

**TINJAUAN ASUPAN GIZI DAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA TIGO
JANGKO FOOTBALL CLUB (FC) KECAMATAN LINTAU BUO KABUPATEN
TANAH DATAR**

Muhammad Arif, Hastria Effendi, Arif Fadhli Muchlis
Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study was that there was still a lack of nutritional intake and the low physical condition of football players Tigo Jangko FC in Lintau District Buo Tanah Datar District. This study aims to determine the nutritional intake and physical condition of football players Tigo Jangko FC District Lintau Buo Tanah Datar District. This research is a descriptive type of research. The results of this research were all 25 Tigo Jangko FC soccer players. Samples were taken by means of "purposive sampling", which is 11 people. The instrument for nutritional intake with a 24-hour food recall form was used to determine nutrient intake and energy. Physical conduction measured in each physical element is, Durability measured by Bleep Test, leg muscle power measured by leg dynamometer, Speed measured by 50 meter sprint, Agility measured by Shuttle Run Test, Explosive muscle leg strength measured by Vertical Jump and flexibility measured by sit and reach. Data analysis techniques were carried out using descriptive analysis. The results of the analysis of nutritional intake and physical conditions, namely, 1) The average level of adequacy of macro nutrients Tigo Jangko FC soccer players per day, for carbohydrates in the less category, protein in the less category and fat in the normal category. 2) Overview of VO₂Max which is dominantly owned by Tigo Jangko FC soccer players is 33.8 - 42.5 classified as medium category (63.64%). 3) Overview of the dominant leg muscle strength possessed by soccer players Tigo Jangko FC is 127.50 - 187.49 classified as the medium category (54.55%). 4) Overview of the dominant speed possessed by football players Tigo Jangko FC is 3.92 - 4.34 classified as good category (36.36%). 5) The dominant review of agility possessed by Tigo Jangko FC soccer players is 14.97 - 16.39 which is categorized as less (45.45%). 6) Vertical jump review which is dominantly owned by football player Tigo Jangko FC is 54 - 114 classified as less category (72.73%). 7) A review of the dominant flexibility possessed by soccer player Tigo Jangko FC 11.5 - 19 is categorized as good (63.64%).

Key Words : Asupan Gizi, Kondisi Fisik, Sepakbola

PENDAHULUAN

Cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini



terbukti dengan banyaknya berdiri club-club sepakbola yang salah satunya adalah klubsepakbola Tigo Jangko FC yang didirikan oleh gerakan pemuda tigo jangko yang diketua oleh bapak Asrul Jusan pada tahun 2005 di kecamatan Lintau Buo kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat dan sekolah sepakbola yang tersebar di pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan dan mendapat perhatian dari pemerintah dengan menjadikan cabang sepakbola sebagai cabang olahraga prestasi.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Pada Undang-undang di atas menjelaskan bahwa sebagai olahraga prestasi, sepakbola harus didukung dengan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan, mental, dan potensi untuk mencapai prestasi. Rieder/ Lehnertz dalam Syafruddin (2012:141) mengemukakan bahwa “keberhasilan seseorang ditentukan oleh faktor kondisi fisik, pengalaman gerakan, bakat dan kemampuan belajar, motivasi, bentuk informasi, asupan gizi dan instruksi yang diberikan serta lingkungan”.

Berdasarkan hasil wawancara penulis pada manager dan pelatih Club Sepakbola Tigo Jangko FC dilapangan dan informasi yang diperoleh dari pemain lainnya bahwa prestasi sepakbola Tigo Jangko FC selalu mengalami penurunan prestasi sejak tahun 2008 dibeberapa pertandingan ataupun kejuaraan yang diikuti oleh pemain Tigo Jangko FC, baik antar klub se-Kabupaten Tanah Datar, maupun antar Club se-Provinsi Sumatera. Dimana pada tahun 2008 pernah menjadi juara pada piala walikota Payakumbuh.Pada tahun 2009 turun peringkat menjadi Runner-Up pada pertandingan antar Club.di Lintau (Tuan Rumah). Selanjutnya pada tahun 2010 Tigo Jangko FC mengikuti tiga kali



kejuaraan antar club, pertandingan pertama Tigo Jangko gugur dipertandingan pertama, dipertandingan kedua sampai semi final dan dipertandingan ketiga gugur dipertandingan pertama. Selanjutnya pada tahun 2011 club Tigo Jangko FC mengikuti dua kali kejuaraan antar club, pada kedua kejuaraan tersebut Tigo Jangko FC gugur pada babak fase grub. Pada tahun 2012 Tigo Jangko FC mengikuti satu kali kejuaraan antar club dan pada kejuaraan tersebut Tigo Jangko FC gugur di babak 16 besar. Pada tahun 2013, 2014 dan 2015 club Tigo Jangko FC hanga mengikuti 2 kali kejuaraan dan pada kejuaraan tersebut Tigo Jangko FC gugur pada babak delapan besar, dan pada tahun 2016 dan 2017 club Tigo Jangko FC mengikuti tiga kali kejuaraan antar club dimana dua diantaranya Tigo Jangko FC gugur dipertandingan pertama dan kejuaraan selanjutnya tidak lolos dalam fase grub.

Turunnya prestasi sepakbola Tigo Jangko FC inididuga diakibatkan dari banyak faktor diantaranya asupan gizi, kondisi fisik, sarana dan prasarana, pengalaman gerakan, bakat dan kemampuan belajar, motifasi, bentuk informasi dan instruksi yang diberikan, dan lingkungan. Di mana, saat peneliti melakukan pengamatan pada pertandingan uji coba antar club Tigo Jangko FC melawan club Amos FC dari kabupaten sijunjung, pemain sepakbola Tigo Jangko FC ini banyak yang mengalami kelelahan, terutama pada menit 30 ke-atas, serta kecepatan sprin pemain yang selalu kalah dari pemain amos. Dan saat pengamatan peneliti saat latihan berlangsung ada juga pemain yang tidak serius dalam latihan, duduk-duduk dan bahkan tidak hadir saat latihan. Jika dilihat juga pada postur tubuh pemain, ditemukan banyak yang tidak ideal, dalam artian yang memiliki postur tubuh kurang dari ideal (kurus) dan lebih dari ideal (gemuk).

Suparisa dkk (2002:17-18) Menjelaskan bahwa gizi adalah: "Suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses *degesti, absorpsi, transportasi*. Penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan". Untuk meraih prestasi yang baik maka proses faktor asupan gizi tidak boleh dianggap sebelah mata dalam pembinaan sebuah club olahraga baik dalam melakukan latihan maupun mengiktui pertandingan.

Selanjutnya faktor kondisi fisik seorang pemain sepakbola sangat penting untuk diperhatikan dan ditingkatkan. Terutama pada komponen dayatahan, kekuatan,



kecepatan, kelincahan, daya ledak, maupun kelentukan. Keadaan kondisi fisik seseorang lebih menitik beratkan kepada kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap lingkungan. Keadaan kondisi fisik seorang pemain sepakbola dapat menentukan kemampuan seorang pemain untuk mempelajari suatu keterampilan yang baru ataupun mengikuti suatu pertandingan. Cepat atau lambatnya seseorang menguasai keterampilan yang baru serta sanggupnya seseorang mengikuti suatu pertandingan sangat berkaitan dengan kondisi fisik yang dimilikinya. Keberhasilan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan olahraga sepakbola yang melibatkan banyak otot-otot dan persendian, serta dapat mengikuti pertandingan selama waktu normal tanpa mengalami kelelahan yang berarti menunjukkan bahwa orang itu mempunyai kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disarikan bahwa faktor kondisi fisik dan asupan gizi memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik. Tanpa adanya kondisi fisik dan asupan gizi yang baik, maka prestasi yang diharapkan akan sulit didapat. Karena kondisi fisik dan satus gizi dalam olahraga adalah salah satu pondasi yang harus dimiliki seorang atlet, karena tanpa adanya asupan gizi yang bagus maka kondisi fisik seorang pemain sepakbola akan cepat mengalami penurunan dan karena belum pernah dilakukan penelitian terhadap kondisi fisik dan asupan gizi di club tigo jangko FC, oleh karena itu penulis tertarik mengadakan sebuah penelitian dengan judul “ Tinjauan Asupan gizi dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar”.

Nugraha (2012:10) “Sepakbola adalah permainan menendang bola dengan tujuan masing-masing kesebelasan ialah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya”. Serta Luxbacher (2012:11) menyatakan “sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari 10 pemain lapangan dan satu kiper”. Selanjutnya Batty (2004:4) “sepakbola adalah sebuah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya”. Pendapat ini mengemukakan bahwa pada pertandingan sepakbola memiliki struktur dalam pertandingan. Istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*giza*” yang berarti zat makanan; dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi



atau sering diartikan sebagai ilmu gizi (Djoko Pekik, 2007:2). Bogert (1973) dalam Djoko Pekik (2007: 2) mendefinisikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari cara memberi makan tubuh yang layak atau pantas. Menurut Sunita Almatsier (2003: 3) zat gizi (*Nutrient*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Rusli Lutan (2002: 1) kebutuhan akan zat gizi mutlak bagi tubuh agar dapat melaksanakan fungsi normalnya. Setiap aktivitas memerlukan energi, energi tersebut didapat dari makanan sehari-hari, makanan yang tepat akan dapat menghasilkan kondisi badan yang sebaik-baiknya, karena makanan akan memberikan tenaga yang sesuai dengan keperluan tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari.

Lemak dan protein juga menyediakan tenaga yang diperlukan sewaktu- waktu ketika karbohidat tidak dapat dipakai lagi karena habis dalam menjalani latihan maupun pertandingan selain kebutuhan utama seperti karbohidrat, lemak dan protein. Sumber air yang nyata berupa air dan minuman lain sangat dibutuhkan, hampir semua makanan mengandung air. Sebagian besar buah dan sayuran mengandung sampai 95% air, sedangkan daging, ayam, dan ikan sampai 70-80%. Air juga dihasilkan di dalam tubuh sebagai hasil metabolisme energi (Sunita Almatsier, 2001: 224-225).



METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong dalam penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan, menggambarkan atau mendeskripsikan suatu gejala atau keadaan obyek yang diteliti. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2000:310) bahwa, "Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan".

Sebagai populasi dari penelitian ini adalah pemain sepakbola Tigo Jangko FC. Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar yang masih aktif latihan sebanyak 25 orang.

Ridwan dan Engkos (2012:39) menyatakan "Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data. Untuk mengambil sebagian dari populasi, ditentukan oleh teknik-teknik pengambilan sampel". Dari beberapa teknik sampel yang ada peneliti menggunakan teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling* di mana peneliti mengambil sebagian dari populasi berdasarkan tujuan penelitian, dengan demikian maka penelitian ini hanya mengambil sampel berjumlah 11 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan Asupan gizi ini diukur dengan adalah perhitungan *food record*, $VO_2\max$ diukur dengan *bleep test*, kekuatan diukur dengan *leg dynamometer*, kecepatan diukur dengan lari cepat 30 meter, Kelincahan diukur dengan *shuttle run test* dan Kelenturan diukur dengan *sit and reach*.

Setelah semua data diperoleh dalam penelitian ini, data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (*tabulasi frekuensi*). Dengan cara hanya dengan mendeskripsikan hasil temuan yang diperoleh dari berbagai pengukuran (*tes*) terhadap tingkat kondisi fisik dan asupan gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Asupan Gizi

a. Energi

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan Asupan energi pada pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar per hari dalam kategori sangat kurang. Untuk tingkat asupan energi yang



sangat kurang menunjukkan bahwa konsumsi sumber tenaga atau energi tidak sesuai dengan kebutuhan harian pemain. Asupan energi pemain yang sangat kurang disebabkan karena frekuensi makan dan jumlah porsi makan pemain yang kurang serta makanan yang kurang bervariasi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi yaitu asupan snack yang dikonsumsi saat istirahat juga masih kurang memenuhi kebutuhan zat gizi makro pemain, seperti kerupuk, permen, dan snack pabrik lainnya. Bahkan ada pula pemain yang tidak jajan mengingat uang saku pemain yang bervariasi. Sebagian besar snack bukan hanya hampa kalori, namun juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain itu dapat mengganggu nafsu makan.

b. Karbohidrat

Hasil penelitian pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar diketahui tingkat konsumsi karbohidrat kurang. Asupan karbohidrat yang kurang disebabkan karena porsi sumber karbohidrat seperti nasi yang dikonsumsi oleh pemain tidak sesuai dengan kebutuhan, walaupun dalam makanan yang dikonsumsi setiap harinya seperti nasi namun masih dalam kategori kurang. Pemain cenderung mengonsumsi dalam asupan yang sedikit. Asupan karbohidrat yang cenderung kurang pada remaja idealnya akan mempengaruhi status gizi pemain tersebut.

c. Protein

Konsumsi protein sangat dibutuhkan oleh tubuh khususnya remaja karena pada masa remaja tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Sehingga membutuhkan asupan protein yang cukup. Kurangnya asupan protein dalam waktu yang lama akan menyebabkan penyakit KEP dan status gizi kurang. Kekurangan protein akan berdampak terhadap pertumbuhan yang kurang baik, daya tahan tubuh menurun, lebih rentan terhadap penyakit, serta daya kreativitas dan daya kerja merosot (Irianto & Waluyo, 2004). Hasil penelitian pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar diketahui tingkat konsumsi protein kurang. Asupan protein responden yang kurang membuktikan bahwa konsumsi lauk



pauk responden pada umumnya masih kurang karena protein disuplai dari lauk pauk baik hewani maupun nabati. Sebagian besar penyebab asupan protein kurang karena pemain mengkonsumsi makanan sumber protein dalam jumlah yang kurang setiap hari seperti ikan, daging ayam, telur, tempe, dan tahu.

d. Lemak

Tingkat kecukupan zat gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Masa remaja merupakan masa rawan gizi karena kebutuhan akan zat gizi sedang tinggi-tingginya.

WHO menganjurkan mengonsumsi lemak sebanyak 15-30% dari kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang makanan sumber lemak, seperti yang telah diuraikan diatas, diletakan pada puncak Tumpeng Gizi Seimbang karena penggunaanya dianjurkan seperlunya (Achadi, 2007). Hasil penelitian pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar diketahui tingkat konsumsi lemak normal. Asupan lemak yang sudah mencukupi kebutuhan, dipengaruhi oleh konsumsi lemak rata-rata pemain. Hal ini dapat dikaitkan dengan Konsumsi lemak biasanya mayoritas berasal dari pemakaian minyak pada bahan makanan yang digoreng atau ditumis. Kontribusi lemak terbesar dalam makanan adalah dari daging dan unggas. Selain itu, rata-rata pemain juga mengkonsumsi jajanan atau snack yang kadar lemaknya tergolong tinggi seperti coklat dan gorengan.

2. Kondisi Fisik

a. Kekuatan otot tungkai

Tes *leg dynamometer* dimaksudkan untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Pemain sepakbola dituntut untuk dapat berlari dengan cepat, menendang dengan kuat dan akurat serta tidak mudah lelah untuk terus dapat berlari. Kekuatan otot tungkai diperlukan saat berlari, menendang dan



mempertahankan bola dari lawan. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik tentu saja seorang pemain akan dapat menendang bola dengan kuat dan akurat, pemain juga dapat berlari kesana kemari dengan tanpa rasa lelah di tungkainya, pemain juga dapat mempertahankan posisinya untuk melindungi bola ketika bola direbut lawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik berdasar kekuatan otot tungkai adalah cukup, hal ini berarti bahwa kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar cukup baik dan masih perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan demikian pemain dapat terus bergerak mencari posisi, menendang dengan kuat, dan dapat mempertahankan posisi dalam melindungi bola ketika berebut dengan lawan.

b. Kecepatan

Pada tes lari 50 meter diperoleh bahwa pemain mempunyai tinjauan kondisi fisik cukup, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berdasar lari 50 meter adalah cukup. Tes lari 50 meter dimaksudkan untuk mengukur kecepatan berlari pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Kecepatan digunakan oleh pemain sepakbola untuk berlari mengejar bola, mengejar lawan, mendekati bola dengan daerah pertahanan lawan, melewati lawan, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu jika kecepatan berlari seorang pemain sepakbola baik, maka akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan bermain sepakbola seseorang tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar lari 50 meter adalah baik.

c. Kelincahan

Pada Kelincahan, bahwa kondisi fisik pemain pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar adalah kurang. Tes *shuttle run* dimaksudkan untuk mengukur kelincahan. Kelincahan diperlukan pemain sepakbola ketika melakukan *dribbling* atau saat menggiring bola, melewati lawan, menipu lawan, dan lain sebagainya. Hasil penelitian



memperoleh bahwa kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berdasar Kelincahan adalah kurang, sehingga harus lebih ditingkatkan lagi. Dengan demikian kemampuan permainan sepakbola khususnya dan kelincahan pemain pada umumnya akan semakin baik pula.

d. Vertical Jump

Pada power otot tungkai diperoleh pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar power otot tungkai adalah kurang. *Vertical jump* dimaksudkan untuk mengukur power tungkai pemain pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Power tungkai digunakan untuk dapat menendang dengan keras, melompat ketika menyundul bola, melompat atau meloncat ketika sedang berebut bola, dan lain sebagainya. Apabila seorang pemain mempunyai power tungkai yang baik, maka pemain tersebut akan mudah menghalau ataupun menerima bola-bola tinggi karena dengan lompatannya dapat menjangkau bola tersebut. Selain itu dengan power tungkai yang besar, maka seorang pemain akan dapat memenangkan duel udara dengan lawan ketika berebut bola.

e. Kelentukan

Pada Fleksibilitas, bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar adalah kurang. Tes *sit and reach* dimaksudkan untuk mengukur fleksibilitas pemain pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. *Sit and reach* bagi pemain sepakbola berguna ketika sedang melakukan perubahan gerak, yaitu untuk segera berlari ke arah bola, segera berlari ke arah lawan, segera meliukkan badan, menjatuhkan badan, dan lain sebagainya. Hasil penelitian memperoleh profil kondisi fisik berdasar fleksibilitas adalah kurang, ini berarti bahwa pemain pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar kurang dalam hal fleksibilitas, sehingga aspek ini ketika latihan perlu digembleng terlalu berat lagi, guna meningkatkan kemampuan yang lain. Namun demikian agar



kondisi fisik dalam aspek fleksibilitas tetap terjaga, maka latihan fleksibilitas juga tetap harus dilakukan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat kecukupan zat gizi makro pemain sepakbola Tigo Jangko FC per hari, untuk kecukupan energi dalam kategori sangat kurang, karbohidrat dalam kategori kurang, protein dalam kategori kurang dan lemak dalam kategori normal.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC dari 6 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC yang memperoleh kategori baik adalah kecepatan dan kelentukan, yang memperoleh sedang adalah kekuatan otot tungkai dan VO₂Max, dan yang memperoleh kategori kurang adalah kelincahan dan *vertical jump*.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. sebagai acuan bagi pelaku olahraga baik itu pelatih, pemain, maupun orangtua pemain untuk lebih memperhatikan asupan makanan mengenai gizi makanan dan pola makan bagi pemain yang disesuaikan dengan cabang olahraga.
2. Pada pemain yang asupan gizinya tidak ideal adalah untuk mencari tahu kebutuhan energi per hari diri sendiri, lalu memperhatikan asupan gizi dengan tujuan untuk menyeimbangkan asupan energi dengan kebutuhan energi per hari.
3. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik pemain dengan memperbanyak metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain, dilakukan kontiniu sehingga dapat menghasilkan pemain yang berkualitas dan para pemain dapat mencapai prestasi yang optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Afrizal. 2004. *Permainan Sepak Bola. Padang* : FIK UNP Padang.
- Almatsier ,Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2000.*Manajemen Penelitian Edisi Baru*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Batty, Eric.2004. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya.
- Corbin and L. Noble.1980. Flexibility:A Major Component Of Fitness. *Journal of Physical Education and Recreation*: June.
- Decaprio, Ricard. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Fink, H. Burgoon, L dan Mikeskey, Alan. (2006). *Practical Application in SportsNutrition*.USA: Jones and Barlett Publishers.
- Gusril. 2015. *Perkembangan motorik pada masa anak anak*. Padang : UNP Press
- Hairy,Junusul. 2003. *DayaTahanAerobik*, Jakarta: DitjenOlahraga, DepartemenPendidikanNasional.
- Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Indrarti, dkk. 2010.*Kesehatan Olahraga. Panduan Untuk Pelatih Olahragawan Usia Dini*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. "Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan".2006. PT. Andi Yogyakarta: Yogyakarta.
- Jhonson. L. Barry & Nelson. J. 1986. *Practical Measurement For Evaluation Physical Education*. New York : Milan Publishing Company.
- Kartasa, Poetra&Marsetyo. 2010. *IlmuGizi*. Jakarta :RinekaCipta.
- Luxbacer, Joseph A. 2012. *Sepakbola Edisi kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.



- Syafrizar dan Wilda, Welis. 2008. *Gizi Olahraga*. Padang: FIK UNP Syafruddin.
1999. *Dasar-dasar kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*. Padang: FIK UNP.

