

**PENGARUH ASUPAN GIZI SEIMBANG, LATIHAN *DRIBBLING* DAN
PASSING TERHADAP *SHOOTING* BOLA BASKET SISWA SMAN 1
SULANG, KAB. REMBANG.**

Fredy Eko Setiawan¹⁾, Fania Putri L²⁾, Arikatus Sofia³⁾

¹ Universitas Ngudi Waluyo

² Universitas Ngudi Waluyo

³ Universitas Ngudi Waluyo

e-mail: fredy@unw.ac.id¹, faniaputriluhurningtyas@gmail.com²,
Arikatusshofia51@gmail.com³

Abstrak

Pemberian makanan yang tepat dilihat dari segi kuantitas dan kualitas dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan kegiatannya. Pada umumnya, atlet memerlukan makanan lebih banyak daripada yang bukan atlet, karena atlet melakukan kegiatan fisik yang jauh lebih besar. Permasalahan dalam penelitian ini adalah : manakah yang lebih berpengaruh asupan gizi seimbang terhadap Latihan *Dribbel* Dan *Passing* dihasilkan *Shooting* Pada Siswa SMA Kec. Sulang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *explanatory (explanatory research)*. Penelitian *explanatory* mengidentifikasi variabel-variabel yang penting untuk memahami beberapa *outcome* yang diobservasi dan menjelaskan bagaimana variabel-variabel tersebut berinteraksi untuk menghasilkan *outcome*. Populasi penelitian ini Siswa_siswi SMA N 1 sulang, berjumlah 15 anak, dengan metode pre-test dan selanjutnya post-test. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa *shoot* dengan didahului pemberian gizi seimbang latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang sebesar 4,13 termasuk kategori kurang, dan hasil Hasil post- test *shoot* yang didahului pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang sebesar 4,86 termasuk kategori kurang.

Kata Kunci : Gizi seimbang, latihan *dribble* dan *passing*, *shooting* bola basket.

Abstract

The provision of appropriate food in terms of quantity and quality can produce optimal physical conditions, and provide sufficient energy for athletes during their activities. In general, athletes need more food than non-athletes, because athletes perform much more physical activity. The problem in this study is: which one has more influence on balanced nutrition intake on Dribble and Passing Exercises resulting from Shooting in High School Students Kec. toast. The type of research used in this research is explanatory research (explanatory research). Explanatory research identifies variables that are important for understanding some of the observed outcomes and explains how these variables interact to produce outcomes. The population of this research is the students of SMA N 1 Sulang, totaling 15 children, using the pre-test method and then the post-test. Based on the results of the research and discussion above, it can be concluded that the shoot with balanced nutrition was preceded by dribble and passing exercises on the SMA N 1 Sulang basketball team of 4.13 including the less category, and the results of the post-test shoot results were preceded by

balanced nutrition and dribbling exercises and passing on the basketball team of SMA N 1 Sulang was 4.86, including the less category.

Keywords: *Balanced Nutrition and dribbling and passing practice, shooting basketball.*

I. PENDAHULUAN

Dalam lingkup pembinaan olahraga di sekolah, berbagai ilmu mendukung tercapainya prestasi, seperti psikologi, anatomi, fisiologi, pendidikan, kesehatan olahraga, ilmu gizi dan lainnya. Secara spesifik mengenai gizi, pemberian asupan makanan yang tepat baik kualitas dan kuantitas dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal serta memberikan energi yang cukup bagi atlet/ siswa selama menjalankan kegiatannya (Lutan, dkk, 2000).

Meskipun demikian, masih sering terjadi kesalahan banyak atlet yang terkena penyakit hepatitis dikarenakan dalam manajemen gizi atlet yang menjadi salahsatu kelemahan pembinaan olahraga di daerah Kab. Rembang khususnya. Di SMA Se-Kab. Rembang Sangat sedikit daerah yang memiliki ahli gizi yang bisamemberikan pedoman pola makan untuk menunjang performa atlet baik sebelum pertandingan, saat pertandingan maupun setelah pertandingan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hurlock, 2011), ditemukan bahwa sering kali atlet tidak memperhatikan tingkat kebutuhan nutrisi yang disarankan sehingga performanya menjadi tidak optimal. Oleh sebab itu diperlukan adanya pengaturan gizi bagi atlet dan adanya pendidikan mengenai gizi bagi atlet.

II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *explanatory (explanatory research)*. Penelitian *explanatory* mengidentifikasi variabel-variabel yang penting untuk memahami beberapa *outcome* yang diobservasi dan menjelaskan bagaimana variabel-variabel tersebut berinteraksi untuk menghasilkan *outcome* (Arikunto. 2006). Penelitian *explanatory* meneliti beberapa variabel secara bersama-sama dalam waktu bersamaan (*cross section*). Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara mengamati langsung responden yang melakukan *shooting*.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 sulang Populasi penelitian ini siswa-siswi SMAN 1 sulang, berjumlah 15 orang, dengan metode pre-test dan selanjutnya post-test.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil pre-test dan post- test Sugiyono (2004) latihan *dribble* dan *passing* yang didahului pemberian gizi seimbang pada tim bola basket SMAN 1Sulang diperoleh kriteria berdasarkan nilai interval sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria Shooting

No	Nilai Interval	Kriteria
1	9-10	Sangat Baik (SB)
2	7-8	Baik (B)
3	5-6	Cukup Baik (CB)
4	3-4	Kurang (K)
5	1-2	Sangat Kurang (SK)

Hasil pre-test dan post- test *shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang, untuk lebih rincinya dapat dilihat dalam tabel deskripsi dibawah ini.

Tabel 2 hasil pre-test post-test

No	Kriteria	Pre-test		Post- tes	
		F	%	F	%
1	9-10 Sangat Baik (SB)				
2	7-8 Baik (B)			1	0.01 %
3	5-6 Cukup Baik (CB)	7	0.11 %	8	0.11 %
4	3-4 Kurang (K)	7	0.11 %	6	0.08 %
5	1-2 Sangat Kurang (SK)	1	0.02 %		

Tabel diatas menunjukkan jumlah nilai (*sum*) Hasil pre-test dan post- test *shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang adalah sebesar 62 dari total 15 sampel, dengan rata-rata (*mean*) 4,13 dan standar deviasinya 1,245, serta memiliki nilai tertinggi 6 dan nilai terendah 2. Jumlah nilai (*sum*) Hasil pre-test dan post- test *shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang adalah sebesar 73 dari total 15 sampel, dengan rata-rata (*mean*) 4,86 dan dengan standar deviasinya 1,060, serta memiliki nilai tertinggi 7 dan nilai terendah 2. Ditinjau dari kriteria hasil Hasil pre-test dan post- test *shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang

diperoleh hasil deskripsi

Tabel 3 Distribusi Hasil pre-test dan post- test

Hasil	N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	15	2	6	62	4.13 333 3	1.24594 6
Post-Test	15	2	7	73	4.86 666 7	1.06009 9

Berdasarkan tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa Hasil pre-test dan post- test *shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang belum ada yang masuk dalam kriteria “ Sangat Baik”.. Dari total 15 pemain, 0,112 % atau 7 orang pemain masuk dalam kriteria “Cukup Baik” dari hasil pre-test. Jumlah yang sama juga berlaku untuk pemain yang masuk dalam kriteria “Kurang” dari pre-test , yaitu 0,112 % atau 7 orang, serta 1 orang pemain atau 0,016% masuk dalam kriteria “Sangat Kurang”.

Berdasarkan tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa Hasil pre-test dan post- test *shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang belum ada pemain yang masuk dalam kriteria “Sangat Baik” dari 15 orang pemain. Sebanyak 0,013% atau 1 orang pemain masuk dalam kriteria “Baik”, 0,109% atau 8 orang pemain masuk dalam kategori “Cukup Baik”, serta 0,082% atau 6 orang pemain masuk dalam kategori “Kurang”. ada pemain yang masuk dalam kategori “Sangat Kurang” dari hasil pre-test. Secara umum ditinjau dari rata-rata Hasil pre-test *shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan

passing pada tim bola basket SMA N 1 Sulang sebesar 4,13 termasuk kategori kurang, dan hasil Hasil post-test *shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang sebesar 4,86 termasuk kategori kurang, dapat dilihat dalam grafik berikut ini.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun beberapa manfaat yang secara khusus adalah:

1). *Shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang belum ada yang masuk dalam kriteria “Sangat Baik”.. Dari total 15 pemain, 0,112 % atau 7 orang pemain masuk dalam kriteria “Cukup Baik” dari hasil pre-test. Jumlah yang sama juga berlaku untuk pemain yang masuk dalam kriteria “Kurang” dari pre-test , yaitu 0,112 % atau 7 orang, serta 1 orang pemain atau 0,016% masuk dalam kriteria “Sangat Kurang”.

2). *Shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang belum ada pemain yang masuk dalam kriteria “Sangat Baik” dari 15 orang pemain. Sebanyak 0,013% atau 1 orang pemain masuk dalam kriteria “Baik”, 0,109% atau 8 orang pemain masuk dalam kategori “Cukup Baik”, serta 0,082% atau 6 orang pemain masuk dalam kategori “Kurang”. ada pemain yang masuk dalam kategori “Sangat Kurang”

3). *Shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan *passing* pada tim bola basket SMA N 1 Sulang sebesar 4,13 termasuk kategori kurang, dan hasil Hasil post-test *shoot* yang *didahului* pemberian gizi seimbang dan latihan *dribble* dan

passing pada tim bola basket SMA N 1 Sulang sebesar 4,86 termasuk kategori kurang,

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Hurlock, Elizabeth B. 2011. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Lutan, Rusli. 2000. Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta DEPDIBUD
- Sugiyono. 2004. Statistika Untuk Penelitian. Alfabeta: Bandung
- , 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Suharsimi, Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.