

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI TERHADAP VO2MAX TIM PORPROV PENCAK SILAT BANJARMASIN

Khairunnisa¹, Ari Tri Fitrianto², Hegen Dadang Prayoga³

¹ Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arysad Al Banjari, NPM18240117

² Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arysad Al Banjari, NIDN1105049201

³ Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arysad Al Banjari, NIDN1103089102

E-mail: 20149632@smkn5bjm.sch.id

Abstrak

Menurunnya performa atlet tim Porprov disebabkan daya tahan kardiovaskular (VO₂max) yang tidak maksimal sehingga atlet cepat mengalami kelelahan dan mempengaruhi performanya. Pola makan atlet tidak terkontrol sehingga tidak memperhatikan status gizi pada makanan atau minumannya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Tim Porprov Pencak Silat Vo₂max Banjarmasin”. Metode atau metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian “Deskriptif Kuantitatif” dengan teknik korelasi yaitu mencari kontribusi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel yang akan dihubungkan yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola makan dan status gizi, sedangkan variabel terikatnya adalah vo₂max. Berdasarkan hasil perhitungan uji kebermaknaan regresi diatas diperoleh nilai Signifikansi F (10,25) α (0,05), maka Ho ditolak, Ha diterima maka dapat disimpulkan bahwa regresi yang terbentuk antara X1 dan X2 terhadap Y adalah Signifikan. Hasil uji pola makan dan status gizi ketiga variabel tersebut dapat memberikan kontribusi terhadap VO₂max. Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis dengan menggunakan uji statistik, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan

antara diet dan VO2Max pada Tim Porprov Pencak Silat Banjarmasin. 2) Terdapat hubungan antara status gizi dengan VO2Max pada Tim Porprov Pencak Silat Banjarmasin.

Kata Kunci: *Kontribusi, Diet, Status Gizi, VO2max*

REFERENCES

- Aditya Gumantan, E. B. F. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.
- Ayu Aprilia, C., Ayya Shofia, N., & Nurdiana Sari, W. (2021). Pentingnya Kontribusi Orang Tua Terhadap Lembaga Pendidikan Dalam Peningkatan Mutu Sekolah. In *Jurnal Cendekia Ilmiah* (Vol. 1, Issue 1).
- Hamni Fadlilah Nasution, M. P. (2016). INSTRUMEN PENELITIAN DAN URGENSINYA DALAM PENELITIAN KUANTITATIF. *AL-MASHARIF JURNAL EKONOMI DAN KEISLAMAN*, 4(1), 59–75.
- hapnes toba, & marianan donna fransisca. (2019). Perancangan dan pembuatan Sistem pakar berbasis runut maju untuk diagnosa awal perkembangan emosi pada anak. *Informatika*, 5(1), 1–96.
- Hasanaton. (2019). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET PENCAK SILAT PAGAR NUSA GRESIK.
- Herita Warni, R. A. R. A. B. (2017). PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN (ENDURANCE) TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- Hidayat, T. (2019). PEMBAHASAN STUDI KASUS SEBAGAI BAGIAN METODOLOGI PENELITIAN.
<https://www.researchgate.net/publication/335227300>
- I gede andika. (22 C.E.). SKRIPSI HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MILITUS TIPE II DI PUSKESMAS II DENPASAR BARAT.
- M. Imran Hasanuddin. (2019). KONTRIBUSI PANJANG LENGAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN

- KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA SMA GARUDA KOTABARU. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(2), 208–217. <https://doi.org/10.33659/cip.v7i2.136>
- Masi, G. N. M., Program, M., & Keperawatan, S. I. (2017). HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI POLI PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT PANCARAN KASIH GMIM MANADO (Vol. 5, Issue 1).
- Maulana, A. I. (2017). PERBANDINGAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PADA PEMAIN FUTSAL PEROKOK DAN TIDAK PEROKOK PADA CLUB SAKTI SATWA FC KABUPATEN BONE. *Eprints Universitas Negeri Makassar*.
- Mellisa, K. (2013). HUBUNGAN ANTARA PERILAKU OLAHRAGA, STRESS DAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN GEBANG PUTIH KECAMATAN SUKOLILO KOTA SURABAYA.
- Nungki Fidiantoro, T. S. (2013). MODEL PENENTUAN STATUS GIZI BALITA DI PUSKESMAS. *Jurnal Sarjana Teknik Informatika*, 1(1), 367–373.
- Rahman Muharam, R., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. In *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE)* (Vol. 4, Issue 1)
- Raissa Vania, E., Fatimah Pradigdo, S., & Nugraheni, S. (2018). HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI (STUDI PADA ATLET SOFTBALL PERGURUAN TINGGI DI SEMARANG TAHUN 2017) (Vol. 6). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rosyid, M. I., Ariyanty, M., & Kusumahadi, K. (2019). PENGARUH E-SERVQUAL DAN KEPUASAN PENGGUNA MOBILE BANKING (M-BANKING) TERHADAP LOYALITAS NASABAH PADA BANK BCA DI BANDUNG THE EFFECT OF E-SERVQUAL AND SATISFACTION

OF MOBILE BANKING (M-BANKING) TOWARDS CUSTOMER
LOYALTY IN BCA BANK IN BANDUNG.

Swanida, N., Malonda, H., Dinarti, L. K., & Pangastuti, R. (n.d.). Pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko hipertensi pada lansia Eating pattern and alcohol consumption as risk factors of hypertension in the elderly.