

HUBUNGAN ASUPAN GIZI PROTEIN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET TINJU DI ASRAMA ATLET PPLD NTT

Midel A. Selan^a, Carles N. Wali^b, Gregorius G. Jado^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT: [midelselan05. @gmail.com](mailto:midelselan05@gmail.com)

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2025

Direvisi: 5 Mei 2025

Disetujui: 10 Mei 2025

Keywords:

Keterampilan, teknik., zig-zag, siswa

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan gizi protein terhadap kebugaran jasmani pada atlet tinju di asrama atlet PPLD NTT. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang mendukung performa atlet dalam setiap cabang olahraga, termasuk tinju. Tinju adalah olahraga yang menuntut kekuatan, serta koordinasi tubuh yang optimal. Untuk mencapai performa maksimal, atlet tinju memerlukan pola latihan yang intensif dan asupan gizi yang sesuai khususnya protein. Protein memiliki peran penting dalam pemulihan otot, regenerasi sel, dan peningkatan kekuatan fisik, sehingga asupan protein yang cukup menjadi salah satu kunci dalam menunjang kebugaran jasmani atlet. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen Quasi dengan pendekatan kuantitatif. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 5 orang. Walaupun populasi di asrama atlet PPLD NTT berjumlah 10 orang, akan tetapi tidak di jadikan sampel, karena penelitian menggunakan kriteria dalam penelitian ini yang meliputi: a) usia minimal 20 tahun, b) lama bergabung di asrama atlet tinju PPLD NTT minimal tiga tahun, c) banyaknya mengikuti kompetisi minimal 5 kali dan jenis kelamin wajib laki-laki. Dengan demikian dari 10 orang peneliti hanya menggunakan 5 orang sebagai sampel dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada Terdapat korelasi antara asupan protein terhadap kebugaran atlet tinju PPLD NTT. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian peneliti Terdapat korelasi antara protein terhadap aktivitas fisik atlet tinju PPLD NTT. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa, aktivitas sedang dan berat yang dilakukan oleh para atlet tinju berkorelasi dengan aktivitas latihan yang dijalani oleh para siswa.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang mendukung performa atlet dalam setiap cabang olahraga, termasuk tinju. Tinju adalah olahraga yang menuntut kekuatan, serta koordinasi tubuh yang optimal. Untuk mencapai performa maksimal, atlet tinju memerlukan pola latihan yang intensif dan asupan gizi yang sesuai khususnya protein. Protein memiliki peran penting dalam pemulihan otot, regenerasi sel, dan peningkatan kekuatan fisik, sehingga asupan protein yang cukup menjadi salah satu kunci dalam menunjang kebugaran jasmani atlet.

Dalam konteks atlet tinju, kebutuhan protein harian cenderung lebih tinggi di bandingkan individu non-atlet, mengingat intensitas latihan dan kebutuhan tubuh untuk membangun serta

memperbaiki jaringan otot yang rusak akibat latihan. Namun, tidak semua atlet menyadari pentingnya mengatur asupan protein yang tepat, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Kekurangan asupan protein dapat berdampak pada menurunnya daya tahan fisik, kelelahan, dan kurang optimalnya performa saat bertanding. Sebaliknya, kelebihan protein tanpa diimbangi dengan komponen gizi lainnya dapat mengganggu keseimbangan metabolisme tubuh.

Penelitian mengenai hubungan asupan gizi protein terhadap kebugaran jasmani pada atlet tinju menjadi penting untuk memberikan pemahaman ilmiah yang lebih mendalam. Informasi ini dapat membantu atlet, pelatih, dan ahli gizi dalam merancang program nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Dengan pemahaman yang baik mengenai peran protein, diharapkan atlet tinju mampu menjaga kebugaran jasmani secara optimal dan meningkatkan prestasi mereka dalam arena pertandingan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara asupan gizi protein dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet tinju. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam merumuskan strategi pemenuhan gizi yang lebih efektif dan berbasis ilmiah, demi mendukung pembinaan atlet tinju yang lebih berkualitas, dengan tujuan penelitian yang jelas dan metode penelitian yang sistematis, maka penelitian ini dapat memberikan hasil yang akurat dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktis olahraga, dan penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa asupan gizi protein yang memadai dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet tinju di asrama PPLD NTT.

Dr. Eric Rawson, (2018): “Asupan gizi yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kinerja dan mengurangi risiko cedera pada atlet tinju.” *William Kraemer, (2018):* “Gizi yang seimbang mempengaruhi kebugaran jasmani dan kinerja atlet tinju.”

Tinju adalah salah satu olahraga yang memerlukan kebugaran jasmani yang tinggi. Atlet tinju harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan ketahanan yang baik untuk dapat bersaing di tingkat nasional dan internasional. Asrama Atlet PPLD NTT adalah salah satu pusat pelatihan atlet tinju di Provinsi Nusa Tenggara Timur. Pentingnya Gizi dalam Kebugaran Jasmani Gizi yang baik, termasuk protein, memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang kebugaran jasmani atlet, terutama atlet dengan intensitas latihan tinggi seperti atlet tinju. Protein adalah makronutrien yang berfungsi sebagai bahan dasar untuk memperbaiki dan membangun jaringan tubuh, terutama otot. Oleh karena itu, asupan protein yang cukup sangat penting dalam mendukung pemulihan otot setelah latihan yang intens, serta meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh.

Peran protein dalam pemulihan otot atlet tinju, yang sering menjalani latihan fisik yang keras dan berulang, memerlukan asupan protein yang cukup untuk memulihkan otot dan mencegah cedera. Kekurangan protein dapat menyebabkan penurunan massa otot dan peningkatan kelelahan, yang pada akhirnya mempengaruhi performa atlet. Oleh karena itu, asupan protein yang tepat dan teratur sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Berdasarkan Latar belakang di atas maka Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Gizi Protein Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Tinju Di Asrama Atlet PPLD NTT”

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen Quasi dengan

pendekatan kuantitatif. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan asupan gizi dan performa atlet. *Ahmad (2021)*, karena melalui perlakuan yang diberikan dalam suatu penelitian, seorang peneliti akan melihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari latihan atau perlakuan yang diberikan oleh peneliti terhadap para sampel. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan, *Fajar, M. (2020)*. Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Keterbatasan Penelitian

Populasi dalam Penelitian ini adalah para atlet tinju PPLG Provinsi Nusa Tenggara Timur yang berjumlah 10 orang atlet, Namun pada saat melakukan penelitian maka peneliti tidak maksimal dalam melakukan penelitian karena keterbatasan waktu. Sehingga saat pengambilan sampel dilakukan dengan *Accidental Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada dan tersedia pada saat penelitian sejumlah 10 orang sesuai dengan kebutuhan sampel penelitian. Penelitian berlangsung selama 6 hari dan metode tes kebugugaran dalam penelitian ini 3 hari.

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Gambaran umum tentang lokasi yang peneliti melangsungkan penelitian ini secara universal peneliti dapat menjelaskan. Namun peneliti memiliki keterbatasan dalam mendapatkan informasi tentang lokasi penelitian ini. Secara universal asrama PPLD yang merupakan tempat tinggal para atlet tinju terletak berhadapan dengan GOR Flobamora. Akses para atlet ke lapangan sangat cepat karena jarak tempuh yang tidak terlalu jauh dari lapamgan.

Gambaran Umum Responden

Jenis kelamin

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan, maka didapatkan frekuensi responden menurut jenis kelamin dapat dilihat di table

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | N | % |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki | 10 | 100.00 |
| Total | 10 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui seluruh respoden yang terlibat dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki.

Umur

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan, maka didapatkan frekuensi responden menurut umur dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur

| Umur | N | % |
|------|---|----|
| 23 | 6 | 60 |

| | | |
|--------------|-----------|------------|
| 22 | 3 | 30 |
| 20 | 2 | 20 |
| Total | 10 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui kurang dari setengah (60%) responden berumur 23 tahun.

Hasil Analisis Univariat

Kebugaran

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan, maka didapatkan frekuensi responden menurut kebugaran dapat dilihat di tabel 3.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebugaran Para Atlet Tinju PPLD NTT

| Kebugaran | N | % |
|------------------|-----------|------------|
| Sangat Baik | 2 | 20 |
| Baik | 8 | 80 |
| Kurang | 0 | 0 |
| Jumlah | 10 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui sebagian kecil (20%) responden yang kebugarannya tergolong sangat baik. Kemudian atlet berada dalam kategori baik presentase 80%. Sedangkan dalam kategori kurang , tidak ada atlet PPLD yang masuk dalam kategori tersebut.

Asupan protein

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan, maka didapatkan frekuensi responden berdasarkan asupan protein dapat dilihat di tabel 4.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Protein Kebugaran Para Atlet Tinju PPLD NTT

| Asupan Protein | N | % |
|-----------------------|-----------|------------|
| Kurang | 0 | 0 |
| Cukup | 10 | 10 |
| Total | 10 | 100 |

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui 10 yang terlibat dalam penelitian ini memiliki asupan proteinnya cukup. Namun peneliti menemukan bahwa protein yang sering didapatkan berbasis pada makanan sehari-hari jika tidak memiliki jadwal pertandingan yang penting. Dalam artian bahwa proses latihan para atlet hanya mengkonsumsi protein seadanya.

Aktifitas fisik

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan, maka didapatkan fekuensi responden berdasarkan asupan protein dapat dilihat di tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik Para Atlet Tinju PPLD NTT

| Asupan Protein | N | % |
|-----------------------|-----------|------------|
| Sedang | 10 | 10 |
| Berat | 10 | 10 |
| Jumlah | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa ke 10 responden dapat melakukan aktifitas fisik secara bersamaan baik kategori sedang dan berat dalam proses latihan lebih khususnya. Sehingga kedua kategori dapat dilakukan oleh ke 10 responden dalam penelitian ini.

Hasil Analisis Bivariat

Hubungan Asupan Protein Dengan Kebugaran

kebugaran responden berdasarkan asupan protein dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hubungan Kebugaran Berdasarkan Asupan Protein Para Atlet Tinju PPLD NTT

| Asupan protein | Kebugaran | | | | Total | | P Value |
|-----------------------|------------------|-----------|-------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| | Kurang | | baik | | n | % | |
| | n | % | N | % | | | |
| Kurang | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.540 |
| Cukup | 4 | 40 | 6 | 60 | 10 | 100 | |
| Total | 4 | 40 | 60 | 60 | 10 | 100 | |

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa responden dengan kebugaran yang baik lebih banyak ditemukan pada asupan protein yang cukup (60%) dibandingkan dengan asupan protein yang kurang (40%). Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square diperoleh p-value 0,540 maka pada kondisi ini dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein terhadap atlet tinju di PPLD di NTT.

Tabel 7. Hubungan Kebugaran Berdasarkan Aktifitas Fisik Para Atlet Tinju PPLD NTT

| Aktivitas Fisik | Kurang | | Baik | | Total | | P Value |
|------------------------|---------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|----------------|
| | n | % | N | % | n | % | |
| Sedang | 10 | 100 | 10 | 100 | 10 | 100 | |
| Berat | 10 | 100 | 10 | 100 | 10 | 100 | |
| Total | 20 | 100 | 20 | 100 | 20 | 100 | |

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa responden dengan kebugaran dengan kategori sedang dan berat sama sama memiliki presentasi yang sama yaitu 100%. Hasil analisis menggunakan uji Chi- Square diperoleh p-value 0,124 maka pada kondisi ini dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik atlet tinju PPLD NTT.

Adapun dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan 10 atlet putra tentang nilai gizi yang di konsumsi dalam kehidupan setiap hari. Peneliti menemukan bahwa asupan gizi yang dikonsumsi beragam. Berikut penyajian gizi yang dikonsumsi oleh para atlet tinju PPLD NTT.

Tabel 8. Menu Gizi Para Atlet Tinju PPLD NTT

| Nama Atlet | Pertanyaan | Jawaban |
|------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. DK | 1. Unsur gizi sering saudara | 1. Teh, kue, nasi dan sayur rebus. |
| 2. E | komsumsi pagi hari? | |
| 3. R | 2. Unsur gizi manakah yang | 2. Nasi, sup ayam, ikan, tempe |
| 4. E | dikonsumsi siang hari? | |
| 5. D | 3. Unsur gizi manakah yang | 3. Susu dan telur rebus. |
| 6. LR | dikonsumsi sore hari? | |
| 7. DM | 4. Unsur gizi manakah yang | 4. Nasi, sayur, tempe, tahu, daging |
| 8. K | dikonsumsi mlm hari? | sapi/ayam. |
| 9. Y | | |
| 10. A | | |

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa ke 10 atlet tinju, memiliki kemiripan dalam memberikan jawaban sehingga peneliti hanya menyajikan secara menyuruh karena pertanyaan yang diajukan semuanya sama

Pembahasan

Kebugaran merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari- hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran fisik yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran memiliki peran penting bagi seorang atlet khususnya atlet tinju. Oleh karena itu stabilitas kebugaran para atlet harus dijaga dengan baik.

Kebugaran disebut juga sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran fisik yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran Jasmani pada seorang atlet yang masih dalam kategori masa mudah juga berpengaruh terhadap tinggi rendahnya prestasi dalam mengikuti berbagai kompetisi yang diikuti baik tingkat daerah, provinsi dan nasional. Para atlet tinju yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan, daya konsentrasi, dan ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas latihan lebih semangat dan lebih baik

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, kemudian peneliti melakukan penarikan kesimpulan adalah sebagai berikut: 1). Terdapat korelasi antara asupan protein terhadap kebugaran atlet

tinju PPLD NTT. 2). Terdapat korelasi antara protein terhadap aktivitas fisik atlet tinju PPLD NTT. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa, aktivitas sedang dan berat yang dilakukan oleh para atlet tinju berkorelasi dengan aktivitas latihan yang dijalani oleh para siswa.

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan mencoba melakukan tes kebugaran dengan metode lain dalam menilai kebugaran seseorang supaya memperoleh hasil yang maksimal.

Para pengurus atau pelatih PPLD tinju disarankan memberikan asupan gizi dalam hal ini protein yang seimbang kepada para atlet secara rutin. Karena pemberian gizi yang tepat tentu memberikan dampak yang besar terhadap prestasi atlet serta daya tahan dan kekuatan atlet yang semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah,F (2020) pengaruh asupan gizi terhadap kebugaran jasmani atlet tinju jurnal gizi dan kesehatan ,15(2),123-130
- Samsul,E.,& Purwanto,T.(2022). Hubungan asupan protein dengan kebugaran jasmani 11(4),77-83
- Suryani ,L ..& Anggraeni,F (2007) pengaruh asupan protein terhadap pemulihan dan kinerja atlet tinju. Jurnal nutrisi olahraga,10(2),67-72
- Adriani, E. & Suryani, L. (2019). *Pengaruh Asupan Gizi terhadap Kebugaran Atlet*. Yogyakarta: Penerbit Gizi Sehat.
- Gibney, M., & Margetts, B. (2009). *Introduction to Human Nutrition*. Wiley-Blackwell.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Haryanto, A. (2016). *Gizi dan Kebugaran Atlet: Panduan Praktis untuk Meningkatkan Performa*. Jakarta: EGC.
- Rohman, A. (2015). "Pengaruh Asupan Gizi terhadap Kebugaran Fisik Atlet PPLD NTT." *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(3), 75-85.
- Sukarmin, A. & Adnan, A. (2018). "Asupan Gizi dan Kinerja Atlet dalam Cabang Olahraga Tinju." *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 100-110.
- Gerber, M., Jakowski, S., Kellmann, M., Cody, R., Gygax, B., Ludyga, S., Müller, C., Ramseyer, S., & Beckmann, J. (2023). Macronutrient intake as a prospective predictor of depressive symptom severity: An exploratory study with adolescent elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102387>
- Hernández-Camacho, J. D., Vicente-García, C., Parsons, D. S., & Navas-Enamorado, I. (2020). Zinc at the crossroads of exercise and proteostasis. In *Redox Biology*. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101529>