



HUBUNGAN KONSUMSI SUPLEMEN ERGOGENIK DAN STATUS HIDRASI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET BELADIRI PPLP SUMATERA BARAT TAHUN 2021

Nabiella De Allifia Adov¹, Kasmiyetti¹, Defriani Dwiyananti¹

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang, Indonesia

*Penulis Korespondensi:

Nama :

Nabiella De Allifia

Adov

Jurusan Gizi,

Poltekkes Kemenkes

Padang Indonesia

Email:

adovnabiellallifia@gmail.com

il.com

Article info:

Diterima : 19-12-2023

Disetujui : 22-5-2024

This is an **Open Access** article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which allows others to remix, tweak, and build upon the work non-commercially as long as the original work is properly cited. The new creations are not necessarily licensed under the identical terms.

Abstrak

Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Sejak tahun 2011 belum berhasil meraih medali pada Kejuaraan Daerah dan mengalami penurunan yang cukup signifikan dibandingkan tahun 2010. Peningkatan prestasi salah satunya dapat dilihat dari kondisi kebugaran jasmani atlet tersebut. Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah konsumsi suplemen ergogenik dan status hidrasi. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat hubungan konsumsi suplemen ergogenik dan status hidrasi terhadap kebugaran jasmani atlet beladiri PPLP Sumatera Barat tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional study, dengan teknik pengambilan sampel total sampling yang berjumlah 30 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilakukan di PPLP Sumatera Barat dari bulan April hingga Mei 2021. Data konsumsi suplemen ergogenik diambil melalui wawancara serta pengisian kuesioner, status hidrasi dengan perbandingan warna urin dan kebugaran jasmani dengan bleep test. Sedangkan pengolahan data yaitu menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki kebugaran jasmani baik 73,3%, responden yang mengonsumsi suplemen ergogenik 70%, dan responden yang mengalami dehidrasi 53,3%. Hasil bivariat didapatkan tidak ada hubungan konsumsi suplemen ergogenik dengan kebugaran jasmani namun ada hubungan status hidrasi dengan kebugaran jasmani.

Kata kunci : Konsumsi Suplemen Ergogenik, Status Hidrasi dan Kebugaran Jasmani

Abstract

Student Sports Development and Training Center (PPLP). Since 2011, they have not won a medal at the Regional Championship and have experienced a significant decline compared to 2010. Improvement in achievement can be seen from the athlete's physical fitness condition. Factors that can affect physical fitness are the consumption of ergogenic supplements and hydration status. The purpose of this study is to see the relationship between ergogenic supplement consumption and hydration status on the physical fitness of PPLP West Sumatra martial arts athletes in 2021. This study used a cross sectional study design, with a total sampling technique totaling 30 respondents according to the inclusion and exclusion criteria. The research was conducted at PPLP West Sumatra from April to May 2021. Data on ergogenic supplement consumption was taken through interviews and filling out questionnaires, hydration status by comparing urine color and physical fitness with the bleep test. While data processing is using univariate and bivariate analysis. The results of this study showed respondents who had good physical fitness 73.3%, respondents who took ergogenic supplements 70%, and respondents who were dehydrated 53.3%. The bivariate results showed that there was no relationship between ergogenic supplement consumption and physical fitness but there was a relationship between hydration status and physical fitness.

Keywords: *Ergogenic Supplement Consumption, Hydration Status and Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Saat ini, olahraga telah menjadi suatu kebutuhan oleh kalangan masyarakat dalam rangka meningkatkan serta menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bersemangat ketika melakukan kegiatan sehari-hari. Selain itu, olahraga juga sudah mulai diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa dan negara melalui prestasi(1).

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Salah satunya dengan dibentuknya Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) (2). Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) merupakan suatu bagian dari sistem pembinaan prestasi olahraga yang integral melalui kombinasi antara pembinaan prestasi dengan jalur pendidikan formal di sekolah.

Sumatera Barat merupakan salah satu dari beberapa propinsi yang memiliki Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Sejak tahun 2011 sampai dengan tahun 2014 PPLP Sumatera Barat belum berhasil meraih medali pada Kejuaraan Daerah, dan mengalami penurunan yang cukup signifikan dibandingkan dengan kejuaraan daerah tahun 2010. Sedangkan pada Kejuaraan nasional, atlet PPLP Sumatera Barat juga belum berhasil meraih medali di tahun 2013 dan tahun 2014 (3).

Menurut Abraham faktor penting yang dapat menunjang peningkatan prestasi suatu cabang olahraga salah satunya adalah kondisi fisik atlet (4). Kondisi fisik seorang atlet dapat dilihat melalui bagaimana kebugaran jasmani atlet tersebut. Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan mempunyai cadangan tenaga untuk beristirahat. Melihat kebugaran jasmani atlet dapat dengan menggunakan beberapa cara, salah satunya dengan melakukan *bleep test*. Tujuan dari *bleep test* ini adalah untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru, yang ditunjukkan melalui pengukuran ambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*) (5).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Septi dan Alnedral dari 17 atlet pencak silat PPLP Sumatera Barat yang melakukan tes kebugaran jasmani, sebanyak 13 orang atlet (76,47%) atlet memiliki kebugaran jasmani sedang dan hanya 4 orang atlet (23,53%) yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik (6). Hal ini membuktikan bahwa kondisi kebugaran jasmani pada atlet pencak silat PPLP Sumatera Barat belum maksimal.

Kebugaran jasmani salah satunya dapat dipengaruhi oleh konsumsi zat ergogenik. Zat ergogenik secara umum dapat didefinisikan sebagai alat, prosedur atau bahan yang dapat meningkatkan energi, kontrol energi atau efisiensi energi selama olahraga serta memberikan tambahan kemampuan yang lebih besar dari biasa jika dibandingkan dengan aktivitas latihan normal (7). Salah satu bentuk dari zat ergogenik tersebut adalah suplemen. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Riski, dkk terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan suplemen dengan nilai $VO_2 \max$ seorang atlet. Dimana, atlet yang selalu mengonsumsi suplemen memiliki nilai $VO_2 \max$ lebih tinggi (dengan selisih 7,38 ml/kg/menit) dibandingkan atlet yang mengonsumsi suplemen dengan frekuensi sering ($p < 0,001$) (8).

Menurut Bryantara selain konsumsi suplemen ergogenik, asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan dapat menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap kondisi kebugaran fisik seseorang (9). Salah satu unsur penting gizi tersebut adalah air. Saat berolahraga kebutuhan air tentu akan lebih banyak dibandingkan ketika seseorang dalam keadaan istirahat. Hal ini dikarenakan ketika berolahraga suhu tubuh akan meningkat kemudian

menjadi panas. Tubuh yang panas akan berusaha untuk menjadi dingin dengan cara berkeringat (10).

Secara umum diyakini bahwa olahraga yang menyebabkan dehidrasi juga bisa menyebabkan efek melemahkan kinerja mental, termasuk konsentrasi, suasana hati dan waktu reaksi. Banyak studi penelitian telah menemukan bahwa dalam keadaan dehidrasi dari 1 sampai 5% dapat menyebabkan peningkatan kelelahan, berkurang kecepatan dan ketepatan saat melakukan aktivitas yang rumit, gangguan memori jangka pendek, gangguan perhatian, dan peningkatan waktu reaksi (11). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia dan Nur didapatkan hasil atlet yang mengalami dehidrasi berat sebanyak 3 orang atlet (9,1%), dehidrasi ringan sebanyak 20 orang atlet (60,6%) dan hidrasi baik sebanyak 10 orang atlet (30,3%) (12).

Berdasarkan paparan hasil penelitian, menunjukkan 2 faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani atlet, yaitu faktor konsumsi suplemen ergogenik dan status hidrasi. Karena, masih belum maksimalnya pencapaian prestasi atlet beladiri PPLP Sumatera Barat. Maka, penulis merasa penelitian ini sangat penting dilakukan untuk memberikan rekomendasi penggunaan suplemen ergogenik dan perhatian khusus untuk menjaga status hidrasi atlet selama latihan hingga pertandingan. Apabila kedua faktor ini tidak diperhatikan, maka kebugaran jasmani atlet tidak meningkat dan pencapaian prestasi atlet akan sulit dikembangkan. Berdasarkan pernyataan dan data-data yang telah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Konsumsi Suplemen Ergogenik dan Status Hidrasi terhadap Kebugaran Jasmani pada Atlet Beladiri PPLP Sumatera Barat Tahun 2021”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional study, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yang berjumlah 30 responden sesuai kriteria inklusi dan eklusi. Penelitian dilakukan di PPLP Sumatera Barat dari bulan April hingga Mei 2021. Data konsumsi suplemen ergogenik diambil melalui wawancara serta pengisian kuesioner, status hidrasi dengan perbandingan warna urin dan kebugaran jasmani dengan bleep test. Pengolahan data yaitu menggunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Umum Responden

Karakteristik responden : jenis kelamin, umur, cabang olahraga dan status gizi. Variabel yang diteliti : konsumsi suplemen ergogenik, status hidrasi dan kebugaran jasmani. Berdasarkan tabel 1 dapat terlihat bahwa dari 30 responden diketahui responden berjenis kelamin laki-laki 60%, responden berumur 16 tahun 43,3%, responden dari cabang olahraga pencak silat 50%, serta responden dengan status gizi normal 90%.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga untuk beristirahat. Salah satu cara untuk menentukan kebugaran adalah dengan melihat nilai $VO_2 max$, salah satunya melalui *bleep test* (13).

Hasil tes kebugaran jasmani pada penelitian ini dikategorikan menjadi 2 kategori, yakni tingkat kebugaran jasmani baik dan kurang baik. Berdasarkan tabel 2 diketahui responden yang memiliki kebugaran jasmani baik 73,3% dan responden yang memiliki tingkat kebugaran jasmani

kurang baik 26,7%.

Kebugaran jasmani atlet beladiri PPLP Sumatera Barat pada tahun 2021 mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Septi, dkk terhadap 17 atlet pencak silat di PPLP Sumatera Barat pada tahun 2019. Dari hasil tes kebugaran jasmnai atlet pencak silat PPLP Sumatera Barat pada tahun 2019 tersebut didapatkan hasil responden yang memiliki kebugaran jasmani baik 23,53% (6).

Hasil penelitian Zulfah terhadap atlet sepak bola dan sepak takraw PPLP Sumatera Barat didapatkan hasil responden yang bugar 73% dan responden yang tidak bugar 27%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet beladiri PPLP Sumatera Barat tahun 2021.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Cabang Olahraga dan Status Gizi

| Karakteristik | n | % |
|-----------------------------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 18 | 60 |
| Perempuan | 12 | 40 |
| Umur | | |
| 14 tahun | 1 | 3.3 |
| 15 tahun | 2 | 6.7 |
| 16 tahun | 13 | 43.3 |
| 17 tahun | 10 | 33.3 |
| 18 tahun | 4 | 13.3 |
| Cabang Olahraga | | |
| Judo | 4 | 13.3 |
| Taekwondo | 11 | 36.7 |
| Pencak Silat | 15 | 50 |
| Status Gizi | | |
| Kurang BB tingkat ringan | 3 | 10 |
| Kurang BB tingkat berat | 0 | 0 |
| Normal | 27 | 90 |
| Kelebihan BB tingkat ringan | 0 | 0 |
| Kelebihan BB tingkat berat | 0 | 0 |
| Total | 30 | 100 |

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Atlet Beladiri PPLP Sumatera Barat Ttahun 2021 Berdasarkan Kebugaran Jasmani

| Karakteristik | n | % |
|--------------------------|-----------|------------|
| Kebugaran Jasmani | | |
| Baik | 22 | 73.3 |
| Kurang Baik | 8 | 26.7 |
| Total | 30 | 100 |

Konsumsi Suplemen Ergogenik

Dalam penelitian ini, data hasil konsumsi suplemen ergogenik dikategorikan menjadi kategori mengonsumsi dan tidak mengonsumsi suplemen ergogenik. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui 30 orang atlet beladiri PPLP Sumatera Barat diketahui bahwa responden yang mengonsumsi suplemen ergogenik adalah 70%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lilis, dkk dari hasil wawancara yang dilakukan terkait penggunaan *ergogenic aids* yang dalam hal ini adalah suplemen ergogenik, diketahui sebanyak 75% responden mengaku mengonsumsi suplemen ergogenik (14).

Penelitian yang dilakukan oleh Tri, dkk juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu dari 33 atlet bulu tangkis Kabupaten Kudus yang diwawancarai diketahui responden yang sering mengonsumsi suplemen 84,8%, responden yang jarang mengonsumsi suplemen 12,1% dan hanya yang tidak mengonsumsi suplemen ergogenik adalah 3% (15).

Jika dilihat dari hasil pengisian kuesioner dapat diketahui bahwa jenis suplemen ergogenik yang dikonsumsi atlet memiliki manfaat diantaranya menjaga kesehatan saraf, membantu menyerap energi, menghasilkan sel darah merah, mengurangi rasa letih, meningkatkan stamina, menstabilkan emosi, menambah kekurangan vitamin D, menjaga daya tahan tubuh, menjaga kesehatan tulang, mendukung metabolisme tubuh, mempercepat penyembuhan dan menambah massa otot.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa pihak PPLP Sumatera Barat biasa memberikan atlet suplemen dengan merk pharanton kepada atlet. Adapun manfaat dari suplemen ini dari beberapa manfaat yang telah diuraikan diparagraf sebelumnya ialah untuk mengurangi rasa letih, meningkatkan stamina dan menstabilkan emosi atlet. Pihak PPLP Sumatera Barat menganggap bahwa merk tersebut merupakan suplemen. namun, sebenarnya merupakan doping. Penggunaan *doping* sebenarnya dapat memberikan efek negatif bagi atlet. Efek tersebut diantaranya adalah timbulnya rasa ketergantungan, rusaknya organ serta saraf pada tubuh atlet, rentan terkena penyakit dan pada akhirnya atlet dapat kehilangan karirnya. Hal ini dapat terjadi apabila atlet memang mengonsumsi *doping* dengan rutin dan berkelanjutan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Atlet Beladiri PPLP Sumatera Barat Tahun 2021 Berdasarkan Konsumsi Suplemen Ergogenik

| Karakteristik | n | % |
|------------------------------------|----|-----|
| Konsumsi Suplemen Ergogenik | | |
| Mengonsumsi | 21 | 70 |
| Tidak Mengonsumsi | 9 | 30 |
| Total | 30 | 100 |

Status Hidrasi

Pada penelitian ini hasil status hidrasi atlet dijadikan 2 kategori, yaitu kategori status hidrasi dehidrasi dan tidak dehidrasi. Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa (53,3%) responden mengalami kondisi dehidrasi. Dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, dkk didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami status hidrasi baik 30,0%, responden yang mengalami dehidrasi berat 9,1%, responden yang mengalami kondisi dehidrasi ringan

adalah 60,6%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet beladiri PPLP Sumatera Barat lebih banyak mengalami kondisi dehidrasi daripada atlet bulu tangkis Kabupaten Kudus (12).

Seorang atlet memiliki kemungkinan mengalami dehidrasi selama latihan, sehingga kondisi status hidrasi pada atlet sangat perlu diperhatikan untuk menjaga kebugaran jasmani selama proses latihan itu berlangsung. Menurut Dwiky menjaga keseimbangan cairan tubuh secara efisien bisa membantu atlet untuk meningkatkan skill, mempercepat proses *recovery* pasca latihan dan pertandingan, membantu atlet untuk dapat berlatih pada waktu yang lebih lama serta pencegahan kelelahan dini¹⁶.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Atket Beladiri PPLP Sumatera Barat Tahun 2021 Berdasarkan Status Hidrasi

| Karakteristik | N | % |
|-----------------------|----|------|
| Status Hidrasi | | |
| Dehidrasi | 16 | 53.3 |
| Tidak dehidrasi | 14 | 46.7 |
| Total | 30 | 100 |

PEMBAHASAN

Hubungan Konsumsi Suplemen Ergogenik terhadap Kebugaran Jasmani Atlet

Berdasarkan hasil analisis data bivariat terkait hubungan konsumsi suplemen ergogenik terhadap kebugaran jasmani atlet beladiri PPLP Sumatera Barat diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi suplemen ergogenik terhadap kebugaran jasmani pada atlet beladiri PPLP Sumatera Barat tahun 2021. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai *p value* : 0,374 (*p*.0,05).

Tabel 7. Hasil uji hubungan suplemen ergogenic terhadap kebugatan atlet

| Konsumsi Suplemen Ergogenik | Kebugaran Jasmani | | | | Total | | P Value |
|-----------------------------|-------------------|------|-------------|------|-------|-----|---------|
| | Baik | | Kurang Baik | | n | % | |
| | n | % | n | % | | | |
| Mengonsumsi | 14 | 46.7 | 7 | 23.3 | 21 | 70 | 0.039 |
| Tidak Mengonsumsi | 8 | 26.7 | 1 | 3.3 | 9 | 30 | |
| Total | 22 | 73.4 | 8 | 26.6 | 30 | 100 | |

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Oktian bahwa atlet dengan kebiasaan mengonsumsi suplemen memiliki resiko lebih bugar 1,08 kali lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi suplemen (17). Hasil ukur penelitian tentang konsumsi suplemen yang dilakukan oleh Riski, dkk dikategorikan berdasarkan frekuensi responden dalam mengonsumsi suplemen. Kategori tersebut adalah selalu dan sering mengonsumsi suplemen, dan didapatkan hasil responden yang selalu mengonsumsi suplemen memiliki nilai $VO_2 \text{ max}$ lebih tinggi (dengan selisih 7,38 ml/kg/menit) dibandingkan subjek yang mengonsumsi suplemen dengan frekuensi sering ($p < 0,001$) (8).

Jika dilihat dari segi jenis suplemen yang dikonsumsi oleh responden Riski didapatkan hasil responden yang mengonsumsi suplemen vitamin c 54,5%, sedangkan pada atlet beladiri

PPLP Sumatera Barat tahun 2021 didapatkan hasil responden yang mengonsumsi suplemen vitamin c adalah sebanyak 30%. Menurut Khairuddin kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh serta melemahnya kontraksi otot yang pada akhirnya terjadi kelelahan pada otot (9).

Hasil penelitian Devy, dkk tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, didapatkan hasil adanya peningkatan nilai $VO_2 \text{ max}$ pada kelompok perlakuan setelah melakukan latihan fisik terprogram¹⁹. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zulfah terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Faktor tersebut ialah asupan zat gizi energi, protein, lemak, karbohidrat dan air (20).

Hubungan Status Hidrasi terhadap Kebugaran Jasmani Atlet

Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status hidrasi terhadap kebugaran jasmani atlet beladiri PPLP Sumatera Barat tahun 2021. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ari, dkk dengan dididkannya nilai $r_{hitung} = -0,794 > r(0,05)(17) = 0,389$ yang berarti adanya hubungan antara status hidrasi terhadap $VO_2 \text{ max}$ pada atlet Sepakbola Beringin *Football Club Wonosobo* (21).

Tabel 8. Hasil uji hubungan status hidrasi terhadap kebugatan atlet

| Status Hidrasi | Kebugaran Jasmani | | | | Total | | P Value |
|-----------------|-------------------|------|-------------|------|-------|------|---------|
| | Baik | | Kurang Baik | | n | % | |
| | n | % | N | % | | | |
| Dehidrasi | 9 | 30.0 | 7 | 23.3 | 16 | 53.3 | 0.039 |
| Tidak Dehidrasi | 13 | 43.3 | 1 | 3.3 | 14 | 46.6 | |
| Total | 22 | 73.3 | 8 | 26.6 | 30 | 100 | |

Kekurangan cairan tubuh sebanyak 1% saja dari berat badan seseorang selama aktivitas olahraga terbukti dapat mengurangi toleransi tubuh terhadap kegiatan olahraga yang dilakukan tersebut. Apabila hal ini terus berlanjut dan dialami seorang atlet pada saat melakukan aktivitas latihan ataupun pertandingan, maka otomatis kebugaran jasmani atlet akan terpengaruh secara langsung. Sedangkan kekurangan cairan sebanyak 3-10% selama aktivitas olahraga bisa berefek pada penurunan prestasi olahraga dan meningkatkan risiko cedera pada atlet.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwiky juga mendapatkan hasil adanya hubungan antara status hidrasi dengan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan didapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan antara status hidrasi terhadap kemampuan $VO_2 \text{ max}$ pada atlet putra cabang olahraga sepak takraw SMAN Olahraga Jawa Timur¹⁶.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Aprilia, dkk terdapat adanya hubungan antara kebiasaan minum dengan status hidrasi menggunakan uji *Rank Spearman* dengan nilai $p = 0,000$ dengan arah korelasi positif ($r=0,589$), yang menunjukkan terdapat hubungan antara kedua variabel. Hal ini berarti semakin tinggi kebiasaan minum maka, status hidrasi akan semakin baik. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa nilai $p \leq 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak sehingga ada hubungan antara kebiasaan minum dengan status hidrasi (12).

KESIMPULAN

Kebugaran jasmani atlet kategori baik sebanyak 73,3%. Atlet yang mengonsumsi suplemen ergogenik sebanyak 70%. Status hidrasi atlet dengan kategori dehidrasi 53,3%. Tidak adanya hubungan antara konsumsi suplemen ergogenik dengan kebugaran jasmani pada atlet dengan nilai p value 0,374 ($p > 0,05$). Adanya hubungan antara status hidrasi dengan kebugaran jasmani atlet dengan nilai p value 0,039 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Martiani M. Kontribusi antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Olahraga Gulat Atlet PGSI Provinsi Bengkulu. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. 2018;14(2):108-120.
2. Danarstuti U. Peran Fisiologi dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *J Olahraga Prestasi*. 2015;11(2).
3. KEMENPORA. Prestasi dan Cabang Olahraga Unggulan Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia; 2014.
4. Abraham A. Analisis Tingkat VO₂max pada Atlet Sepak Bola di PPLP Sulawesi Selatan. *Competitor*. 2012;(2):9-18.
5. Dian PW. Tingkat Daya Kardiovaskuler Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga Kelas X di SMA Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2017/2018. *Gastrointest Endosc*. 2018;10(1):279-288.
6. Anggraini S, Alnedral A. Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat. *J JPDO*. 2019;2(1):114-118.
7. Syafriza, Welis Wilda. *Gizi Olahraga*. 1st ed. Malang: Wineka Media; 2009.
8. Desiplia R, Indra EN, Puspaningtyas DE. Asupan Energi, Konsumsi Suplemen, dan Tingkat Kebugaran pada Atlet Sepak Bola semi-profesional. *Ilmu Gizi Indones*. 2018;2(1):39.
9. Latifah NN, Margawati A, Rahadiyanti A. Hubungan Komposisi Tubuh dengan Kesegaran Jasmani pada Atlet Hockey. 2019;7(2):146-154.
10. Ayu Ghaldha, Nazhif Gifari N. Pengetahuan, Status Hidrasi, Persen Lemak Tubuh, Kadar Hemoglobin, dan Kebugaran Atlet Senam. *J Public Health (Bangkok)*. 2019;2(2):170-178.
11. Austin Krista BS. *Performance and Nutrition Coaching*. Amerika: Library of Congress; 2011.
12. Ariantika A, Mardiyati NL. Hubungan Kebiasaan Minum Dengan Status Hidrasi Dan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. *Nutr J Gizi, Pangan dan Apl*. 2018;1(2):10.
13. Bagustila ES, Sulistiyani, Nafikadini I. Konsumsi Makanan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United FC. *Artik Ilm*. 2015.
14. Banowati L. Pemeriksaan Status Gizi, Lemak Tubuh, Asupan Makanan, Cairan dan Penggunaan Ergogenic Aids pada Atlet Atletik. *J Kesehat*. 2011;2:139-218.
15. Khusmalinda TH, Zulaekah S. Konsumsi Suplemen, Asupan Energi Dan Kebugaran Jasmani Atlet Di Perstuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. *Nutr J Gizi, Pangan dan Apl*. 2018;1(2):28.
16. Dwiky O, Anna Noordia, Surabaya Un. Pengaruh Status Hidrasi Terhadap Kemampuan VO₂ Max Atlet Putra Cabang Olahraga Sepak Takraw SMAN Olahraga Jawa Timur 2020;113-118.
17. Bryantara OF. Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (Vo₂Maks) Atlet Sepakbola. *J Berk Epidemiol*. 2016;4(2):237-249.
18. Ahmadi I. Effects of 12-weeks Aerobic Training Along with Vitamin C Supplementation on Vo₂max of Female Students of Nourabad Mamasani Branch Islamic Azad University. 2014;2(2).

19. Jasmani K, Remaja P, Kelas S. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *J Kesehat Masy.* 2017;5(3):77-86.
20. Rahmah Z, Dwiyanti D, Mourbas I, Yuniritha E. Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. 2020;9(2):189-200.
21. Pratama AWP, Rismayanthi C. Hubungan Status Hidrasi dengan Vo2 Max pada Atlet Sepak Bola. 2018:61-72