



## HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KELINCAHAN (*AGILITY*) PADA PEMAIN BASKET ANAK USIA 9 – 12 TAHUN

Sisilia Maria Dakosta<sup>1</sup>, Almas Awanis<sup>2\*</sup>, Lilik Ariyanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta, Indonesia

\*E-mail : [physio.almas@stikesnas.ac.id](mailto:physio.almas@stikesnas.ac.id)

### ARTIKEL INFO

**Kata Kunci:** Basket, Kelincahan, Status Gizi

### ABSTRAK

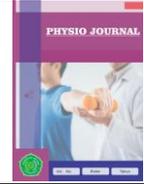
**Latar Belakang:** Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan merupakan salah satu faktor yang penting dalam olahraga basket, dalam menghindari pemain lawan agar tidak terjadi benturan yang dapat menyebabkan terjadinya cedera. Pemain basket anak usia 9-12 tahun memerlukan asupan gizi, karena pemain yang masih dalam masa pertumbuhan dan dapat membantu perkembangan massa otot, akan tetapi asupan gizi yang tidak seimbangan dapat menjadi penyebab terjadinya penurunan kelincahan karena adanya beban ekstra atau kekurangan gizi yang dapat membuat pemain mengalami kesulitan bergerak atau mudah mengalami kelelahan. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan indeks massa tubuh dengan kelincahan pemain basket anak usia 9-12 tahun. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling. Pengukuran status gizi menggunakan rumus IMT/U dan untuk kelincahan menggunakan Illinois agility run test. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan uji Chi Square Menunjukkan bahwa hasil  $p = 0,049 (< 0,05)$  yang menunjukkan terdapat hubungan terhadap status gizi dengan kelincahan pemain basket. **Kesimpulan:** terdapat hubungan antara status gizi dengan kelincahan pemain basket usia 9-12 tahun

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang biasanya dilakukan secara teratur dengan melibatkan anggota tubuh maupun seluruh tubuh yang dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, meningkatkan daya tahan tubuh dan bagi anak-anak yang sering olahraga dapat membantu memperkuat otot, tulang, sendi serta dapat membantu mencegah resiko kenaikan berat badan, karena itu diperlukan aktivitas fisik

yang dapat membantu mengurangi atau mencegah resiko yang terjadi, dan terdapat banyak cabang olahraga yang sangat diminati dari anak-anak hingga dewasa yaitu seperti olahraga bola basket (Putra, 2022).

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang dalam setiap tim nya, dan dalam olahraga bola basket sangat membutuhkan energi serta stamina yang kuat dan dapat melatih

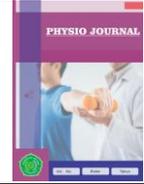


tubuh dalam meningkatkan motorik pada pemain dengan usia 9-12 tahun yang masih dalam masa pertumbuhan dan berkembang, pemain disini harus berlari dan menghindar lawan main tanpa terjadinya benturan dengan sesama pemain lain sambil membawa bola. Karena hal ini pemain harus menguasai teknik-teknik dasar olahraga bola basket yaitu *passing*, *dribbling* (menggiring bola), *shooting*, dan *pivot*, selain menguasai teknik dasar diperlukan teknik biomotor yang diperlukan dalam olahraga bola basket yaitu kecepatan, kekuatan, koordinasi daya tahan, dan kelincahan (Kristalianto, 2020).

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor yang diperlukan dalam olahraga bola basket dan kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama – sama dengan gerakan lainnya dan tetap mempertahankan keseimbangan tubuh, dengan melatih tingkat kelincahan dapat membantu pemain dalam menghindari lawan tanpa mengalami benturan atau tabrakan dengan pemain yang lain (Mardiansyah et al., 2021). Untuk menghindari hal itu pemain perlu melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kelincahan, salah satu latihan kelincahan yang dapat dilakukan

sekaligus dapat melihat skor nilai kelincahan pemain yaitu dengan *Illinois Agility Run Test* (Dhobe, 2023).

Pemain harus tetap memperhatikan beberapa hal salah satunya adalah status gizi. Status gizi adalah pemenuhan nutrisi atau asupan yang dibutuhkan oleh tubuh, yang dimana juga dapat mempengaruhi massa tubuh pemain yang bisa dilihat dari berat badan (Rifqi, 2021). Jika terdapat pemain yang memiliki status gizi dengan kategori gemuk atau obesitas ini akan dapat mempengaruhi performa pemain yang dimana pemain akan cepat mengalami kelelahan dan kesulitan bergerak karena adanya beban ekstra pada tubuh, sebaliknya jika pemain mengalami kekurangan gizi pemain akan mengalami gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pada fungsi otot, gangguan fungsi tulang serta akan beresiko mengalami kelemahan sistem pada tubuh, terutama pada pemain yang berusia 9-12 tahun dimana masih membutuhkan asupan nutrisi yang seimbang, karena pada usia 9-12 tahun pemain masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan serta aktif dalam berbagai aktivitas sehingga dibutuhkan asupan tambahan seperti vitamin, mineral, energi dan nutrisi lainnya (Munir & Sukma, 2021).



Status gizi yang tidak seimbang akan mempengaruhi kondisi fisik dan stamina pemain, maka diperlukan dengan pengaturan asupan yang baik dan seimbang, sehingga selama olahraga menyediakan glukosa sebagai sumber energi dan menghemat penggunaan cadangan glikogen otot, dengan pengaturan tersebut dapat mampu mencegah risiko hipoglikemia yang berakibat kelelahan karena terbatasnya oksidasi glukosa darah serta pemain yang asih dalam massa pertumbuhan perlu mengkonsumsi makanan cukup protein untuk perkembangan dan perbaikan jaringan otot yang rusak dan mengganti sel-sel darah merah yang mati selama proses latihan (Larasati & Yuliana, 2020) dan (Assyifa & Riyadi, 2023).

Status gizi yang baik dan aktivitas fisik yang teratur merupakan dua faktor kunci yang dapat mempengaruhi daya tahan pemain bola basket, status gizi yang optimal memastikan pasokan nutrisi yang cukup untuk pemulihan otot, menjaga kepadatan tulang, dan mengoptimalkan fungsi sistem imun sementara itu, aktivitas fisik yang tepat dan teratur membantu menjaga kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh, serta meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, karena hal inilah pemain harus

mempertimbangkan status gizinya, dikarenakan hal ini merupakan faktor yang menunjang kondisi fisik atlet (Maulana & Romadhoni, 2023).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 masalah gizi untuk anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh adalah kategori sangat kurus 2,5%, kurus 6,8% dan untuk kategori gemuk 11,1%, sangat gemuk (obesitas) 9,5% (Mughtar & Rejeki, 2022). Akan tetapi fakta lain yang terjadi bahwa masih banyak pemain menunjukkan terdapat 98,3% atlet bola basket di indonesia masih memiliki pola gizi yang belum seimbang (Larasati & Yuliana, 2020).

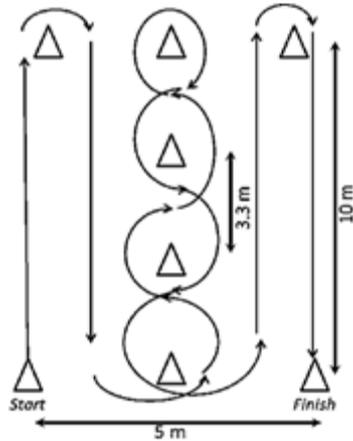
Karena masalah ini peneliti tertarik dan kembali mengambil topik yang berkaitan dengan status gizi dengan kelincahan pada pemain basket anak usia 9-12 tahun.

## METODE DAN BAHAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu pengambilan data variabel independen dan variabel dependen dilakukan dalam satu waktu atau satu kali ukur di waktu yang bersamaan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen status gizi dengan variabel dependen kelincahan pada



pemain basket usia 9-12 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Pangudi Luhur Bintang Laut Surakarta. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini yaitu 30 pemain basket usai 9-12 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan *Illinois agility run test*. Hasil pengukuran diklasifikasikan dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, rata-rata, kurang, dan sangat kurang.



**Gambar 1.** *Illinois Agility Run Test*

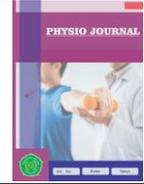
Pengukuran status gizi dengan timbangan dan stadiometer untuk mengetahui tinggi badan dan berat badan pemain. Pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus TB/BB untuk mendapatkan hasil indeks massa tubuh pemain. Status gizi terbagi menjadi 5 kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – Laki	23	76,7
Perempuan	7	23,3
Jumlah	30	100 %

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel di atas responden terbanyak dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 23 responden (76,7%) dibandingkan responden perempuan yaitu 7 responden (23,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Widyawati & Arifin, 2022). Bahwa Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan dan pemain laki-laki cenderung memiliki kelincahan yang lebih unggul dibandingkan dengan perempuan, ini dapat disebabkan karena laki-laki memiliki perkembangan kinerja motorik dan kekuatan otot yang lebih besar dibandingkan dengan perempuan. dan menurut penelitian (Jaslin *et al.*, 2020) mengatakan bahwa faktor lainnya yaitu karena adanya perbandingan kekuatan atau tenaga yang dimiliki wanita dan laki-laki sangatlah berbeda, yang dimana saat melakukan olahraga bola basket wanita lebih mudah cepat merasakan kelelahan dibandingkan laki-laki.



**Tabel 2 Karakteristik Responden  
Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Persentase
9 Tahun	6	20,0
10 Tahun	8	26,7
11 Tahun	6	20,0
12 Tahun	10	33,3
Jumlah	30	100 %

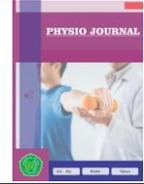
Berdasarkan karakteristik responden pada tabel di atas responden terbanyak dengan usia 12 tahun yaitu sebanyak 10 responden (33,3%) dan responden yang paling sedikit mengikuti penelitian diusia 9 dan 11 tahun yaitu 6 responden (20,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Wulansari *et al.*, 2021) yang menjelaskan bahwa pemain usia 9-12 tahun merupakan peralihan dari usia anak-anak ke remaja awal, dimana terjadi masa pertumbuhan dan perubahan yang dramatis pada komposisi tubuh, peningkatan yang terjadi pada ukuran tulang, massa otot dan perubahan ukuran dan distribusi dari penyimpanan lemak tubuh dan pada penelitian lain nya menurut (Widyawaty, 2022) yang mengatakan bahwa Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kelincahan ini dikarenakan terjadi perkembangan pada massa otot dan aktivitas fisik yang akan dialami oleh setiap pemain dengan bertambahnya usia dan didukung oleh program-program latihan yang terukur. Kemudian untuk pemain dengan usia 11-15 tahun

merupakan usia pada fase rapid growth adalah dimana fase dimana seseorang akan mengalami penurunan kelincahan, dan setelah melewati pada fase rapid growth kelincahan akan meningkatkan kembali sampai mencapai umur dewasa. Menurut penelitian (Anggarani, 2019) mengatakan kelincahan pada seseorang akan mulai meningkat pada usia 11 tahun, berbeda pada pemain yang di bawah usia 11 tahun yang selain masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan jika tidak didukung dengan aktivitas yang dapat meningkatkan kelincahan, maka pemain akan memiliki kelincahan yang buruk.

**Tabel 3 Karakteristik Responden  
Berdasarkan IMT/U**

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurus	0	0
Kurus	3	10,0
Normal	17	56,7
Gemuk	8	26,7
Obesitas	2	6,7
Jumlah	30	100 %

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel tersebut terdapat 17 responden (56,7%) IMT dalam kategori normal sedangkan responden yang dalam kategori kurus 3 responden (10,0%), gemuk 8 responden (26,7%), dan obesitas terdapat 2 responden (6,7%).



**Tabel 4 Karakteristik Responden  
Berdasarkan Kelincahan**

Kelincahan	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	11	36,7
Baik	8	26,7
Rata-Rata	10	33,3
Kurang	1	3,3
Sangat Kurang	0	0
Jumlah	30	100 %

Berdasarkan tabel dapat diartikan bahwa responden yang memiliki kelincahan Baik Sekali 11 responden (36,7%), kategori Baik sekitar 8 responden (26,7%), Rata-rata 10 responden (33,3%) dan responden yang memiliki kelincahan dalam kategori Kurang 1 responden (3,3%).

**Tabel 5 Uji Hubungan IMT Terhadap  
Kelincahan**

	Mean	Std. Deviation	<i>P Value</i>
IMT	3,20	0,961	0,049*
Kelincahan	2,03	0,928	

Berdasarkan tabel diatas uji hubungan menggunakan uji *chi square* hasil yang didapatkan nilai *p value* =0,049 ( $p < 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi antara status gizi dengan kelincahan, penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anam *et al.*, 2023) yang mengatakan bahwa indeks massa tubuh yang tidak ideal dapat mempengaruhi performa dari pemain. Pemain yang

memiliki indeks massa tubuh yang diatas normal atau kurang akan menjadi faktor melemahnya kekuatan otot sehingga dapat mempengaruhi pergerakan dari pemain itu sendiri. Setiap pemain saat melakukan olahraga basket atau aktivitas fisik sangat membutuhkan energi yang cukup dan setiap pemain membutuhkan energi berbedabeda tergantung lama intensitas dan kerja otot.

Penelitian lain mengatakan bahwa mengatakan bahwa indeks massa tubuh merupakan salah satu hal yang berkaitan dengan performa, pemain yang memiliki indeks massa tubuh yang berlebih akan menyebabkan pemain akan membawa beban ekstra dalam tubuh selama permainan, hal ini akan membuat kinerja pemain akan buruk dan akhirnya akan mempengaruhi kelincahan dan menurunkan kecepatan berlari dari pemain (Apriliningtias, 2021)

Indeks massa tubuh merupakan salah satu faktor pendukung dalam olahraga basket, pemain yang memiliki indeks massa tubuh yang berlebih akan dapat mempengaruhi pergerakan pemain dan akan mudah membuat pemain cepat merasakan kelelahan karena adanya beban ekstra dan dapat juga membuat pemain mudah mengalami cedera (Daryono *et al.*, 2023). Iswara *et al.*, (2023) menyebutkan



bahwa olahraga basket, merupakan olahraga yang memiliki intensitas latihan yang tinggi, kontak fisik yang signifikan, kecepatan tinggi dan sering melompat serta melakukan perubahan posisi dengan cepat, sehingga tidak heran pemain olahraga sering mengalami cedera, dan indeks massa tubuh juga merupakan salah satu faktor pemain dalam performa yang tinggi dan stabil, akan tetapi jika pemain yang memiliki indeks massa tubuh diatas normal yaitu overweight dan obesitas akan memberikan pembebanan yang besar dalam menjaga stabilisasi tubuh, sehingga membuat pemain beresiko mengalami cedera.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan antara status gizi dengan kelincahan pada pemain basket anak usia 9-12 tahun ( $p= 0,049$ ). Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi pemain basket untuk dapat menjaga indeks masa tubuh sehingga kelincahan pemain dapat optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., Yuwono, Y., Aditia, E. A., Fahrurrozi, A., & Pamungkas, D. K. T. (2023). Analisis Indeks Massa Tubuh Dan Kelincahan Siswa Diklat Diponegoro Muda Semarang. *Jambura Health And Sport Journal*, 5(2), 144–152. Volume 5 Number 1, Maret 2025
- Anggarani, A. P. M. (2019). Kelincahan Remaja Sma Hang Tuah 4 Surabaya. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.37341/jkf.v4i1.119>
- Apriliningtias, N. T. S. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Journal Physical Therapy Unisa*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.31101/jitu.2014>
- Assyifa, R., & Riyadi, H. (2023). Correlation Between Body Image, Eating Disorders, And Nutrient Adequacy Level With Nutritional Status Of Adolescent Swimmers In Bogor City, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(1), 98–111. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.98-111>
- Daryono, Sena, I. G. A., Sari, N. L. M. R. W., Parwata, I. M. Y., & Kharismawan, P. M. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tinggi Lompatan Pada Pemain Basket. 10(2), 154–162.
- Dhobe, M. A. D. (2023). Relationship Between Body Mass Index And Agility In Futsal Club Sikumana Players. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (Jakasakti)*, 02(02), 67–74. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/article/view/2598/3271>
- Iswara, T. O., Wibawa, A., Antari, N. K. A. J., & Puspa Negera, A. A. G. A. (2023). Indeks Massa Tubuh Berhubungan Dengan Chronic Ankle Instability Pada Atlet Basket Sma Di



- Badung. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(3), 189. <https://doi.org/10.24843/Mifi.2023.V11.I03.P03>
- Jaslin, Rahmat, Z., & Yudha Pranata, D. (2020). Hubungan Kelincahan Dengan Nilai Psikomotor Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas Xi Sma Negeri 4 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Kristalianto. (2020). Pengaruh Motivasi Berprestasi, Power Tungkai, Dan Kelincahan, Terhadap Keterampilan Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendiidkan Unsika*, 8(November), 173–190.
- Larasati, M. D., & Yuliana, S. (2020). Food Intake, Nutritional Status And Cardio Respiration Health Of Swimming Athletes. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 37–43.
- Mardiansyah, A., Taufan, A. B., & Chan, A. A. S. (2021). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal. *Seminar Nasional Stkip Kusuma Negara*, 242–247.
- Maulana, S. A., & Romadhoni, W. N. (2023). *Kontribusi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Semarang*.
- Muchtar, F., & Rejeki, S. (2022). Pengukuran Dan Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah Menggunakan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur. *Abdi Masyarakat*, 4(2), 2–6.
- Munir, R., & Sukma, N. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Agility Pada Pemain Futsal Usia 12-16 Tahun Di Klub Futsal Sahabat Junior Pangkalan Lesung. *Collaborative Medical Journal (Cmj)*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.36341/Cmj.V4i1.2160>
- Putra, N. D. (2022). Upaya Pengembangan Minat Bakat Olahraga Pada Ekstrakurikuler Pada Siswa Kelas 5 Di Sdn Canditunggal Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan Tahun 2022 Nurrohman Dahlan Putra Purbodjati. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 37–42.
- Rifqi, M. (2021). Kontribusi Imt (Indeks Massa Tubuh) Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Atlet Hoki Putra Puslatcab Kab. Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 1–8.
- Widyawati, & Arifin, A. (2022). *Hubungan Agility Dengan Resiko Cidera Pada Pemain Sepakbola*. 1–8.
- Widyawaty. (2022). *Hubungan Agility Dengan Resiko Cidera Pada Pemain Sepakbola*. [http://digilib.unisayogya.ac.id/6565/1/Widyawaty\\_1810301133\\_S1](http://digilib.unisayogya.ac.id/6565/1/Widyawaty_1810301133_S1) Fisioterapi\_Naskah Publikasi - Widya Wati.Pdf
- Wulansari, N. D., Ghifari, N., & Purwaningtyas, D. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespiratori Atlet Taekwondo Kyorugi Di Dki Jakarta. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 112–125. <https://doi.org/10.36706/Altius.V10i1.13688>