

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian peneliti menghitung dengan petunjuk teknik pengolahan untuk mengetahui nilai tertinggi, nilai terendah, rentang skor, rata-rata, median, dan standar deviasi (Simpangan baku). Serta mengklasifikasikan dengan menggunakan teknik perhitungan yang ada.

1. Asupan Kalsium dan Tingkat Kecukupan Kalsium Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta

a. Asupan Kalsium

Asupan Kalsium (mg) untuk keseluruhan tim putra A klub bola basket Universitas Negeri Jakarta yang tertinggi 920,98 mg dan yang terendah 93,35 mg, rentang skor 827,63 mg, dengan rata-rata 288,24 mg, median 223,76, standar deviasi 339,07

Tabel 3. Rata-rata tingkat kecukupan kalsium klub bola basket Universitas Negeri Jakarta

No	Nama	Kalsium (%)	Kategori ≥ dari 65%
1	Ahmad Rizaldi	24	KURANG
2	Ahmad Kholil	92	CUKUP
3	Bari Budi Kusuma	9	KURANG
4	Dimas Pamungkas	14	KURANG
5	Ray Fernandes	15	KURANG
6	Rafsan Narto	17	KURANG
7	M. Alfy Nurdin	53	KURANG
8	Fadlilah Fahmi	22	KURANG
9	Samuel	41	KURANG
10	M. Fitro	13	KURANG
11	Andhika Yaban	24	KURANG
12	Rizqi Pirmansyah	23	KURANG

b. Tingkat Kecukupan Kalsium

Angka Kecukupan Kalsium yang dianjurkan (800 mg). Klasifikasi tingkat kecukupan kalsium kategori cukup (800 mg) 1 orang dan kategori kurang (800 mg) 11 orang. Rata – rata tingkat kecukupan kalsium klub bola basket Universitas Negeri Jakarta ditunjukkan pada tabel 3.

2. Asupan Protein dan Tingkat Kecukupan Protein Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta

a. Asupan Protein

Asupan Protein (g) untuk keseluruhan tim putra A klub bola basket Universitas Negeri Jakarta yang tertinggi 93.79 g dan yang terendah 43.47 g, rentang skor 50,32 g, dengan rata-rata 67,78 g, median 63,69, standar deviasi 55,96

Tabel 4. Rata-rata tingkat kecukupan protein klub bola basket Universitas Negeri Jakarta

No	Nama	Protein (%)	Kategori
1	Ahmad Rizaldi	120%	Kelebihan
2	Ahmad Kholil	98%	Normal
3	Bari Budi Kusuma	66%	Defisit berat
4	Dimas Pamungkas	55%	Defisit berat
5	Ray Fernandes	56%	Defisit berat
6	Rafsan Narto	84%	Defisit ringan
7	M. Alfy Nurdin	98%	Normal
8	Fadlilah Fahmi	84%	Defisit ringan
9	Samuel	89%	Defisit ringan
10	M. Fitro	58%	Defisit berat
11	M. Andhika Yaban	73%	Defisit sedang
12	Rizqi Pirmansyah	67%	Defisit berat

b. Tingkat Kecukupan Protein

Kebutuhan protein untuk bola basket 1,2 g/kg bb/hari. Rata-rata tingkat kecukupan protein klub bola basket Universitas Negeri Jakarta ditunjukkan pada table 4.

B. Analisis Hasil Penelitian

Analisis yang penulis dapat dari asupan kalsium klub bola basket tim A putra Universitas Negeri Jakarta bahwa tingkat kecukupan kalsium klub tersebut kurang. Dilihat dari kategori kecukupan asupan kalsium yang mana kategori cukup 1 orang dan 11 orang kategori kurang. Dilihat dari hasil penelitian tersebut banyaknya anggota tim A putra yang mengalami kekurangan kalsium. Kalsium berperan penting untuk penguatan tulang dan kontraksi otot apalagi untuk tim A putra yang latihan 5 kali dalam seminggu, ditambah lagi harus melakukan aktifitas lainnya. Dalam jangka panjangnya tim A putra tersebut akan kekurangan kalsium dalam tubuhnya sehingga mengambil kalsium dalam tulang sehingga akan mengalami osteoporosis dan mudah cedera bagi dirinya.

Untuk tingkat kecukupan protein tim A putra klub bola basket Universitas Negeri Jakarta, dilihat dari kategori yang dimana untuk kategori cukup terdapat 7 orang sedangkan dalam kategori kuragn 5 orang. Dalam tingkat kecukupan Dari data penelitian, dilihat dari asupan makanan sehari-hari, makanan yang dikonsumsi tim A putra klub bola basket Universitas Negeri Jakarta, sebagian besar tidak mencukupi dari tingkat kecukupan yang

telah ditentukan. Karna faktor lainnya anggota klub tersebut belum mengetahui berapa kadar nilai gizi dari makanan yang mereka konsumsi untuk kecukupan gizi mereka perhari.