



---

## Analisis Faktor Fundamental Gizi Yang Mempengaruhi Performa Atlet *Handball*

Ditia Fitri Arinda<sup>1</sup>, Grachefa Asyel Rifalia<sup>2</sup>, Jasmine Raihana<sup>3</sup>, Ridzki Mulya Fajra<sup>4</sup>

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

E-mail: ditiafitriarinda@fkm.unsri.ac.id

### **ABSTRAK**

*Prestasi olahraga Indonesia tampaknya mengalami fluktuasi yang tidak konsisten. Pada saat ini terdapat risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya masalah body image pada atlet salah satunya adalah tekanan sosial yang datang dari tingginya target prestasi atlet. Atlet yang tidak dapat menjaga komposisi tubuh dengan baik dapat mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas. Para atlet dan pelatih harus memiliki pengetahuan gizi, khususnya mengenai pengaturan makanan selama periodisasi latihan, masa kompetisi, dan masa pemulihan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor fundamental gizi yang mempengaruhi performa atlet handball Palembang. Jenis penelitian ini adalah observational analitik dengan metode crosssectional. Sampel dalam penelitian ini yaitu 64 atlet handball yang ada di Kota Palembang yang diambil dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Teknik analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan Sebagian besar atlet handball Palembang dalam penelitian ini memiliki body image yang positif, massa otot berada pada kategori tinggi, kadar lemak berada pada kategori normal, dan pengetahuan berada pada kategori cukup. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa body image tidak mempengaruhi performa atlet handball di Kota Palembang ( $p=0,917$ ), pengetahuan tidak mempengaruhi performa atlet handball di Kota Palembang ( $p=0,132$ ), kadar lemak tidak mempengaruhi performa atlet handball di Kota Palembang ( $0,446$ ), dan massa otot tidak mempengaruhi performa atlet handball di Kota Palembang ( $p=0,286$ ). Peneliti merekomendasikan agar pelatih meningkatkan performa atlet dengan cara meningkatkan frekuensi latihan dan untuk penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengubah atau menambahkan variabel dan menambahkan jumlah sampel.*

**Kata Kunci:** Gizi olahraga, performa, atlet, citra tubuh, komposisi tubuh

### **ABSTRACT**

*Indonesian sports achievements seem to experience inconsistent fluctuations. At this time there is a risk that can increase the possibility of body image problems in athletes, one of which is social pressure that comes from the high target of athlete achievement. Athletes who cannot maintain good body composition can*

*become overweight to obesity. Athletes and coaches must have nutritional knowledge, especially regarding food management during training periods, competition periods, and recovery periods. The purpose of this study was to determine the fundamental nutritional factors that affect the performance of Palembang handball athletes. This type of research is observational analytic with a cross-sectional method. The sample in this study was 64 handball athletes in Palembang City who were taken using the total sampling technique. The data analysis technique used the Chi-square test. The results of this study indicate that most of the Palembang handball athletes in this study have a positive body image, muscle mass is in the high category, fat levels are in the normal category, and knowledge is in the sufficient category. The results of this study indicate that body image does not affect the performance of handball athletes in Palembang City ( $p = 0.917$ ), knowledge does not affect the performance of handball athletes in Palembang City ( $p = 0.132$ ), fat levels do not affect the performance of handball athletes in Palembang City (0.446), and muscle mass does not affect the performance of handball athletes in Palembang City ( $p = 0.286$ ). The researcher recommends that coaches improve athlete performance by increasing the frequency of training and for further research to conduct further research by changing or adding variables and increasing the number of samples.*

**Keywords:** Sports nutrition, performance, athletes, body image, body composition



This open access article is distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

©2025 by author

## PENDAHULUAN

Saat ini, Prestasi olahraga Indonesia terlihat mengalami fluktuasi yang tidak konsisten (Fenanlampir, 2020). Atlet Indonesia mencapai puncak kejayaan mereka pada periode Sea Games 1977-1999, namun mengalami penurunan yang tajam dalam kompetisi internasional setelah tahun 1999. (Harahap, 2018). Menurut Sholicha & Wahyudi (2022) Cabang olahraga badminton menunjukkan peningkatan prestasi yang konsisten setiap tahunnya di berbagai kompetisi seperti Asian Games, Sea Games, dan Olimpiade. Menurut data prestasi dari Persatuan Badminton Seluruh Indonesia (PBSI) (2024), kesuksesan Indonesia dalam cabang olahraga bulu tangkis di Asian Games 2018 mencakup perolehan sejumlah medali, termasuk medali emas dalam nomor tunggal putra dan ganda putra. Selain itu, atlet bulu tangkis dari Sumatera Selatan berhasil memenangkan medali emas dalam kategori tunggal dewasa putri pada Kejurnas 2019 yang diadakan di Palembang. Berdasarkan data prestasi Persatuan Badminton Seluruh

Indonesia (PBSI) (2024). Namun, berbeda dengan cabang olahraga *handball*, yang selama 10 tahun terakhir belum pernah memenangkan kompetisi internasional seperti Asian Games dan Sea Games. (Yudho *et al.*, 2022). Selain itu, atlet *handball* Sumatera Selatan belum berhasil meraih medali dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-XX yang diadakan di Papua pada tahun 2021. (Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2021).

Hal tersebut menunjukkan bahwa prestasi olahraga di Indonesia saat ini tidak stabil, terutama dalam cabang olahraga *handball* yang belum menunjukkan prestasi gemilang. Oleh karena itu, berbagai aspek yang terkait dengan pembinaan olahraga prestasi perlu diperhatikan. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi performa atlet adalah citra tubuh. Citra tubuh yang negatif dapat memengaruhi performa atlet saat bertanding (Issom & Putra, 2018). Pada saat ini terdapat risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya masalah *body image* pada atlet salah satunya adalah tekanan sosial yang datang dari pelatih yang mendorong pencapaian bentuk tubuh tertentu, hal ini dapat memicu kekhawatiran di kalangan atlet. (Burgon *et al.*, 2023).

Penilaian terhadap *body image* dapat menghasilkan dua jenis evaluasi, yaitu positif (*body image* positif) dan negatif (*body image* negatif). *Body image* positif mencakup perasaan kepuasan dan kenyamanan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, sementara *body image* negatif mencakup ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, perasaan kurang menarik, dan bahkan dapat mencapai tingkat disfungsi dengan munculnya pikiran obsesif terkait bagian tubuh tertentu (Eprillia, 2022). Hasil penelitian Ruslie dan Darmadi (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dan asupan makanan. Responden dengan *body image* negatif cenderung mengurangi jumlah asupan makanan dan menghindari makanan berlemak tinggi.

Persentase lemak tubuh dapat mempengaruhi kekuatan, kelincahan, dan performa atlet (Fink dan Mikesky, 2015). Jaringan lemak adalah jaringan yang tidak aktif, sehingga dalam aktivitas fisik, jaringan otot harus

mengangkatnya berulang kali untuk melawan gravitasi (Gligoroska et al., 2015). Selain itu, massa otot juga mempengaruhi performa atlet; semakin tinggi massa otot yang dimiliki, semakin kuat performa atlet. Jaringan otot adalah jaringan yang dapat menggerakkan rangka tubuh dan terdiri dari sel-sel yang dapat menghasilkan energi. Semakin banyak jaringan otot dalam tubuh, semakin tinggi kebutuhan oksigen untuk menghasilkan energi (Latifah et al., 2019). Menurut hasil penelitian pendahuluan di MAN 2 Surakarta, dari 10 siswi yang diteliti, ditemukan bahwa 40% memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Sementara itu, mengenai asupan lemak, 20% dari siswi memiliki asupan lemak yang tergolong berlebih, 60% memiliki asupan lemak yang cukup, dan 20% termasuk dalam kategori asupan kurang.

Para atlet dan pelatih harus memiliki pengetahuan gizi, khususnya mengenai pengaturan makanan selama periodisasi latihan, masa kompetisi, dan masa pemulihan. Dengan kebugaran yang baik, atlet dapat mengoptimalkan performanya saat kompetisi (Faizal & Kusuma, 2019). Pengetahuan gizi adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi performa atlet (Wijaya, 2021). Asupan zat gizi yang diterima tubuh dipengaruhi oleh pola konsumsi dan tingkat kecukupan zat gizi (Mas'dah dan Afifah, 2022). Kedua faktor ini sangat erat kaitannya dengan keragaman jenis asupan pangan yang dikonsumsi serta tingkat pengetahuan gizi seseorang (Sari et al., 2016). Kurangnya keragaman dalam pilihan makanan yang tersedia dapat memengaruhi performa dan prestasi atlet, yang tidak hanya diperoleh dari latihan rutin tetapi juga mengandalkan pola makan yang seimbang dan konsisten (Kemenkes RI, 2021).

Penelitian terfokus yang menyelidiki faktor fundamental gizi yang mempengaruhi performa atlet *handball* masih terbatas dalam literatur. Karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet *handball* di Kota Palembang. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, diharapkan dapat merumuskan strategi latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan

keterampilan teknis atlet, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa tim secara keseluruhan. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan *body image* dan perilaku makan terhadap performa atlet *handball* di Kota Palembang

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah *observational* analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 14, SMA Negeri 4, SMA Muhammadiyah 1, SMK Negeri 3, dan SMA Negeri 8 Kota Palembang pada bulan Maret-Mei 2024. Sampel pada penelitian ini yaitu 64 atlet *handball* yang telah ditentukan dengan metode *total sampling*.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan tes performa seperti tes kekuatan otot perut (*sit-up*), tes kekuatan otot lengan (*push-up*), tes kelenturan (*sit and reach*), tes kecepatan (*sprint 30 m*), tes daya tahan (*vo2max* menggunakan tes balke), dan tes kelincahan (*arrowhead agility*). Instrumen pada penelitian ini yaitu angket penilaian tes performa, kuesioner *body image* menggunakan *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (1994), kuesioner perilaku makan menggunakan *Adult Eating Behaviore Questionnaire* (AEBQ) yang dikembangkan oleh Hunot et al., (2016), kuesioner pengetahuan, dan pengukuran komposisi tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis*. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan uji deskriptif. Lalu, analisis bivariat menggunakan uji Chi square untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet.

## **HASIL**

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (orang)</b>	<b>Presentase (%)</b>
----------------------	--------------------------	-----------------------

<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	30	46,9
Perempuan	34	53,1
<b>Frekuensi Latihan</b>		
1 kali dalam seminggu	17	26,6
2 kali dalam seminggu	38	59,4
3 kali dalam seminggu	6	9,4
4 kali dalam seminggu	3	4,8
Total	64	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (53,1%) dan laki-laki sebanyak 30 orang (46,9%) dan dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini mayoritas memiliki frekuensi latihan 2 kali dalam seminggu (59,4%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Body Image* Atlet

<b>Body Image</b>	<b>Frekuensi (orang)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Perempuan</b>		
Negatif	20	58,8
Positif	14	41,2
<b>Laki-Laki</b>		
Negatif	10	33,3
Positif	20	66,7
<b>Keseluruhan</b>		
Negatif	30	46,9
Positif	34	53,1
Total	64	100

Berdasarkan tabel 3, responden dikategorikan *body image* positif jika *score* > mean (16,79) sedangkan dikategorikan *body image* negatif jika *score* <

mean (16,79). Dapat diketahui bahwa atlet handball yang berjenis kelamin perempuan mayoritas memiliki *body image* negatif (58,8%). atlet handball yang berjenis kelamin laki-laki mayoritas memiliki *body image* positif (66,7%). Seluruh responden dengan kategori *body image* negatif sebanyak 27 orang (46,9) dan *body image* positif sebanyak 37 orang (53,1%). Mayoritas atlet *handball* di Kota Palembang memiliki *body image* positif yaitu sebanyak 37 orang (53,1%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

Pengetahuan	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Kurang	6	9,4
Cukup	51	79,7
Baik	7	10,9
Total	64	100

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa responden dengan kategori pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (9,4%), pengetahuan cukup sebanyak 51 orang (79,7%) dan pengetahuan baik sebanyak 7 orang (10,9%). Mayoritas atlet *handball* di Kota Palembang memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 51 orang (79,7%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Komposisi Tubuh Responden

Komposisi Tubuh	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
<b>Kadar Lemak</b>		
<i>Underfat</i>	10	15,6
<i>Normal</i>	47	73,4
<i>Overfat</i>	7	10,9
<b>Massa Otot</b>		
Sedang	9	14,1
Tinggi	55	85,9
Total	64	100

Berdasarkan tabel 4, responden memiliki kategori *underfat* sebanyak 10 orang (15,6%), lemak normal sebanyak 47 orang (73,4%), dan *overfat*

sebanyak 7 orang (10,9%). Mayoritas atlet *handball* di Kota Palembang memiliki lemak normal sebanyak 47 orang (73,4%). Responden memiliki kategori massa otot sedang sebanyak 9 orang (14,1%) dan massa otot tinggi sebanyak 55 orang (85,9%). Mayoritas atlet *handball* Palembang memiliki massa otot tinggi (85,9%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Performa Atlet *Handball* Berjenis Kelamin Perempuan di Kota Palembang

T-Score	Performa	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
<b>Perempuan</b>			
< 286,68	Rendah	12	35,3
286,68-316,74	Sedang	17	50
≥ 316,74	Tinggi	5	14,7
<b>Laki-laki</b>			
< 289,21	Rendah	8	26,7
286,21-334,46	Sedang	18	6-
≥ 334,47	Tinggi	4	34,3
<b>Keseluruhan</b>			
	Rendah	20	31,3
	Sedang	35	55,7
	Tinggi	9	14
Total		64	100

Score performa atlet *handball* berjenis kelamin perempuan yang telah didapatkan dikonversi menjadi *T-Score*, lalu dikategorikan menjadi performa rendah, tinggi, dan sedang. Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan dengan kategori rendah sebanyak 12 orang (35,3%), performa sedang sebanyak 17 orang (50%), dan responden dengan performa tinggi sebanyak 5 orang. Mayoritas atlet *handball* berjenis kelamin perempuan di Kota Palembang memiliki performa sedang yaitu sebanyak 17 orang (50 %).



Responden berjenis kelamin laki-laki dengan kategori performa rendah sebanyak 8 orang (26,7%), performa sedang sebanyak 18 orang (60%), dan responden dengan performa tinggi sebanyak 4 orang (13,3%). Mayoritas atlet *handball* laki-laki di Kota Palembang memiliki performa sedang yaitu 18 orang (60%).

Seluruh responden dengan kategori performa rendah sebanyak 20 orang (31,3%), performa sedang sebanyak 35 orang (55,7%), dan responden dengan performa tinggi sebanyak 9 orang (14%). Mayoritas atlet *handball* di Kota Palembang memiliki performa sedang yaitu sebanyak 35 orang (55,7%).

Tabel 6. Analisis Faktor Fundamental Gizi Yang Mempengaruhi Performa Atlet *Handball* Kota Palembang

Variabel		Performa Atlet <i>Handball</i>						Total	P Value
		Rendah		Sedang		Tinggi			
		F	%	F	%	f	%		
<i>Body Image</i>	Negatif	9	30	19	63,3	2	6,7	20	0,917
	Positif	11	32,4	16	47,1	7	20,6	34	
Pengetahuan	Kurang	0	0,0	4	66,7	2	33,2	6	0,132
	Cukup	18	35,3	27	52,9	6	11,8	51	
	Baik	2	28,6	4	57,1	1	14,3	7	
Kadar Lemak	<i>Underfat</i>	4	40,0	6	60,0	0	0,0	10	0,446
	Normal	14	29,8	24	51,1	9	19,1	47	
	<i>Overfat</i>	2	28,6	5	71,4	0	0,0	7	
Massa Otot	Sedang	0	0,0	9	100	0	0,0	9	0,286
	Tinggi	20	31,3	26	54,7	9	14,1	55	

## PEMBAHASAN

### *Performa*

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa atlet *handball* Palembang mayoritas memiliki kategori performa sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kurniawan & Setijono (2021) yang menunjukkan bahwa performa atlet di pemusatan latihan provinsi berada pada tingkat sedang. Informasi ini dapat dijadikan panduan bagi pelatih untuk meningkatkan performa atlet menuju target yang lebih tinggi. Performa yang optimal sangat penting bagi seorang atlet untuk mencapai kondisi fisik yang dibutuhkan demi meraih prestasi maksimal. (Puspodari et al., 2021). Proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi memerlukan program latihan yang dilakukan secara bertahap, berkelanjutan, dan progresif sejak usia dini. (Andriawan & Irsyada, 2022).

Kondisi fisik merupakan faktor mendasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet sebagai landasan untuk mendukung performa mereka dalam pertandingan. (Subekti et al., 2021). Kondisi fisik juga merupakan dasar penting bagi seorang atlet untuk meningkatkan dan memaksimalkan prestasi dalam olahraga mereka. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan dan peningkatan kondisi fisik yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik dari setiap cabang olahraga, termasuk peningkatan komponen-komponen fisik seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelenturan, dan kekuatan. (Prima & Kartiko, 2021).

Berdasarkan hasil karakteristik atlet *handball* di Kota Palembang, 59,4% dari mereka berlatih dengan frekuensi dua kali seminggu. Frekuensi latihan ini mungkin menjadi penyebab performa atlet *handball* masih berada pada kategori sedang, karena peningkatan hasil latihan umumnya terjadi ketika latihan dilakukan setidaknya tiga kali seminggu. (Shabih et al., 2021). Semakin rutin dan sering frekuensi latihan, maka peningkatan performa akan berlangsung lebih cepat. Namun, penting juga untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar terhindar dari *overtraining*. (Ardilla & Hutasoit, 2023).

### ***Body Image***

Hasil penelitian menunjukkan *body image* atlet *handball* Palembang mayoritas memiliki kategori positif (53,1%). Citra tubuh yang positif merujuk pada pemahaman yang akurat tentang bentuk tubuh yang dimiliki dan merasa nyaman dengannya. Seseorang dengan citra tubuh positif mampu menilai dirinya secara objektif (Puspasari, 2019). Artinya, mayoritas atlet *handball* di Kota Palembang dapat menerima dan merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya saat ini. Secara umum, dibandingkan dengan individu non-atlet, para atlet cenderung lebih puas dengan penampilan fisiknya karena lebih mencerminkan standar ideal (Zaccagni & Gualdi-Russo, 2023). Dalam penelitian ini, lebih banyak atlet laki-laki yang memiliki citra tubuh positif. Hal ini mungkin terjadi karena perempuan umumnya cenderung lebih memperhatikan atau lebih kritis terhadap penampilan tubuh secara keseluruhan maupun pada bagian-bagian tertentu dibandingkan dengan laki-laki (Alfian et al., 2021).

*Body Image* adalah cara individu melihat tubuh ideal dan harapan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu. (Denich & Ifdil, 2015). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *body image* meliputi jenis kelamin, kebiasaan makan, dan interaksi sosial (Alfian et al., 2021). Meskipun sebagian besar atlet *handball* di Kota Palembang memiliki citra tubuh yang positif (53,1%), persentase atlet yang memiliki citra tubuh negatif juga cukup signifikan, yaitu sebanyak 49,1%. Ini menunjukkan bahwa masih banyak atlet yang mengalami citra tubuh negatif. Citra tubuh berkaitan erat dengan rasa percaya diri; jika seseorang memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya, hal tersebut dapat mengurangi rasa percaya dirinya (Nomate et al., 2017). Namun, penelitian Rengga & Soetjningsih (2022) menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya memiliki dampak negatif, tetapi juga dapat memberikan dorongan positif. Ketidakpuasan tersebut dapat memotivasi individu untuk terinspirasi melakukan perubahan yang lebih baik melalui manajemen diri.

Hasil analisis Chi-square menunjukkan bahwa *body image* tidak mempengaruhi performa ( $p = 0,917$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syamsul et al (2018) yang menunjukkan bahwa *body image* tidak mempengaruhi latihan fisik dan keduanya berada pada tingkat yang sangat rendah. Tidak adanya pengaruh *body image* terhadap performa disebabkan oleh fakta bahwa performa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih dominan, seperti teknik dasar, kondisi fisik, pengalaman, program latihan, dan asupan nutrisi. (Peeling et al., 2018). Sementara, penelitian Kumbara et al (2019) menjelaskan bahwa kecemasan adalah faktor utama yang menentukan buruknya sebuah performa. Penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Utami & Nugraha (2023) Penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dan performa atlet senam di Jawa Barat menjelaskan bahwa citra tubuh yang positif berpengaruh baik terhadap performa.

### ***Komposisi Tubuh***

Hasil penelitian ini menunjukkan komposisi tubuh atlet *handball* di Kota Palembang untuk kadar lemak mayoritas dalam kategori normal (73,4%). Dan untuk massa otot mayoritas atlet *handball* Palembang dalam kategori tinggi (85,9%). Peran massa otot dalam aktivitas fisik yang berirama dan terus menerus menyebabkan peningkatan kinerja sistem sirkulasi dan pernapasan, untuk menyediakan suplai oksigen yang dibutuhkan dalam pembentukan energi untuk kerja otot. Atlet yang tidak dapat menjaga komposisi tubuh dengan baik dapat mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas. Lemak tubuh berpengaruh terhadap performa atlet karena persentase lemak tubuh yang berlebih dapat mempengaruhi daya tahan sistem kardiovaskular, komposisi tubuh, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan (Siregar et al., 2017).

Hasil analisis Chi-square menunjukkan bahwa kadar lemak tidak mempengaruhi performa ( $p = 0,446$ ) dan massa otot tidak mempengaruhi

performa ( $p = 0,286$ ) Hal ini dikarenakan kadar lemak dan massa otot bukan penyebab langsung performa atlet. Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi performa, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), IMT seseorang sangat menentukan kemampuannya dalam melakukan kegiatan olahraga. Status gizi yang gemuk menyebabkan kebutuhan energi yang lebih besar pada sistem aerobik untuk melakukan dan mempertahankan pergerakan tubuh (Alfitasari et al., 2019). Seseorang dengan IMT normal akan lebih mampu melakukan kegiatan olahraga. Atlet harus memiliki status Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal untuk menjaga kondisi fisiknya. Hal ini dapat dicapai dengan selalu mengonsumsi zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh agar status IMT tetap normal (Siregar et al., 2017).

### ***Pengetahuan***

Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan atlet *handball* di Kota Palembang dalam kategori cukup yaitu sebanyak 51 orang (79,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Nurwahidah dan Dewangga (2022) bahwa tingkat pengetahuan responden sepak Bola putri di Surakarta dalam kategori cukup baik. Pengetahuan adalah informasi yang diperoleh setelah seseorang mengamati suatu objek melalui panca indera.

Umumnya, pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan adalah unsur penting dalam pembentukan tindakan seseorang. Pengetahuan gizi memiliki hubungan yang sangat erat dengan kualitas gizi dan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Oleh karena itu, dengan pengetahuan yang benar tentang gizi, seseorang dapat mengatur pola makannya dengan seimbang, tidak kekurangan maupun kelebihan. Pengetahuan yang telah diterima dan dipahami dapat membimbing seseorang dalam menerapkan konsep pangan yang benar dengan cara memilih jenis makanan yang dikonsumsi, baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajiannya, yang diselaraskan dengan konsep pangan yang benar. Pengetahuan gizi sangat penting bagi seorang atlet, karena berkaitan langsung dengan asupan gizi yang akan diserap oleh tubuh (Permatasari et al., 2022).

Hasil analisis Chi-square menunjukkan bahwa pengetahuan tidak mempengaruhi performa ( $p= 0,132$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian Negara et al (2021) yang menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki dampak yang tidak langsung terhadap performa atlet. Dalam permainan *handball*, yang perlu dikuasai oleh setiap pemain adalah keterampilan dasar seperti *catching*, *passing*, *dribble*, dan *shooting*. Kemahiran yang baik dan tepat dalam melakukan hal tersebut yang akan memberikan kontribusi signifikan terhadap performa untuk menghasilkan kemenangan tim dalam pertandingan (Anggraini & Widodo, 2022).

Lalu, yang mempengaruhi performa secara langsung adalah mental. Ketika bertanding dengan mental dan emosi yang stabil, seorang atlet dapat melampaui harapan terdingginya. Namun, jika atlet mengalami kemunduran seperti kehilangan fokus mental, penurunan performa, cedera, atau gangguan dari luar lapangan yang mengganggu performa saat bertanding, hal tersebut dapat mempengaruhi hasil pertandingan (Anwar et al., 2021).

## **KESIMPULAN**

Sebagian besar atlet *handball* Palembang dalam penelitian ini memiliki *body image* yang positif, massa otot berada pada kategori tinggi, kadar lemak berada pada kategori normal, dan pengetahuan berada pada kategori cukup. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* tidak mempengaruhi performa atlet *handball* di Kota Palembang ( $p=0,917$ ), pengetahuan tidak mempengaruhi performa atlet *handball* di Kota Palembang ( $p=0,132$ ), kadar lemak tidak mempengaruhi performa atlet *handball* di Kota Palembang ( $0,446$ ), dan massa otot tidak mempengaruhi performa atlet *handball* di Kota Palembang ( $p=0,286$ ). Peneliti merekomendasikan agar pelatih meningkatkan performa atlet dengan cara meningkatkan frekuensi latihan dan untuk penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengubah atau menambahkan variabel dan menambahkan jumlah sampel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, A., Abdullah, A., & Nurjannah, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi body image pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(1), 60. <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i1.467>
- Alfitasari, A., Dieny, F. F., Ardiaria, M., & Tsani, A. F. A. (2019). Perbedaan Asupan Energi, Makronutrienn, Status Gizi dan VO2Max antara Atlet Sepakbola Asrama dan Non Asrama. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 14–26.
- Andriawan, B., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 205–213. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53544>
- Anggraini, S. T., & Widodo, A. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Shooting Cabang Olahraga Bolatangan Pada Pertandingan Final Antara Tim Norwegia Vs Denmark Di Ihf World Handball Championship 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 127–136.
- Anwar, M., Muharram, N. A., & Junaidi, S. (2021). *Survei Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Performa Atlet Sepak Takraw Klub Bhina Ksatria Pada Saat Kejuaraan Di Kota Blitar*. 464–476.
- Ardilla, R., & Hutasoit, R. (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Karate Siswa di SMP Swasta Primbanana Medan Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 1678–1684.
- Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. (2022). Nutrisi untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 376–385. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1914>
- Burton, R. H., Beard, J., & Waller, G. (2023). Body image concerns across different sports and sporting levels: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 46(xxxx), 9–31.

- <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.007>
- Cash, T. F. (1994). Body Image Attitudes : Evaluation, Investment and Affect: Perceptual Motor Skills. *Journal of Psychology*, 78, 1168–1170.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.  
<https://doi.org/10.29210/116500>
- Eprillia, D. M. (2022). Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja: Sebuah Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 467–475.  
<https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5384>
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga* (S. Diah (ed.)). Jakad Media Publishing.
- Harahap, I. H. (2018). Kebijakan Pemerintah dalam Meningkatkan Prestasi Atlit Nasional. *Journal of Entrepreneurship, Management, and Industry (JEMI)*, 1(4), 189–198.  
<https://journal.bakrie.ac.id/index.php/JEMI/article/view/1825>
- Hunot, C., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., Wardle, J., & Beeken, R. J. (2016). Appetitive traits and relationships with BMI in adults : Development of the Adult Eating Behaviour Questionnaire. *Appetite*, 105, 356–363. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.024>
- Issom, F. L., & Putra, P. P. C. (2018). Gambaran Body Image Pada Atlet Remaja Di Sekolah Smp/Sma Negeri Ragunan Jakarta. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(1), 36–45.  
<https://doi.org/10.21009/jppp.071.05>
- Kemenpora. (2022). *Bawa Pulang 8 Medali Emas dan 6 Perak, Tim Dayung SEA Games 2021 Disambut Kemenpora di Bandara Soetta*. Kemenpora. <https://www.kemenpora.go.id/detail/1932/bawa-pulang-8-medali-emas-dan-6-perak-tim-dayung-sea-games-2021-disambut-kemenpora-di-bandara-soetta>
- Kemenpora. (2023). *Bungkam Kamboja, Voli Putra Indonesia Raih Emas SEA*



- Games* 2023. Kemenpora.  
<https://www.kemenpora.go.id/detail/3480/bungkam-kamboja-voli-putra-indonesia-raih-emas-sea-games-2023>
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2021). *Laporan Hasil Akhir Pertandingan PON XX/2021 Papua Panwasrah*.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kurniawan, C., & Setijono, H. (2021). Performa Kondisi Fisik Atlet Pemusatan Latihan Lampung Menuju PON XX Papua 2021. *Seminar Nasional Pascasarjana Unnes 2020*, 3 (1), 751–756.
- Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 146–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.28085>
- Munaya, M. R. (2019). Dampak kebijakan keolahragaan pemerintah daerah di daerah istimewa yogyakarta (diy) tahun 2017-2018. *Student UNY*, 8 (2), 1–8.
- Negara, F. B., Yarmani, Y., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang dengan Prestasi Atlet Renang Di Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 228–239. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.16196>
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. (2017). Hubungan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3), 54.
- Nurwahidah, K., & Dewangga, M. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat JURNAL DAMARWULAN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- PBSI. (2019). *(Gubernur Sumsel Kejurnas PBSI 2019) Ini Dia Daftar Juara Kejurnas 2019*. PBSI. <https://pbsi.id/2019/11/27/gubernur-sumsel->

- kejurnas-pbsi-2019-ini-dia-daftar-juara-kejurnas-2019/  
 PBSI. (2024). *Prestasi Atlet*. PBSI. <https://pbsi.id/organisasi/prestasi/>
- PBVSI. (2023). *Piala Kapolri 2023*. PBVSI. <https://www.pbvsi.or.id/kapolri-cup/grand-final/>
- Peeling, P., Binnie, M. J., Goods, P. S. R., Sim, M., & Burke, L. M. (2018). Evidence-based supplements for the enhancement of athletic performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(2), 178–187. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0343>
- Permatasari, P. I., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D., Kesehatan, F. I., & Setiabudi, U. M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi , IMT , dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewatara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 14679–14688.
- PODSI. (2022). *Perolehan Medali Kejurnas 2022 Karawang*. PODSI. <https://podsi.or.id/perolehan-medali-kejurnas-2022-karawang/>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Puspasari. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal , Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
- Puspodari, Septyaning Lusianti, & Rendhitya Prima Putra. (2021). Analisis Performa Agility Dan Endurance Atlet Senam Aerobik Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 285–290. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1567>
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.

<https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>

- Sholicha, U., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Prestasi Bulutangkis Indonesia Ditingkat Internasional Dalam 10 Tahun Terakhir Kurun Waktu (2012-2022). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 165-174.
- Siregar, N. fanafillah, Nuzrina, R., Gifari, N., Kuswari, M., & Ronitawati, P. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Massa Otot dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran Atlet Futsal Putri di Club Jaya Kencana Tangerang. *Jurnal Esa Unggul*, 1-7.
- Subekti, N., Warthadi, A. N., Mujahid, H., & Abdullah, A. (2021). Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 18, 39-45.
- Syamsul, S. S. P., Khumas, A., & Fakhri, N. F. (2018). Hubungan Antara Body Image Dengan Kesungguhan Melakukan Latihan Fisik Pada Wanita Dewasa Di Makassar. *Bariatric Nursing and Surgical Patient Care*, 3(4), 241.
- Utami, N. R., & Nugraha, S. (2023). Pengaruh Body Image dan Perilaku Diet Terhadap Hasil Performa Atlet Senam di Jawa Barat. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 1026-1033. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.9435>
- Yudho, F. H. P., & Rismanto dan Risnawati. (2022). *Prestasi Indonesia pada SEA Games ke-31 Hanoi Vietnam dalam Perspektif Sosiologi Olahraga*. Jejak Pustaka.
- Zaccagni, L., & Gualdi-Russo, E. (2023). The Impact of Sports Involvement on Body Image Perception and Ideals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20065228>