

## ABSTARCT

Health of sport is a health solution with using sport or physical practices to improve the health degree. With sport or right physical practices will reach a good physical health step and represent important capital in improving human source capacity quality.

Basketball is one of the sport branches, which has a quite high activity and demanding lot of physical resistance, speed and countinuous energy aplication. To support these activities, what it need is an adequate healthy physics.

The objective of this research was to study an age strong relation and big risk, sex, sport habit, health person, smoking habit, rest necessaries and nutrition status with physical health of athlete basketball in Show Bascet Club (SBC) Surabaya.

This research was analitik and to have a observasional character with cross sectional study. Population of research was the entire athlet in Show Bascet Club (SBC) Surabaya. Sample was the total population wich were 72 people.

The result of this research showed that almost athlete have a less physical health. The strong relation between age with the athlete's physical health belong's in powerless category (0,330) and to last more twenty years old 0,9 multiplication have a risk to have a less physical health compare on athlete to have age less from twenty years old.. The strong relation between sex with the athlete physical health belong's in extremely powerless category (0,044) and female sex 2,05 multiplication have a risk to have a less physical health compare on male sex. The strong relation between usually of sport with the athlete physical health belong's in extremely powerless category (0,027) and the athlete doesn't usually of sport 11,4 multiplication have a risk to have a less physical health compare on athlete usually of sport. The strong relation between frequency of sport with the athlete physical health belong's in extremely powerless category (0,044) and the athlete have frequency last move 3 multiplication 0,442 multiplication have a risk to have a less physical health compare on athlete have frequency of sport more than 3 multiplication. The strong relation between duration of sport with the athlete physical health belong's in extremely powerless category (0,000). The strong relation between health person with the athlete physical health belong's in strong category (0,680) and the athlete have a health person is sick 0,7 multiplication have a risk to have a less physical health compare on athlete have a health person is healthy. The strong relation between smoke habit with athlete physical health belong's in middle category (0,514) and the athlete have smoke habit 0,6 multiplication have arisk to have a less physical health compare on athlete doesn't smoke habit. The strong relation between rest necessaries with athlete physical health belong's in powerless category (0,208) and athlete is not enogh to sleep 0,75 multiplication have a risk to have a less physicala health compare on athlete is enough to sleep. The strong relation between nutritiohn status with athlete physical health belong's in strong category (0,779) and athlete with nutrition status is meagre 1,55 multiplication have a risk to have a less physical health compare on athlete with nutrition status is normal .

As suggestion in this research, needed to do physical halth test for athlete once in two week's, health check up, athlete nutrition status control and life habits like : no smoking, enough of rest and doing sport three times a week.

Key word : Physical fitness, athlete bascet ball

## ABSTRAK

Kesehatan olahraga merupakan upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga atau latihan fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dengan olahraga atau latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kebugaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia (Depkes RI, 1994).

Olahraga basket adalah salah satu cabang olahraga yang aktivitasnya cukup tinggi serta menuntut banyak ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang terus menerus. Untuk mendukung kegiatan tersebut, sangat diperlukan kondisi kebugaran jasmani yang cukup baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari besarnya kekuatan hubungan dan besarnya risiko umur, jenis kelamin, kebiasaan olahraga, kesehatan perorangan, kebiasaan merokok, kecukupan tidur, dan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet bola basket di Klub Bola Basket Show Bascet Club (SBC) Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik, yang bersifat observasional dengan desain studi cross sectional serta menggunakan uji statistik contingen coefficient. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket di Klub Bola Basket Show Bascet Club (SBC) Surabaya. Sampel penelitian adalah total populasi, yaitu 72 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kebugaran jasmani kurang (47,22%). Kekuatan hubungan antara umur dengan kebugaran jasmani pada atlet termasuk kategori yang lemah (0,330) serta atlet yang berumur lebih dari 20 tahun 0,9 kali memiliki risiko untuk memiliki kebugaran jasmani kurang dari pada atlet yang berumur kurang dari 20 tahun. Kekuatan hubungan antara jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada atlet termasuk kategori yang sangat lemah (0,090) serta atlet yang berjenis kelamin perempuan 2,05 kali memiliki risiko untuk memiliki kebugaran jasmani kurang dari pada atlet yang berjenis kelamin laki-laki. Kekuatan hubungan antara keteraturan berolahraga dengan kebugaran jasmani pada atlet termasuk kategori yang sangat lemah (0,027) serta atlet yang tidak teratur berolahraga 11,4 kali memiliki risiko untuk memiliki kebugaran jasmani kurang dari pada atlet yang teratur berolahraga. Kekuatan hubungan antara frekuensi berolahraga dengan kebugaran jasmani pada atlet termasuk kategori yang sangat lemah (0,044) serta atlet yang frekuensi berolahraga kurang dari 3 kali 0,442 kali memiliki risiko untuk memiliki kebugaran jasmani kurang dari pada atlet yang frekuensi berolahraga lebih dari 3 kali. Kekuatan hubungan antara durasi berolahraga dengan kebugaran jasmani pada atlet termasuk kategori yang sangat lemah (0,000). Kekuatan hubungan antara kesehatan perorangannya dengan kebugaran jasmani pada atlet termasuk kategori yang kuat (0,680) serta atlet yang kesehatan perorangannya sakit 0,7 kali memiliki risiko untuk memiliki kebugaran jasmani kurang dari pada atlet yang kesehatan perorangannya sehat. Kekuatan hubungan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada atlet termasuk kategori yang sedang (0,514) serta atlet yang mempunyai kebiasaan merokok 0,6 kali memiliki risiko untuk memiliki kebugaran jasmani kurang dari pada atlet yang tidak mempunyai kebiasaan merokok. Kekuatan hubungan antara kecukupan tidur dengan kebugaran jasmani pada atlet termasuk kategori yang lemah (0,208) serta atlet yang tidak cukup tidur 0,75 kali memiliki risiko untuk memiliki kebugaran jasmani kurang dari pada atlet yang cukup tidur. Kekuatan hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet termasuk kategori yang kuat (0,779). serta atlet yang status gizinya kurus 1,55 kali memiliki

resiko untuk memiliki kebugaran jasmani kurang dari pada atlet yang status gizinya normal.

Sebagai saran di dalam penelitian ini adalah perlunya pemantauan status gizi kurang, perlunya latihan kebugaran dan berolahraga secara teratur minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit.

**Kata Kunci :** Kebugaran Jasmani, Atlet Bola Basket

