efisiensi gerak dan stabilitas tubuh dalam cabang olahraga yang eksplosif seperti karate.

Dengan demikian, meskipun sebagian besar atlet sudah menunjukkan tingkat kebugaran yang cukup, tetap diperlukan upaya perbaikan dan penguatan, terutama pada kelompok yang masih berada dalam kategori kurang dan kurang sekali. Pembinaan fisik yang tepat dapat meningkatkan kapasitas fisik dan berdampak positif terhadap performa atlet dalam jangka panjang.

Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet karate putri. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *chi-square* yang menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, yaitu terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

Status gizi merupakan faktor penting yang memengaruhi kemampuan fisik seorang atlet. Atlet dengan status gizi baik cenderung memiliki komposisi tubuh yang ideal, massa otot yang memadai, dan kadar lemak tubuh yang sesuai, sehingga menunjang performa fisik secara optimal. Sebaliknya, status gizi yang kurang atau berlebih dapat mengganggu kapasitas aerobik, kekuatan otot, serta koordinasi gerak, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kebugaran jasmani (Amelia & Purnamasari, 2020).

Temuan ini sejalan dengan teori gizi olahraga yang menekankan bahwa kebutuhan energi dan zat gizi pada atlet harus disesuaikan dengan intensitas dan jenis olahraga yang dilakukan. Karate, sebagai cabang olahraga yang mengandalkan kecepatan, kelincahan, dan kekuatan, sangat bergantung pada kebugaran jasmani yang optimal, yang sebagian besar dipengaruhi oleh status gizi (Dede, 2016).

Dukungan lebih lanjut terhadap temuan ini diperoleh dari jurnal internasional yang dilakukan oleh Thomas, Erdman, & Burke (2016). Dalam publikasi tersebut disebutkan bahwa status gizi yang optimal merupakan komponen kunci dalam menunjang performa atlet, terutama dalam olahraga kompetitif. Keseimbangan energi, kecukupan makronutrien dan mikronutrien, serta hidrasi yang tepat, semuanya berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas kerja fisik dan pemulihan.

Penelitian lain oleh Slater & Phillips juga menyatakan bahwa hubungan antara komposisi tubuh dan performa atletik sangat erat, terutama dalam olahraga berbasis kekuatan dan daya tahan. Atlet dengan persentase lemak tubuh rendah dan massa otot tinggi menunjukkan kapasitas kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang memiliki ketidakseimbangan status gizi.

Berdasarkan hasil dan teori yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa pemantauan dan pengelolaan status gizi secara sistematis perlu menjadi bagian dari program pembinaan atlet, khususnya pada atlet putri yang sering kali mengalami fluktuasi status gizi akibat faktor hormonal, psikologis, dan sosial. Intervensi gizi yang tepat akan berdampak langsung terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan potensi prestasi atlet.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung adanya hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet putri BKC Kabupaten Bone. Status gizi yang baik (normal) berkontribusi positif terhadap pencapaian kebugaran jasmani yang optimal, sedangkan penyimpangan status gizi (baik kelebihan maupun kekurangan) berpotensi menurunkan performa fisik atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Putri Bandung Karate Club (BKC) di Kabupaten Bone," dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet putri BKC berusia 10-17 tahun memiliki status gizi normal (66,7%), dengan proporsi kecil yang mengalami gizi lebih (13,3%), obesitas (10%), dan gizi kurang (6,7%). Kebugaran jasmani mayoritas atlet berada pada kategori sedang (56,7%), diikuti oleh kategori kurang (26,7%), baik (13,3%), dan hanya 3,3% yang termasuk kategori kebugaran kurang sekali. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani, dengan nilai $p = 0,000$ yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Kontribusi penelitian ini di masa depan adalah sebagai dasar bagi pelatih dan pengelola klub olahraga untuk merancang program yang mengintegrasikan asupan gizi yang seimbang dengan pelatihan fisik guna meningkatkan kebugaran jasmani dan mengoptimalkan performa atlet, serta memberikan wawasan penting tentang kesehatan jangka panjang atlet muda.

REFERENSI

Adhelia, W., & Sefrina, L. R. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang, durasi tidur, gaya hidup, dan status gizi terhadap stamina atlet pada sebuah klub sepak bola. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 3*(2), 52–62.

Afandi, M. K., & Avandi, R. I. (2022). Pola konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik anak usia 13–15 tahun. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 5*(1), 16–25. https://doi.org/10.26740/jses.v5n1.p16-25

Afriani, Y., Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., & Anwar, F. (2023). Pendampingan pengaturan menu gizi seimbang atlet sepak bola junior pada pelatih di SSB Baturetno. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 14*(3), 616–623.

Akkase, A., & Alamsyah, N. F. (2025). Meta analisis studi: Hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 13*(1), 142–151.

Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar, 14*(1), 15–31.

Amelia, N., & Purnamasari, D. (2020). Hubungan status gizi dengan kapasitas VO_2 max pada atlet remaja. *Jurnal Gizi dan Olahraga, 5*(1), 45–53.

Anisa, A., Darozat, A., Aliyudin, A., Maharani, A., Irfan, A., Adi Fahmi, B., Budiarti, C., Ratnasari, D., Fadilah, D., & Apriyanti Hamim, E. (2019). Permasalahan gizi masyarakat dan upaya perbaikannya. *Agroteknologi.*

Ariani, L. P. T., & Kusuma, K. C. A. (2025). Tingkat kebugaran jasmani atlet Puslatda Kota Denpasar ditinjau dari kapasitas VO_2 max. *Jurnal Penjakora, 12*(1).

Arlius, A., Sudargo, T., & Subejo, S. (2017). Hubungan ketahanan pangan keluarga dengan status gizi balita (studi di Desa Palasari dan Puskesmas Kecamatan Legok, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Ketahanan Nasional, 23*(3), 359–375.

Bisri, K. (2021). Identifikasi status gizi dan kebiasaan makan atlet usia remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Sains Boga, 4*(2), 57–65.

Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. (2022). Nutrisi untuk peak performance bagi atlet profesional sebelum, selama, dan setelah kompetisi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 8*(2), 376–385.

Cahyani, I. P. R., Sulistiyani, S., & Adi, D. I. (2024). Tingkat konsumsi, indeks massa tubuh (IMT), dan status anemia pada atlet karate remaja putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 14*(4), 268–276.

Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal, 10*(1), 197–204.

Dede, A. (2016). *Gizi olahraga: Teori dan praktik.* Remaja Rosdakarya.

Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., & Tsani, A. F. A. (2020). Profil asupan zat gizi, status gizi, dan status hidrasi berhubungan dengan performa atlet sekolah sepak bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition, 7*(2), 108–119.

Donsu, J. D. T. (2016). *Metodologi penelitian keperawatan.* Pustaka Baru Press.

Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda, A. (2024). Hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII di SMP N 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan,* 134–145.

Hasanatun, H., A., E. S., & Agnesia, D. (2019). Hubungan status gizi dan pengetahuan gizi seimbang dengan kebugaran jasmani pada atlet pencak silat Pagar Nusa Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 1*(1), 1–9.

Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi kondisi fisik dan status gizi atlet Puslatkot Kota Kediri 2019.

Hidayah, L. M., & Muniroh, L. (2016). Hubungan tingkat kecukupan energi, protein, dan

indeks massa tubuh (IMT) dengan power atlet beladiri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Olahraga,* 34–39.

Ilyas, M. Bin, & Awal, A. (2025). Literatur review: Kebugaran dan kondisi fisik cabang olahraga bela diri. *Jurnal Dunia Pendidikan, 5*(6), 2466–2478.

Istiqomah, I. P. N., Kristiyanto, A., & Ardyanto, T. D. (2022). Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo remaja. *Fisio Mu: Physiotherapy Evidences,* 1–7.

Kasanrawali, A., Habibie, M., Prayoga, H. D., & Nurulita, R. F. (2024). Status gizi atlet bola basket Klub Rongqing Banjarmasin. *Jurnal Porkes, 7*(2), 1033–1041.

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Laporan nasional Sport Development Index 2022.*

Laurensi, W., Damrah, D., Eldawaty, E., & Sepriani, R. (2024). Hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau. *Jurnal JPDO, 7*(12), 2721–2730.

Nastiti, Y. S. T., & Firmansyah, F. (2023). Hubungan antara status gizi dan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani pada atlet bola basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian,* e1246.

Nugraha, M. H., & Wibowo, S. (2021). Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 9*(2), 19–27.

Perwiranegara, P. B. R., & Sukendro, S. (2021). Analisis kebugaran jasmani atlet panahan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 2*(1), 46–51.

Puspita, P., & Budiono, I. (2023). Faktor yang berhubungan dengan status gizi pada atlet beladiri. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 18*(4), 157.

Putri, B. A., Utami, R. P., & Mulyani, R. I. (2024). Hubungan status gizi terhadap kelelahan otot pada atlet bela diri di SKOI Samarinda. *Indonesian Food and Nutrition Research Journal, 1*(2), 18–23.

Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri. *Journal of Nutrition College, 11*(1), 6–17.

Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 2*(2), 130–136.

Subawa, I. A. K. P., & Dewi, N. P. A. C. (2022). Strategi pemenuhan gizi seimbang bagi atlet. *Prosiding Seminar Nasional Spencer.*

Suciana, A. M. S., Gifari, N., Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Angkasa, D. (2021). Hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran atlet bulutangkis di PB Jaya Raya Ragunan Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, 13*(2), 31–42.

Syafriani, S. (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners, 5*(1), 32–37.

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116*(3), 501–528. https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006

Trinh, K., Julovi, S. M., & Rogers, N. M. (2022). The role of matrix proteins in cardiac pathology. *International Journal of Molecular Sciences, 23*(3), 1–24. https://doi.org/10.3390/ijms23031338

Ummayum, B., Umar, U., Alnedral, A., & Setiawan, Y. (2023). Studi profil atlet karate Dojo Lemkari Cindua Mato tahun 2023. *Jurnal Gladiator, 3*(6), 336–350.

Wahyuningtyas, P., Rakhma, L. R., & Mardiyati, N. L. (2024). Hubungan asupan karbohidrat dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development, 7*(1), 207–219.

Wijaya, M. R. A., Putri, N. A., & Tantra, I. A. (2023). Penyuluhan tentang norma latihan kebugaran jasmani pada cabang olahraga pencak silat. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat (Proceeding of Public Health Seminar), 1*(Oktober), 265–272.

World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight