

**PROFIL KOMPOSISI TUBUH DAN STATUS HIDRASI
DENGAN KETAHANAN KARDIORESPIRASI
BOLA VOLI DI KABUPATEN GOWA**

*Profile of Body Composition and Hydration Status with Cardiorespiratory
Endurance of Volleyball in Gowa Regency*

Fatimah Azzahra¹, Thresia Dewi Kartini², Hijrah Asikin², Agustian Ipa²

¹Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

fatimahazzahragizi@poltekkes-mks.ac.id

Hp : 085255283749

ABSTRACT

The most effective cardiorespiratory endurance is assessing VO₂ max, by maintaining the body composition and hydration status of the athlete. Volleyball athletes need high physical strength and endurance. Researchers aim to determine the effect of nutritional status and hydration status with cardiorespiratory endurance in volleyball athletes in Gowa Regency. This research is a quantitative descriptive approach. The sample in this study were volleyball athletes in Gowa Regency totaling 15 people. Body composition was measured by the somatotype method using a skinfold caliper. Hydration status is measured using urine color or PURI before and after exercise using urine color gradation. The results of body composition research illustrate that as many as 8 respondents 53.3% have mesomorph balance. Hydration status is categorized as less as 11 respondents (73.3%). Cardiorespiratory endurance is categorized as less than 8 respondents (53.3%). Wilcoxon test results show there is a profile between body composition and cardiorespiratory endurance ($p=0.047$). There is a profile between hydration status and cardiorespiratory endurance ($p=0.001$) in volleyball athletes in Gowa Regency. It is recommended to increase knowledge about prevention and the impact of lack of hydration status on the body is recommended to consume fluids based on needs not on thirst response..

Keywords : Cardiorespiratory, Body Composition, Hydration Status.

ABSTRAK

Ketahanan Kardiorespirasi yang paling efektif yaitu menilai VO₂ max, dengan mempertahankan komposisi tubuh dan status hidrasi dari atlet. Atlet bola voli membutuhkan kekuatan fisik dan daya tahan yang tinggi. Peneliti bertujuan mengetahui pengaruh status gizi dan status hidrasi dengan ketahanan

kardiorespirasi pada atlet bola voli di Kabupaten Gowa. Penelitian ini merupakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet bola voli di Kabupaten Gowa berjumlah 15 orang. Komposisi tubuh diukur dengan metode *somatotype* menggunakan alat *skinfold caliper*. Status hidrasi diukur dengan menggunakan warna urin atau PURI sebelum dan setelah latihan menggunakan gradiasi warna urin. Hasil penelitian komposisi tubuh menggambarkan sebanyak 8 responden 53,3% memiliki *balance mesomorph*. Status hidrasi kategori kurang sebanyak 11 responden (73,3%). Ketahanan kardiorespirasi dikategorikan kurang 8 responden (53,3 %). Hasil uji wilcoxon menunjukkan ada profil antara komposisi tubuh dengan kardiorespirasi ($p=0,047$). Ada profil antara status hidrasi dengan ketahanan kardiorespirasi ($p=0,001$) pada atlet bola voli di Kabupaten Gowa. Disarankan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan dan dampak kekurangan status hidrasi pada tubuh di sarankan mengkonsumsi cairan berdasarkan kebutuhan bukan pada respon rasa haus.

Kata Kunci : Kardiorespirasi, Komposisi Tubuh, Status Hidrasi.

PENDAHULUAN

Kualitas hidup seseorang ditentukan dengan meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik. Status kesehatan dan kebugaran dipengaruhi oleh pola makan, olahraga, tidur, stres, dan perilaku merokok, dapat berdampak pada kesehatan pribadi dan tingkat kebugaran fisik seseorang di era modern (Soegeng,2014) Komponen kebugaran jasmani dengan kesehatan (*health related fitness*) antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan tubuh, ketahanan kardiorespirasi dan komposisi. Kebugaran fisik yang optimal penting bagi atlet bola voli untuk mencapai kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan reaksi di lapangan. Pola makan yang tepat memberikan tubuh berfungsi secara optimal selama latihan dan pertandingan. Selain itu, status gizi yang baik juga berperan dalam mencapai komposisi tubuh yang optimal, dengan mengurangi lemak berlebihan dan mempertahankan massa otot yang cukup. Oleh karena itu, menjaga pola makan seimbang dan memperhatikan hidrasi sangat penting bagi atlet bola voli dalam mencapai kebugaran dan status gizi yang optimal. Prestasi atlet cenderung mengalami pasang surut dan tidak stabil, mengalami penurunan di *event-event* yang diadakan di setiap kabupaten ataupun kejuaran-kejuaran bola voli di Sulawesi Selatan. Penurunan prestasi altet yang diraih dalam *event-event* tersebut ditandai

dengan penurunan jumlah perolehan juara dari tahun ke tahun makin berkurang maupun peringkat. *Club* Gowa Junior salah satu *club* bola voli paling aktif di Kabupaten Gowa dan mayoritas atlet yang selalu ikut berpartisipasi menjadi perwakilan dalam mewakili kejuaraan maupun *event-event* yang diselenggarakan di Sulawesi Selatan. Perolehan juara yang didapat atlet bola voli putri dan putra di Kabupaten Gowa pada dalam kejuaraan Pekan Olahraga Daerah Sulawesi Selatan XII (PORDA Sulsel XII/2002) berhasil mendapat juara 2, Kejuaraan Kapolda Cup Antar Kabupaten/Kota Se-Sulawesi Selatan tahun 2014 atlet bola voli putri mendapatkan Juara 4 dan pada tahun 2023 atlet bola voli putra di Kabupaten Gowa mendapat juara 4. Hasil pengamatan peneliti, penurunan prestasi atlet dikarenakan daya tahan kardiovaskuler ($VO_2 \max$) yang tidak maksimal atau menurun sehingga atlet tersebut cepat mengalami kelelahan saat latihan dan mempengaruhi performanya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nur Alfitrah Salam, 2020) menunjukkan bahwa hubungan antara status gizi dan status hidrasi dengan $VO_2 \max$ pada atlet Perbasi Pangkep menunjukkan koefisien korelasi untuk hubungan antara status gizi dan $VO_2 \max$ adalah 0,261 dengan nilai signifikan (sig) sebesar 0,00. Begitu pula, yang artinya ada ada hubungan tentang status gizi dan status hidrasi dengan $VO_2 \max$ pada atlet Perbasi Pangkep. Temuan penelitian yang dilakukan oleh (Dwiky Oktavrianto, 2020) pada atlet sepak takraw Smanor Jatim menunjukkan signifikan yang tinggi antara pretest dan posttest pada status hidrasi 0,001, serta kemampuan $VO_2 \max$ 0,000 yang artinya terdapat pengaruh pada status gizi dan status hidrasi dengan $VO_2 \max$ pada atlet sepak takraw Smanor Jatim.

Bola voli salah satu olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik dan daya tahan yang tinggi. Performa atlet dapat optimal, jika status gizi dan status hidrasi terjaga dengan baik. Status gizi yang buruk, seperti kekurangan energi, defisiensi gizi, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak ideal, dapat menyebabkan kelelahan, penurunan kekuatan otot, serta mempengaruhi proses pemulihan setelah latihan. Aktivitas fisik yang dilakukan pemain bola voli sehari-harinya termasuk dalam kategori olahraga berat dan membutuhkan energi yang seimbang.

Olahraga memiliki beberapa aspek yang harus diperhatikan agar atlet dapat meraih prestasi, salah satu daya tahan kardiovaskuler ($VO_2 \max$). Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan kardiovaskuler ($VO_2 \max$) yang maksimal maka akan berpengaruh pada prestasi atlet. Komponen-komponen kebugaran jasmani dapat kita latih dan tingkatkan guna untuk menampilkan performa yang

Tujuan dari penelitian ini Mengetahui Profil Komposisi Tubuh dan Status Hidrasi dengan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Bola Voli di Kabupaten Gowa. Adapun tujuan khusus yaitu mengetahui komposisi tubuh atlet bola voli di Kabupaten Gowa, mengetahui status hidrasi atlet bola voli di Kabupaten Gowa, mengetahui ketahanan kardiorespirasi atlet bola voli di Kabupaten Gowa, mengetahui profil komposisi tubuh dengan ketahanan kardiorespirasi atlet bola voli di Kabupaten Gowa, mengetahui profil status hidrasi dengan ketahanan kardiorespirasi atlet bola voli di Kabupaten Gowa.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasi dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di *Club Gowa Junior* Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2023 – Maret 2024.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam sampel ini adalah atlet yang ada di Kabupaten Gowa. Adapun jumlah atlet yang ada di Kabupaten Gowa yaitu 15 atlet bola voli *Club Gowa Junior*.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu komposisi tubuh dengan parameter tinggi badan, berat badan lila dan pengukuran *somatotype*, status hidrasi menggunakan warna urin dari sampel atau subjek, ketahanan kardiorespirasi menggunakan metode $VO_2 \max$ dengan hasil pengukuran kemampuan paru-paru menyerap oksigen. Data sekunder adalah data yang ada dikumpulkan umur, pola latihan atlet bola voli yang ada di *Club Gowa Junior* Kabupaten Gowa..

Pengolahan dan Analisis Data

Data Identitas Sampel diolah secara manual menggunakan *Microsoft Excel* dan analisa menggunakan *software* perhitungan SPSS. Data penelitian ini menggunakan statistik deskriptif berdasarkan distribusi frekuensi (ringkasan data yang menunjukkan frekuensi setiap kelas dan kelompok variabel yang dirangkum menggunakan tendensi sentral (*mean*, *modus*, dan ukuran *median*).

Analisa yang dilakukan dalam menjawab hipotesis penelitian ini adalah menggunakan *uji Independent T-Test* untuk mengukur pengaruh dan perbedaan rata-rata antar variabel adapun dasar pengambilan keputusan. Jika $p < 0.05$ maka terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependent, sedangkan jika $p > 0,05$ maka tidak ada profil antara variabel independen terhadap variabel dependent. Data penelitian dilakukan uji normalitas. Jika data didapatkan tidak berdistribusi normal maka analisis yang digunakan uji alternatif yaitu *uji wilcoxon*.

HASIL

Analisis Univariat

1. Distribusi karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin terbanyak ialah perempuan berjumlah 8 orang (53,3%).
2. Distribusi sampel berdasarkan komposisi tubuh awal dan akhir terbanyak ialah *balance mesomorph* berjumlah 8 orang (53,3%).
3. Distribusi sampel berdasarkan status hidrasi awal dan akhir terbanyak ialah kurang terhidrasi berjumlah 8 orang (53,3%).
4. Distribusi sampel berdasarkan ketahanan kardiorespirasi terbanyak ialah kategori kurang berjumlah 8 orang (53,3%).

Analisis Bivariat

Hasil analisis komposisi tubuh dan status hidrasi dengan ketahanan kardiorespirasi menunjukkan mayoritas sampel berkategori kurang sebanyak 8 orang (53,4%). Hasil analisis menunjukkan bahwa komposisi tubuh yang dinilai berdasarkan somatotype menjadi profil nyata $p = 0,047$ dengan ketahanan kardiorespirasi. Hasil analisis status hidras yang dinilai berdasarkan warna urin juga berprofil nyata

$p=0,001$ maka disimpulkan ada profil antara status hidrasi dengan kardiorespirasi pada atlet bola voli.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komposisi tubuh yang dinilai berdasarkan *somatotype* menjadi profil nyata ($p=0,047$) dengan ketahanan kardiorespirasi pada sampel atlet bola voli dengan arah korelasi positif ($r=0,625$). Hal ini berarti semakin baik komposisi tubuh, kardiorespirasi semakin baik pula. Komposisi tubuh bagi atlet yang dinilai adalah komposisi tubuh berdasarkan berat otot (massa) dan lemak dengan menggunakan metode *somatotype*. Hasil penelitian menggambarkan bahwa 53,3% memiliki *balance mesomorph* artinya komposisi/postur/proporsi tubuh sampel sudah sesuai dengan jenis cabang olahraganya.

Hasil penelitian status hidrasi yang dinilai berdasarkan warna urin juga berprofil nyata ($p=0,001$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara status hidrasi dengan kardiorespirasi pada atlet voli dengan korelasi positif ($r=0,800$). Hal ini berarti semakin baik hidrasi seseorang, maka semakin baik pula ketahanan kardiorespirasinya. Sejalan dengan hasil penelitian Nur Alfitrah Salam, (2020), penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan status hidrasi dengan VO_2max pada atlet Perbasi Pangkep. Koefisien korelasi untuk hubungan antara status gizi dan VO_2max adalah 0.221 ($p=0,00$). Begitu pula, koefisien korelasi untuk hubungan antara status hidrasi dan VO_2max adalah 0.261, dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0.00. Dengan nilai $p<0.05$, dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat hubungan atau korelasi antara variabel tersebut. Temuan dari penelitian Dwiky Oktavrianto (2020), pada atlet sepak takraw Smanor Jatim, menunjukkan signifikansi yang tinggi antara pretest dan posttest pada status hidrasi ($0,001 < 0,05$), serta pada kemampuan VO_2max ($0,000 < 0,05$). Temuan ini memberikan dukungan tambahan terhadap pemahaman kita tentang pentingnya status hidrasi dan kemampuan VO_2max dalam kinerja atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel tersebut.

Ketahanan kardiorespirasi secara umum dibutuhkan dalam semua aktivitas olahraga yang membutuhkan gerakan fisik. Oksigen yang diperlukan untuk membantu dalam proses metabolisme tubuh dimana metabolisme tubuh ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk beraktifitas. Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita. Bola voli menggunakan beberapa gerakan kompleks dengan menyerang dan bertahan (Goutterbarger et al., 2020).

Ketika seseorang melakukan latihan fisik, terjadi peningkatan aktivitas otot rangka, yang membutuhkan energi lebih dengan peningkatan metabolisme (pembentukan) energi. Peningkatan metabolisme energi akan meningkatkan produksi panas tubuh. Panas tubuh harus dikendalikan agar fungsi seluruh sel tubuh tetap optimal. Mekanisme penting untuk menjaga suhu tubuh tetap dalam batas yang dapat ditoleransi sel, organ dan sistem organ, adalah dengan mengendalikan/menurunkan. Suhu tubuh yang meningkat melalui pelepasan panas tubuh dan berkeringat. Saat latihan fisik, produksi keringat meningkat sehingga risiko dehidrasi meningkat pula (Santoso dkk, 2011).

Mekanisme kehilangan cairan pada orang melakukan aktivitas fisik yang intens dengan dua cara: Pertama, aktivitas fisik meningkatkan laju pernapasan, sehingga terjadi peningkatan uap air dari paru-paru sehingga memperbesar kehilangan air. Kedua, aktivitas fisik meningkatkan suhu tubuh dan sebagai akibatnya mengakibatkan pengeluaran keringat yang berlebihan (Guyton dan Hall 2014).

Ketahanan kardiorespirasi, sebagai parameter kinerja fisik pada atlet bola voli, sangat dipengaruhi oleh status hidrasi. Air memiliki peran penting dalam menjaga suhu tubuh dan mengoptimalkan fungsi selama latihan fisik intens. Kondisi dehidrasi dapat mengganggu kemampuan tubuh untuk mengatur suhu dan meningkatkan risiko kelelahan. Penentuan batas atas asupan cairan pada penelitian ini adalah 3400 ml/hari dan batas bawah 2400 ml/hari berdasarkan rujukan Armstrong (2007) untuk periode latihan. Pemilihan kecukupan asupan cairan 2400-3400 ml per/hari juga mendekati kebutuhan cairan masyarakat Indonesia dari

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, untuk kebutuhan kelompok umur dewasa (16-49 tahun) sebanyak 2200-2500 ml/hari per individu.

KESIMPULAN

Komposisi atlet voli ball di Kabupaten Gowa berada pada kategori balance mesomorph sebanyak 8 responden (53,4%). Status hidrasi atlet voli ball di Kabupaten Gowa pada kategori kurang terhidrasi sebanyak 11 responden (73,3%). Tingkat ketahanan kardiorespirasi atlet voli ball di Kabupaten Gowa lebih didominasi berada pada kategori kurang sebanyak 8 responden (53,4%). Terdapat ada profil status gizi dengan ketahanan kardiorespirasi atlet bola voli di Kabupaten Gowa. Terdapat ada profil status hidrasi dengan ketahanan kardiorespirasi atlet bola voli di Kabupaten Gowa.

KESIMPULAN

Komposisi atlet voli ball di Kabupaten Gowa berada pada kategori balance mesomorph sebanyak 8 responden (53,4%). Status hidrasi atlet voli ball di Kabupaten Gowa pada kategori kurang terhidrasi sebanyak 11 responden (73,3%). Tingkat ketahanan kardiorespirasi atlet voli ball di Kabupaten Gowa lebih didominasi berada pada kategori kurang sebanyak 8 responden (53,4%). Terdapat ada profil status gizi dengan ketahanan kardiorespirasi atlet bola voli di Kabupaten Gowa. Terdapat ada profil status hidrasi dengan ketahanan kardiorespirasi atlet bola voli di Kabupaten Gowa.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan ketahanan kardiorespirasi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

Arianto Afeb C. (2017). pengaruh latihan beban kombinasi aerobik terhadap *vo2 max*, indeks massa tubuh (IMT), dan persentase lemak member fitness center club house casa grande Yogyakarta. Yogyakarta: UNY. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/ikora/article/view/7542>

- Cahyono, J. S. B., & PD-KGEH, S. (2018). *Refleksi dan Transformasi diri*. Gramedia Pustaka Utama.
- Covid-, M. S. P. (2023) 'Status kondisi fisik atlet bola voli di klub tunas magelang saat pandemi'. <https://eprints.uny.ac.id/77826/>
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. (2011). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, S.Gz., RD., M. *et al.* (2019) *Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Goutteborge, V., Barboza, S. D., Zwerver, J., & Verhagen, E. (2020). Preventing injuries among recreational adult volleyball players: Results of prospective randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 3 (6). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31992133/>
- Guyton AC, Hall JE. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta; Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Heywood. (1998). *VO2max*. Diakses pada tanggal 17 April 2018 dalam <https://brianmac.co.uk/vo2max.htm>.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078-4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Ifkal Sianto, M. and Warisman, A. (2021) 'Status Gizi Atlet Pada Permainan Bola Volly Club Ebony Sibado', <http://jurnal.fkip.untad.ac.id/index.php/tjsspe> e-ISSN 2581-0383 | p-ISSN 2337-4594.
- Kemenkes (2014) 'Pedoman Gizi Olahraga Prestasi', *Kementerian Kesehatan RI*, 5201590(021), p. 5201590.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) 'Angka Kecukupan Gizi 2019', *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, Nomor 65(879), pp. 2004–2006.
- Kemenkes (2021) *Paduan Pendamping Gizi Pada Atlet*.
- Nesra Barus, J. B. (2020) 'Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo', *Kinestetik*, 4(1), pp. 108–116. doi: 10.33369/jk.v4i1.10649. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10649>
- Mardiyanti, Y. (2019). *pemenuhan nutrisi An. X yang mengalami obesitas Di Desa Kemantren Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).

- Maulana, A., & Isnayanti, D. (2020). Efektivitas self assessment pada tutorial problem based learning di fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/17324>
- Oktavrianto, D., & Noordia, A. (2020). Pengaruh Status Hidrasi terhadap Kemampuan VO2max Atlet Putra Cabang Olahraga Sepak Takraw SMAN Olahraga Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/32880>
- Rahmawati, R., Hidayat, N. and Setyowati, S. (2017) 'hubungan asupan energi dan status hidrasi dengan kebugaran atlet voli putri club voli baja 78 Bantul Yogyakarta', *Jurnal Nutrisia*, 19(1), pp. 56–60. doi: 10.29238/jnutri.v19i1.48. <https://www.nutrisiajournal.com/index.php/JNUTRI/article/view/48>
- Soegeng Santoso, A. L. R. (2014) *Kesehatan dan Gizi, American Ethnologist*. https://ecampusfip.umj.ac.id/pustaka_umj/main/search?pengarang=Soegeng+Santoso
- Salam, N. A. (2020). *hubungan status gizi dan hidrasi terhadap vo2max pada atlet perbasi Pangkep* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar). <http://eprints.unm.ac.id/17896/1/>
- Santoso BI, Hardinsyah, Siregar P, Pardede SO. (2011). *Air Bagi Kesehatan*. Jakarta; Centra Communications. <https://pergizi.org/wp-content/uploads/2023/03/E-file-Air-Bagi-Kesehatan-2nd-edition-Santoso-et-al-2012.pdf>
- Sibado', <http://jurnal.fkip.untad.ac.id/index.php/tjsspe> e-ISSN 2581-0383 | p-ISSN 2337-4594.
- Syafrizar and Welis, W. (2015) 'Gizi Olahraga', *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*, pp. 1–441.
- Syamherman, H. et al. (2022) 'Vo2 Max Atlet Bola Voli Club Garuda Batu Ampar', *Jurnal Khatulistiwa*, 11(8), pp. 975–981. doi: 10.26418/jppk.v11i.57251.

LAMPIRAN

Tabel 1.
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	7	46,7
Perempuan	8	53,3
Total	15	100,0

Sumber : Data Primer, 2023.

Tabel 2.
Distribusi Komposisi Tubuh Awal dan Akhir

<i>Somatotype</i>	Awal		Akhir	
	n	%	n	%
<i>Meso-ectomorph</i>	3	20,0	3	20,0
<i>Ideal/Center</i>	2	13,3	2	13,3
<i>Balance Mesomorph</i>	8	53,3	8	53,3
<i>Endomorph Ectomorph</i>	-	-	-	-
<i>Endomorphic Mesomorph</i>	2	13,3	2	13,3
Total	15	100,0	15	100,0

Sumber : Data Primer, 2023.

Tabel 3.
Distribusi Status Hidrasi Awal dan Akhir

Status hidrasi	Awal		Akhir	
	n	%	n	%
Terhidrasi	7	46,7	4	26,7
Kurang terhidrasi	8	53,3	11	73,3
Dehidrasi	-	-	-	-
Total	15	100,0	15	100,0

Sumber : Data Primer, 2023.

Tabel 4.
Ketahanan Kardiorespirasi

Kardiorespirasi	n	%
Baik	4	26,7
Sedang	3	20,0
Kurang	8	53,3
Total	15	100,0

Sumber : Data Primer, 2023.