

## Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Atlet, Pelatih, dan Guru Pendidikan Jasmani

Candra Kurniawan\*<sup>1</sup>, Surisman<sup>2</sup>, Adi S<sup>3</sup>, Dwi Priyono<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Universitas Lampung

<sup>1,2,4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan, Universitas Lampung

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

\*E-mail: candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id<sup>1</sup>, surisman.1962@fkip.unila.ac.id<sup>2</sup>, adis@mail.unnes.ac.id,

dwi.priyono@fkip.unila.ac.id<sup>4</sup>

### Article History

Received : 5 Mei 2022

Revised : 19 Mei 2022

Accepted : 20 Mei 2022

### Abstrak

Ilmu gizi olahraga adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara pengelolaan kebutuhan nutrisi dengan performa kemampuan fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan, serta pembinaan prestasi olahraga. Tujuan kegiatan PkM ini yaitu, untuk memperluas khasanah pengetahuan, dan pemahaman tentang gizi olahraga, serta meningkatkan kompetensi kemampuan, mengembangkan keterampilan dalam menyusun kebutuhan asupan gizi yang baik untuk olahraga melalui kegiatan pelatihan. Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini menggunakan pendekatan ceramah, diskusi, praktik terbimbing, dan evaluasi. Selanjutnya, kegiatan PkM ini memberikan hasil dan kesimpulan yang bermanfaat dan berdampak positif dalam memperluas pengetahuan, dan pemahaman tentang peran penting gizi olahraga bagi khalayak atlet, pelatih olahraga, dan guru pendidikan jasmani, serta pengembangan keterampilan dalam menyusun kebutuhan asupan gizi yang tepat dalam berbagai aktivitas olahraga.

**Keywords:** *sport nutrition, socialization, and training.*

### Abstract

*Sports nutrition is a science that studies the relationship between the management of nutritional needs with performance that is beneficial for health, fitness, growth, and fostering sports achievement. The purpose of this PkM activity is to expand the knowledge and understanding of sports, increase competence and develop skills in compiling the need for good nutritional intake for sports through activities. The method used in this PkM activity uses a lecture approach, discussion, guided practice, and evaluation. Furthermore, this PkM activity provides valuable results and conclusions. It positively impacts various knowledge and understanding of the critical role of sports nutrition for the audience of athletes, sports coaches, and physical education teachers, as well as developing skills in formulating appropriate nutritional intake needs in sports activities.*

## 1. PENDAHULUAN

Kebutuhan gizi yang cukup merupakan prioritas yang utama bagi manusia dalam menjalani rutinitas atau aktivitas keseharian. Keseimbangan gizi ditujukan untuk menjaga jaringan dan fungsi reproduksi, serta penampilan (Cahyono, 2020). Istilah gizi secara

harfiah merujuk pada kalimat “giza” atau suatu zat makanan, dan atau dalam bahasa internasional disebut sebagai *nutrition* atau suatu zat makan yang bergizi. Pengertian gizi dalam perspektif fisiologis merupakan rangkaian organisme pemrosesan penggunaan zat makan melalui proses metabolisme pencernaan guna meningkatkan fungsi organ tubuh untuk menghasilkan energi,

dan mempertahankan kehidupan (Dieny et al., 2021).

Pemanfaatan mempelajari gizi yang berkaitan dengan kebutuhan asupan energi olahraga bertujuan untuk mencapai kebutuhan asupan energi yang baik agar mampu mencapai performa kinerja fisik secara optimal (Festiawan & Arovah, 2020). Pola asupan kebutuhan asupan gizi pada umumnya hampir sama antara kebutuhan gizi atlet dan non atlet. Perbedaan yang terjadi hanya terletak pada sisi kebutuhan energi yang dibutuhkan saat melakukan aktivitas olahraga lebih terpusat pada keseimbangan suplai konsumsi nutrisi yang masuk ke dalam tubuh, diolah oleh tubuh, dan dikeluarkan dalam bentuk energi (Fauziah et al., 2014; Mardiana & Prameswari, 2019). Selain itu, kekurangan dan kelebihan zat gizi yang digunakan sebagai sumber energi dapat mengakibatkan ketidakseimbangan tubuh dalam mensuplai energi yang dikeluarkan (Aqobah et al., 2022).

Fenomena kasus yang banyak terdapat pada khalayak khususnya bidang olahraga yang ada di Provinsi Lampung, masih banyak yang kurang memahami peran penting ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan pemanfaatan gizi olahraga. Kondisi tersebut dapat dilihat dari pola asupan latihan maupun pembinaan olahraga yang dilakukan tidak seimbang dengan asupan gizi yang diperlukan pada aktivitas fisik olahraga. Sudut pandang fisiologis, kinerja fisik saat melakukan rangkaian aktivitas gerak akan menghasilkan sejumlah energi yang dapat mempengaruhi tingkat kelelahan, dan suplai energi yang digunakan terutama pada saat melakukan aktivitas latihan olahraga harus terpenuhi melalui tatanan gizi yang seimbang untuk menghasilkan performa kinerja fisik yang maksimal.

Uraian analisis situasi di atas mendorong penulis tim pengabdian untuk melakukan kegiatan PkM dengan

judul sosialisasi dan pelatihan gizi olahraga untuk atlet, pelatih, dan guru pendidikan jasmani. Tujuan dari kegiatan pengabdian tersebut untuk memberikan informasi pemahaman yang berkaitan dengan gizi olahraga, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi olahraga untuk menghasilkan prestasi olahragawan yang lebih optimal.

## 2. METODE

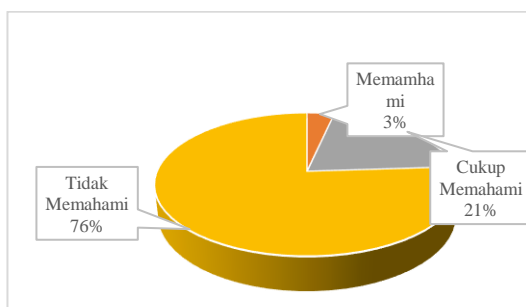
Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini menggunakan pendekatan ceramah, diskusi, praktek terbimbing, dan evaluasi. Selanjutnya, untuk pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Kota Bandar Lampung selama 3 hari dengan jumlah peserta 48 yang meliputi perwakilan guru pendidikan jasmani, atlet, dan pelatih olahraga. Pelaksanaan hari pertama hingga hari ketiga, kegiatan yang dilakukan meliputi: pemberian *pretest* terkait pemahaman tentang tatanan gizi olahraga sebagai indikator untuk mengetahui kemampuan pengetahuan awal peserta, pemberian materi berupa presentasi yang bertujuan menumbuhkan pengetahuan dan wawasan. Selain itu, presentasi dalam bentuk simulasi (praktek) penyusunan kebutuhan nutrisi dan energi berbagai cabang olahraga. Sesi pertemuan terakhir diisi dengan praktek terbimbing kepada seluruh peserta untuk dapat melakukan penyusunan kebutuhan nutrisi dan energi serta memberikan *posttest* sebagai bentuk langkah evaluasi dari proses kegiatan yang sudah dijalankan. Adapun karakteristik peserta yang mengikuti kegiatan PkM ini, dapat diperjelas dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 1 Karakteristik Profil Peserta Kegiatan PKM

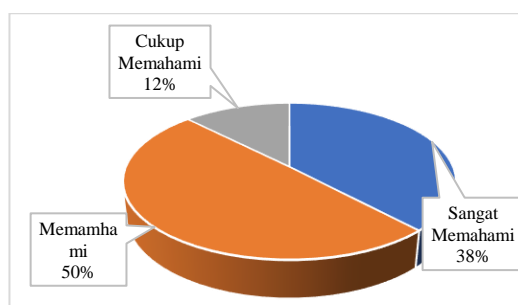
Profil Peserta	Jumlah Peserta	Persentase %
Guru Pendidikan Jasmani	25	52.1%
Pelatih Olahraga	15	31.2%
Atlet Olahraga	8	16.7%
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan kegiatan PkM ini melibatkan khalayak sebanyak 48 peserta yang terdiri dari guru pendidikan jasmani, atlet, dan pelatih olahraga. Dari pelaksanaan kegiatan PkM yang sudah dijalankan dapat digambarkan melalui data diagram *pie Pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram *Pie Pre-test* Pemahaman Gizi Olahraga



Gambar 4. Diagram *Pie Post-test* Pemahaman Gizi Olahraga

Berdasarkan uraian capaian hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan memberikan dampak positif terhadap cara berpikir khalayak (guru pendidikan jasmani, atlet, dan pelatih olahraga), mulai dari sisi pemahaman, pengetahuan, strategi dan

langkah yang baik dalam menyusun pola kebutuhan asupan gizi yang baik untuk aktivitas olahraga. Dari hasil kegiatan yang sudah dilakukan sebesar 76% peserta yang awalnya tidak memahami tentang gizi olahraga dan tidak mengetahui langkah yang harus dilakukan untuk menyusun menu kebutuhan asupan gizi olahraga menjadi sangat memahami tentang peranan.

Sejalan dengan Utama et al., (2020) yang menyimpulkan kegiatan PkM mampu memberikan dampak positif dalam mengedukasi masyarakat untuk mengembangkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan yang bermanfaat bagi kemaslahatan. Selanjutnya, kegiatan PkM dalam bentuk workshop pola asupan nutrisi bagi atlet memberikan dampak positif dalam memahami pola asupan menu gizi yang tepat dan menjadi pedoman sesuai kebutuhan aktivitas olahraga. Selain itu, Aqobah et al., (2022); Fauziah et al., (2014); dan Festiawan & Arovah, (2020) penerapan pola asupan gizi yang baik dapat menjadi sarana dalam mengatur pola diet, dan aktivitas olahraga untuk memperoleh penampilan fisik yang ideal.

Meningkatkan dan mengembangkan pemahaman tentang peran penting gizi olahraga dalam manajemen sistem pembinaan olahraga menjaga ataupun mengatur langkah untuk menghasilkan output pencapaian prestasi yang optimal. Paradigma memahami gizi olahraga yang baik akan menghasilkan literasi pembelajaran lebih memahami tentang pola hidup sehat (Furkan et al., 2021), menjaga daya tahan tubuh untuk selalu berenergi saat melakukan berbagai aktivitas jasmani (Supriatna, 2015). Sedangkan, dalam ruang lingkup atlet dan pelatih olahraga (kepelatihan), paradigam memahami gizi olahraga yang baik akan menghasilkan pola sistem pembinaan untuk mencapai prestasi maksimal. Sebagaimana teori yang diungkapkan Bempa & Buzzichelli, (2019) bahwa,

untuk memaksimalkan performa kemampuan fisik atlet, selain kebutuhan periode istirahat yang memadai, performa atlet dapat terukur dari pola asupan nutrisi yang masuk kedalam tubuh, dan dikeluarkan dalam bentuk energi. Dalam teori konsep maturasi (kematangan) mempertegas bahwa, setiap individu akan selalu mengalami perubahan (tinggi badan, berat badan, kondisi psikologis). Hal tersebut tentunya akan mempengaruhi pola kebutuhan asupan gizi yang dibutuhkan untuk mengoptimalkan aktivitas fisik yang dilakukan.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil uraian kegiatan PkM dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan gizi olahraga bagi atlet, pelatih, dan guru pendidikan jasmani yang dilaksanakan di Provinsi Lampung memberikan dampak yang sangat baik, serta respon positif guna mengembangkan pengetahuan, dan peningkatan pemahaman dalam menyusun kebutuhan gizi yang baik dibidang keolahragaan. Kegiatan PkM ini juga dapat memberikan saran bahwa, penerapan gizi olahraga menjadi lebih baik manakala dilaksanakan secara periodik dalam system pembinaan olahraga baik dalam ruang lingkup olahraga usia dini, olahraga pendidikan, hingga kebutuhan untuk mencapai prestasi optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aqobah, Q. J., Nuradhiani, A., & Ali, M. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Aktivitas Fisik Dan Gizi Seimbang Selama Pandemi Covid 19. *Journal Berkarya*, 4(1), 15–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jba.0401.2022.03>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (Edition 6). Human Kinetics.
- Cahyono, D. (2020). Buku Gizi Bab 1. In *Gizi Olahraga* (Cetakan Pe). CV Pena Persada.
- Dieny, F. F., Jauharany, F. F., Rahadiyanti, A., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & Kurniawati, D. M. (2021). Program asupan gizi olahraga (PAGO) atlet sepatu roda sebagai strategi memperbaiki profil status gizi, biokimia dan kualitas asupan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 148–158. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.34747>
- Fauziah, V., Nurhayati, A., & Penelitian, L. B. (2014). Analisis Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 3(1), 98–105.
- Festiawan, R., & Arovah, N. I. (2020). Pengembangan “Buku Saku Pintar Gizi” Untuk Siswa SMP: Alternatif Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Olahraga. *Physical Activity Journal*, 1(2), 188–201. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2436>
- Furkan, Rusdin, & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(1), 424–430. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1748>
- Mardiana, & Prameswari, G. N. (2019). Pemetaan dan Perumusan Kompetensi Ahli Gizi Bidang Olahraga. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*,

- 3(2), 213–222.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia/v3i2/30018>
- Supriatna, E. (2015). Kegiatan Olahraga Dan Kestinambungan Energi. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1), 1558–1566.  
<https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16866>
- Utama, F. H., Purwoto, S. P., Handayani, H. Y., & Widodo, H. M. (2020). Sosialisasi Dampak E-sports pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Berkarya: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1–8.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jba.0401.2022.01>