

**KONTRIBUSI TINGKAT KONSUMSI MAKANAN DAN PENGETAHUAN GIZI
TERHADAP STATUS GIZI ATLET SEPAKBOLAPUSAT
PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAH RAGA PELAJAR
(PPLP) SUMATERA BARAT**

JURNAL



Oleh

**WAHANA HANDAYANI
2009/14376**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAH RAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**KONTRIBUSI TINGKAT KONSUMSI MAKANAN DAN PENGETAHUAN
GIZI TERHADAP STATUS GIZI ATLET SEPAKBOLA PUSAT
PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR
(PPLP) SUMATERA BARAT**

WAHANA HANDAYANI
Nim : 2009/14376

*Artikel Ini Disusun Berdasarkan Skripsi Wahana Handayani
Untuk Persyaratan Wisuda Yang Telah Diperiksa Oleh Pembimbing*

Padang, Maret 2014

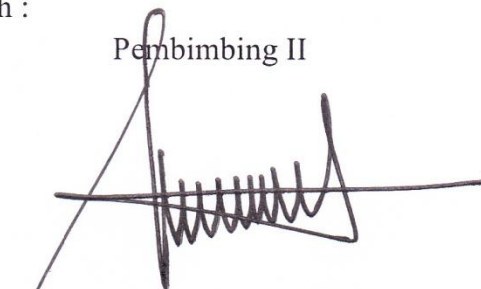
Disusun oleh :

Pembimbing I



Dr. Wilda Welis SP, M.Kes
NIP. 197005121 99903 2 001

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

ABSTRACT

Wahana Handayani (2014): Contribution of Energy Consumption and Nutritional knowledge Nutritional Status Of Football Athlete in Training Centre for Education and Student Sports (PPLP) West Sumatra.

The problem in this study was the low level of consumption and nutritional knowledge of the athlete. Many factors affect the nutritional status of one of them is the energy consumption and nutritional knowledge. This study aims to determine the contribution of energy consumption and nutrition knowledge on the nutritional status of football athletes Education and Training Center Student Sports (PPLP) West Sumatra.

This study was correlational and continued to look at the contribution of variable X to variable Y. The sampling technique in this study using total sampling technique. The population in this study was overall soccer athletes Education And Sports Training Student (PPLP) West Sumatra, which amounted to 23 people.

From the results obtained carry, 1) energy consumption (X1) had a positive contribution to nutritional status (Y) of 15.32%, this was shown by the results obtained by the t count (1.949) > ttable 1.721, 2) knowledge of nutrition (X2) had a positive contribution to nutritional status (Y) of 21.69%, it was marked with the results obtained by the t count (2,412) > ttable 1.721, and 3) There was a positive contribution jointly between energy consumption and nutritional knowledge of the status of nutrition of 33.36%, was characterized by the results obtained Fvalue 5.01 > 3.49 Ftable.

Keywords: Energy Consumption, Nutritional Knowledge, Nutritional Status

A. Latar Belakang

PPLP adalah program pemerintah yang membina atlet-atlet muda pada berbagai cabang olahraga termasuk sepak bola. Atlet-atlet ini diharapkan menjadi atlet yang berpotensi dan akan mempunyai prestasi, karena dididik, dibina dan dilatih setiap hari.

Pada kenyataannya kemampuan atlet sepakbola PPLP Sumbar belum memetik hasil yang baik dari setiap pertandingan yang pernah diikuti baik pada tingkat daerah, nasional, regional maupun internasional. Catatan Prestasi yang pernah diraih Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat

Dilihat dari data terdapat kecendrungan terjadi penurunan prestasi atlet sepakbola PPLP Sumbar. Rendahnya prestasi yang diperoleh kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi, seperti program latihan yang belum optimal, kualitas pelatih yang masih kurang, sarana dan prasarana yang tidak lengkap, kurangnya pengetahuan tentang makanan dan gizi seimbang, rendahnya asupan zat gizi atlet, motivasi atlet yang kurang serta lingkungan dan keluarga yang tidak mendukung. Namun dengan kombinasi yang baik dari bakat serta teknik latihan dan pelatih terbaik, makanan yang merupakan penghasil energi utama apabila tidak memenuhi syarat dan tidak seimbang tentu tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal. Untuk mencapai prestasi sangat diperlukan adalah kecukupan kalori atau kecukupan energi. Energi ini diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya, atau dengan kata lain bahwa kondisi

fisik ini tergantung pada kecukupan gizi atlet. Seperti yang diketahui bahwa untuk kegiatan tubuh manusia memerlukan sejumlah energi.

Energi tersebut diperoleh dari makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan dalam aktifitas. Demikian juga penyediaan makanan yang cukup dan memenuhi gizi yang seimbang bagi seorang atlet akan dapat menunjang kondisi fisik yang prima. Menurut Depkes RI (1995) gizi yang seimbang merupakan zat yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan serat dalam artian gizi ini banyak terdapat pada makanan.

Makanan yang baik bagi atlet adalah makanan yang seimbang (balanced diet) yaitu makanan dalam penyusunan tidak hanya disesuaikan dengan kebutuhan energi dalam kalori saja, tetapi harus diperhatikan pula komposisi zat gizi lainnya. Menurut Husaini dalam Depkes RI (1995) makanan menentukan penampilan atlet dalam berbagai hal. Pada tingkat latihan dasar, gizi yang baik berperan penting dalam mempertahankan kesehatan yang optimal yang membuat atlet mampu berlatih dan berkompetisi dengan baik pula.

Dari pengamatan peneliti dilapangan dan wawancara dengan atlet serta dari pihak penjaga catering. Selama ini atlet tidak berada dalam pengawasan pelatih atau dokter dalam setiap jam makannya sehingga ini memungkinkan terjadinya ketidak sesuaian kalori atlet dan atlet lebih memilih makan diluar asrama diduga makanan yang disediakan kurang menarik atau kurang bervariasi, Selain itu dari hasil wawancara langsung dengan atlet, pengetahuan atlet tentang komposisi makanan atau seputar tentang gizi sangatlah minim sehingga ini tentu akan mengakibatkan para atlet akan mengonsumsi makanan mereka sesuai dengan

selera tanpa memikirkan kandungan dari makanan itu sendiri. Karena bisa saja terjadi jika atlet melihat makanan itu kurang menarik atau kurang sesuai dengan selera mereka, maka tentu akan mengurangi niat mereka untuk makan atau hanya mengambil makanan itu sedikit saja atau hanya sekedar makan dengan porsi yang jauh dari porsi sebenarnya. Kita tahu bahwa setiap atlet tentu memiliki selera yang berbeda-beda sementara menu yang disajikan sama untuk seluruh atlet walau berbeda cabang olahraga.

Dari beberapa faktor dan fakta yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola di PPLP SUMBAR, penulis tertarik melakukan penelitian pada lingkup Konsumsi Makanan dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

Penelitian ini bertujuan mengetahui kontribusi konsumsi makanan dan pengetahuan gizi terhadap status gizi dan untuk Mengetahui karakteristik atlet sepakbola PPLP Sumbar dari umur, jenis kelamin, BB, TB, tingkat pendidikan

1. Mengetahui asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat terhadap status gizi atlet sepakbola PPLP Sumbar.
2. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi atlet atlet sepakbola PPLP Sumbar.
3. Mengetahui kontribusi energi, protein, lemak, karbohidrat terhadap status gizi atlet sepakbola PPLP Sumbar.
4. Mengetahui kontribusi pengetahuan gizi terhadap status gizi atlet sepakbola PPLP Sumbar.

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan di gemari hampir seluruh negara di dunia. Permainan sepakbola dapat dikatakan sebagai salah satu cabang olahraga permainan beregu. Menurut Darwis (1999:75) “sepakbola adalah permainan beregu, sebelas lawan sebelas yang dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan, sebelas pemain mempunyai tujuan yang sama yaitu memenangkan pertandingan dengan cara memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan”.

Berdasarkan kutipan di atas penulis menyimpulkan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan dilapangan yang bertujuan memenangkan pertandingan dengan cara memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dan ketentuan jumlah pemain, ukuran lapangan, waktu dan peraturan permainan sudah ditentukan oleh persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI).

2. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Untuk Atlet Sepak Bola

Kebutuhan energi dan zat gizi atlet dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Kebutuhan Energi

Aktivitas fisik pada olahraga membutuhkan energi. Energi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Penyusunan menu dalam menentukan besarnya kebutuhan zat gizi untuk seorang atlet, harus dimulai dengan menentukan kebutuhan energi. Perkembangan ilmu pengetahuan sekarang dapat menghitung kebutuhan energi berdasarkan

energi yang dikeluarkan secara kasar setiap hari. Energi yang dibutuhkan harus sama dengan energi yang dikeluarkan supaya tercapai energi seimbang. Besarnya energi yang dibutuhkan untuk atlet sepak bola adalah sekitar 4.500 Kkal atau 1,5 kali kebutuhan energi orang dewasa normal dengan postur tubuh relatif sama, karena pemain sepak bola dikategorikan dengan seseorang yang melakukan aktivitas fisik berat (Depkes, 2002).

3. Konsumsi Makanan dan Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan

Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan (Achmad Djaeni, 2000: 25). Lebih lanjut AhmadDjaeni mengatakan kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh didalam susunan hidangan, sedangkan kuantitas menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika konsumsi makanan baik secara kualitas maupun kuantitas terpenuhi untuk kebutuhan tubuh maka kesehatan tubuh pun akan baik. Mengonsumsi makanan dalam jumlah melebihi kebutuhan tubuh (konsumsi berlebih) maka akan terjadi suatu keadaan gizi berlebih. Sebaliknya jika konsumsi kurang dari kebutuhan tubuh akan terjadi gizi kurang.

Menurut Hardinsyah dan Briawan (1994) banyak hal yang mempengaruhi konsumsi pangan individu diantaranya faktor ekonomi dan harga, serta faktor sosial budaya dan religi yang ada di suatu daerah. Selain itu faktor kesehatan individu juga berpengaruh dalam konsumsi pangan, serta faktor fisiologis individu juga sangat menentukan jenis dan jumlah bahan pangan yang dikonsumsi oleh individu.

4. Pengetahuan Gizi

Engel, Blackwell dan Miniard (1994) mendefinisikan pengetahuan adalah informasi yang disimpan di dalam ingatan yang menjadi penentu utama perilaku seseorang. Pengetahuan diperoleh seseorang melalui pendidikan formal, informal dan non formal. Tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang karena berhubungan dengan daya nalar, pengalaman, dan kejelasan konsep mengenai objek tertentu.

Pengetahuan gizi sangat erat hubungannya dengan baik buruknya kualitas gizi dari makanan yang dikonsumsi. Dengan pengetahuan yang benar mengenai gizi, maka orang akan tahu dan berupaya untuk mengatur pola makanannya sedemikian rupa sehingga seimbang, tidak kekurangan dan tidak berlebihan. Jadi masalah gizi yang timbul apakah itu gizi kurang atau gizi lebih sebenarnya disebabkan oleh perilaku yang salah, yakni adanya ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dan kecukupan gizinya (Karyadi, 1997). Pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, dan keterampilan gizi secara bersama-sama akan menentukan perilaku gizi (Pranadji, 1988).

B. Metode Penelitian

Pengolahan data antropometri untuk penilaian status gizi dapat dilakukan dengan:

1. Menimbang berat badan atlet dengan menggunakan Body Scale Smic Zt 120, satuan berat adalah kilogram.
2. Mengukur tinggi badan atlet dengan Body Scale Smic Zt 120, satuan panjang tinggi badan adalah meter.

3. Menilai status gizi dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI), dengan rumus:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (M)}^2}$$

Pengolahan data dengan analisis statistik deskriptif dengan menggunakan teknik tabulasi frekuensi atau teknik persentase menurut Yusuf (1997

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Variabel status gizi terlebih dahulu dilakukan analisis korelasi antara variabel dengan tekni analisis Korelasi *Product Moment* yang bertujuan untuk melihat bentuk hubungan antara variabel bebas (x) terhadap variabel terikat (y). Rumus yang digunakan adalah rumus *Korelasi Product Moment* dengan menggunakan *software* program SPSS seri 13.0 Pengujian keberartian korelasi menggunakan taraf signifikansi 0,05. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi < 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dan sebaliknya jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diuji.

C. Pembahasan dan Hasil Pembahasan

1. Konsumsi Energi (X₁)

Berdasarkan data penelitian untuk skor konsumsi energi, diperoleh skor terendah 2037 dan skor tertinggi 2678. Dari analisis data didapatkan harga rata-rata (*mean*) sebesar 2317 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 148. Distribusi frekuensi status gizi sebagaimana tampak pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi frekuensi data konsumsi energi (X_1)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (Fr)
1	2001-2150	3	13.04
2	2151-2300	8	34.78
3	2301-2450	10	43.48
4	2451-2600	1	4.35
5	2601-2750	1	4.35
Jumlah		23	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 4 dapat dilihat bahwa: 3 orang atau (13,04%) beradapada kelas interval 2001-2150, 8 orang atau (34,78%) beradapada kelas interval 2151-2300, 10 orang atau (43,48%) beradapada kelas interval 2301-2450, 1 orang atau (4,35%) berada pada kelas interval 2451-2600 dan 1 orang atau (4,35%) beradapada kelas interval 2601-2750.

2. Pengetahuan Gizi (X_2)

Berdasarkan data penelitian untuk skor pengetahuan gizi, diperoleh skor terendah 33 dan skor tertinggi 93. Dari analisis data didapatkan harga rata-rata (*mean*) sebesar 66,09 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 17,40. Distribusi frekuensi pengetahuan sebagaimana tampak pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi frekuensi data pengetahuan gizi (X_1)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relative (fr)
1	30 – 44	2	8.70
2	45 – 59	5	21.74
3	60 – 74	9	39.13
4	75 – 89	5	21.74
5	90 >	2	8.70
Jumlah		23	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 5 dapat dilihat bahwa: 2 orang atau (8,70%) beradapada kelas interval 30 – 40, 5 orang atau (21,74%) beradapada kelas interval 45 – 59, 9 orang atau (39,13%) beradapada kelas interval 60 – 74, 5 orang atau (21,74%) berada pada kelas interval 75 – 89 dan 2 orang atau (8,70%) beradapada kelas interval 90 >.

3. Status Gizi (Y)

Berdasarkan data penelitian untuk skor status gizi, diperoleh skor terendah 18,71 dan skor tertinggi 24,00. Dari analisis data didapatkan harga rata-rata (*mean*) sebesar 21,21 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,54. Distribusi frekuensi status gizi sebagaimana tampak pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi frekuensi data status gizi (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relative (fr)
1	16.51-18.00	0	0.00
2	18.01-19.50	3	13.04
3	19.51-21.00	9	39.13
4	21.01-22.50	8	34.78
5	22.51-24.00	3	13.04
	Jumlah	23	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 6 dapat dilihat bahwa: 0 orang atau (0,00%) beradapada kelas interval 16,51-18,00, 3 orang atau (13,04%) beradapada kelas interval 18,01-19,50, 9 orang atau (39,13%) beradapada kelas interval 19,51-21,00, 8 orang atau (34,78%) berada pada kelas interval 21,01-22,50 dan 3 orang atau (13,04%) beradapada kelas interval 22,51-24,00.

1. Uji Normalitas

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran konsumsi energi pengetahuan gizi dan status gizi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan uji *Lilliefors*. Berdasarkan uji normalitas diperoleh harga L_0 dan L_{tabel} pada taraf nyata 0,05 untuk $n = 23$. Kriteria pengujian $L_0 < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel .Uji normalitas

Variabel	Lo	L_{tabel}	Keterangan
Konsumsi energy	0,0997	0,173	Normal
Pengetahuan gizi	0,1151	0,173	Normal
Status gizi	0,1718	0,173	

Tabel di atas menunjukkan bahwa untuk konsumsi gizi (X_1) diperoleh $L_0 = 0,0997$, dan pengetahuan gizi (X_2) diperoleh $L_0 = 0,1151$, sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,173. Jadi $L_0 < L_{tabel}$ berarti data terdistribusi secara normal. Untuk tingkat status gizi (Y) diperoleh $L_0 = 0,1718$, sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,173. Jadi $L_0 < L_{tabel}$ berarti data terdistribusi secara normal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa data variabel X dan Y memiliki $L_0 < L_{tabel}$, hal ini berarti data variabel terdistribusi normal.

2. Pengujian Hipotesis

- a. Pengujian hipotesis satu (uji hubungan konsumsi energi dengan status gizi)

Untuk menguji hipotesis ini dilakukan analisa korelasi tunggal antara variabel X_1 terhadap variabel Y. Dengan hipotesa analisa korelasinya adalah sebagai berikut:

H_0 = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi dengan status gizi.

H_a = Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi dengan status gizi.

Dari analisa korelasi tunggal dilanjutkan dengan uji t didapatkan hasil sebagai pada tabel berikut:

Tabel 8. Rangkuman hasil pengujian 1

Korelasi	N	Konsumsi energi dengan status gizi		
		T_{hitung}	T_{tabel}	Ha
X_1	23	1,949	1,721	Diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas didapat $t_{hitung} = 1,949 > t_{tabel} = 1,721$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi dengan status gizi atlet sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. Adapun kontribusi antara konsumsi energi terhadap status gizi sebesar 15,32%.

- b. Pengujian hipotesis dua (uji hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi)

Untuk menguji hipotesis ini dilakukan analisa korelasi tunggal antara variabel X_2 terhadap variabel Y. Dengan hipotesa analisa korelasinya adalah sebagai berikut:

H_0 = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

H_a = Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Dari analisa korelasi tunggal dilanjutkan dengan uji t didapatkan hasil sebagai pada tabel berikut:

Tabel 9. Rangkuman hasil pengujian 2

Korelasi	N	Pengetahuan gizi dengan status gizi		
		T_{hitung}	T_{tabel}	H_a
X_2	23	2,412	1,721	Diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas didapat $t_{hitung} = 2,412 > t_{tabel} = 1,721$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi atlet sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. Adapun kontribusi antara pengetahuan gizi terhadap status gizi sebesar 21,69%.

- c. Pengujian hipotesis tiga (uji hubungan konsumsi energi dan pengetahuan gizi dengan status gizi)

Untuk menguji hipotesis ini dilakukan analisa korelasi ganda ra variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y . Dengan hipotesa analisa korelasinya adalah sebagai berikut:

H_0 = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi dan pengetahuan gizi dengan status gizi.

H_a = Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi dan pengetahuan gizi dengan status gizi.

Dari analisa korelasi tunggal dilanjutkan dengan uji t didapatkan hasil sebagai pada tabel berikut:

Tabel 10. Rangkuman hasil pengujian 3

Korelasi	N	Pengetahuan gizi dengan status gizi		
		F_{hitung}	F_{tabel}	H_a
$X_1 X_2$	23	5,01	3,49	Diterima

Dari tabel di atas bahwa kontribusi antara variabel konsumsi energi dan pengetahuan gizi secara bersama-sama dengan status gizi merupakan hubungan kuat antara variabel bebas dengan variabel terikat, dengan nilai koefisien korelasi ganda dengan R 0,58 dan uji keberartian koefisien korelasi ganda dengan uji F yaitu $F_{hitung} = 5,01 > F_{tabel} = 3,49$, dimana angka ini menunjukkan angka yang signifikan. Hasil ini menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain terdapat kontribusi antara konsumsi energi (X_1) dan pengetahuan gizi (X_2) terhadap status gizi (Y) sebesar 33,36%.

HASIL PEMBAHASAN

1. Pengujian hipotesis satu (uji hubungan konsumsi energi dengan status gizi)

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (1,949) > t_{tabel} (1,721)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk ($n-2=21$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien determinan memberikan sumbangan antara konsumsi energi (X_1) dengan status gizi (Y) sebesar 15,32% pada atlet sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

2. Pengujian hipotesis dua (uji hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi)

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (2,412) > t_{tabel} (1,714)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk ($n-2=21$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien determinan memberikan sumbangan antara pengetahuan gizi (X_2) dengan status gizi (Y) sebesar 21,69% pada atlet sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

3. Pengujian hipotesis tiga (uji hubungan konsumsi energi dan pengetahuan gizi dengan status gizi)

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $F_{hitung} (5,01) > F_{tabel} (3,49)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk ($n-2-1=20$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien determinan memberikan sumbangan antara konsumsi energi (X_1) dan pengetahuan gizi (X_2) terhadap status gizi (Y) sebesar 33,36% pada atlet sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

D. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Dari hasil yang diperoleh konsumsi energi (X_1) mempunyai kontribusi positif terhadap status gizi (Y) sebesar 15,32%, hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} (1,949) > t_{tabel} 1,721$.
2. Dari hasil yang diperoleh pengetahuan gizi (X_2) mempunyai kontribusi positif terhadap status gizi (Y) sebesar 21,69%, hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} (2,412) > t_{tabel} 1,721$.
3. Terdapat kontribusi positif secara bersama-sama antara konsumsi energi dan pengetahuan gizi terhadap status gizi sebesar 33,36%, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $F_{hitung} 5,01 > F_{tabel} 3,49$.

Saran

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut: Diharapkan bagi atlet untuk meningkatkan pengetahuan gizi supaya dalam pemilihan makanan dapat lebih efektif, Supaya makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh dan bagi atlet untuk menyeimbangkan konsumsi makanan dengan aktifitas fisik, agar berat badan normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anwar, Irawan. 2007. *Metabolisme Energi Tubuh dan Olahraga*. Copyright © 2007 Polton Sports Science & Performance Lab / www.pssplab.com
- Aritonang, Irianton . 2010. *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta: Grafina Media Cipta
- Basir. (2008). “Tingkat Pengetahuan Gizi, Kesesuaian Diet Dan Status Gizi Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola Institut Pertanian Bogor.” Program Studi Gizi Masyarakat Dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Clark, Nancy. 1996. *Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Depkes.2002.”*Gizi Atlet Sepakbola*. Jakarta : DepartemenKesehatan.
- Dessy febrianti. (2009).” *Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Konsumsi Dan Analisis Preferensi Atlet Di Sma Negeri Ragunan Jakarta*.”. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia: IPB
- Hanif P. (2011). “Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Zat Gizi pada Body Bluirder.” Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran.Universitas Diponegoro Semarang.
- Ismanto. (2011).”Hubungan Status Gizi, Status Kesehatan dan Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Atlet Bulu Tangkis Jaya Raya Jakarta.”Tesis.ITB
- Mirza H.S & Emy H. (2007).” *Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola*.” Program Studi Gizi Kesehatan, FK UGM: Yogyakarta
- Pekik, Djoko. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Syafrizar dan Welis, Wilda. 2009. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Padang: FIK UNP Padang.
- Triyanti C.H. (2000).” *Kelayakan Konsumsi Enegi dan Zat Gizi Pada Olahragawan Remaja di SMU Ragunan Jakarta*.”.IPB