

TINGKAT PEMAHAMAN GIZI SEHAT SEIMBANG PADA PELATIH CABANG OLAHRAGA RENANG SE-DKI JAKARTA

Abdul Sukur
abdulsukur@unj.ac.id

Abstrak: Penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan gizi sehat seimbang pelatih renang di DKI Jakarta dan membentuk keterampilan pelatih renang dalam menyusun menu gizi sehat seimbang guna mendukung pencapaian prestasi atlet. Penelitian ini dilaksanakan dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur setelah mengikuti kegiatan pelatihan gizi sehat seimbang bagi atlet cabang olahraga renang di DKI Jakarta. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan teknik survei. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih yang turut serta dalam pelatihan penyusunan gizi sehat seimbang bagi pelatih renang se-DKI Jakarta dengan menggunakan population sampling maka sampel penelitian ini adalah seluruh peserta pelatihan tersebut sebanyak 50 orang. Teknik analisis data yang digunakan analisis deskriptif dengan metode tes dan survey. Dari hasil pengumpulan data tes dapat disimpulkan bahwa sebanyak 82,00% peserta memiliki interpretasi yang baik terhadap pengetahuan gizi sehat seimbang pada cabang olahraga renang, 16,00% peserta memiliki interpretasi yang cukup terhadap pengetahuan gizi sehat seimbang, dan 2,00% peserta memiliki interpretasi yang kurang terhadap pengetahuan gizi sehat seimbang.

Kata Kunci: *Tingkat Pemahaman, Gizi, Renang*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas untuk meningkatkan stamina tubuh yang memiliki dampak positif terhadap derajat kesehatan, oleh karena itu olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi terkini. Kebutuhan gizi para atlet mempunyai kekhususan karena tergantung kepada cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan atlet yang berprestasi faktor gizi sangat perlu diperhatikan sejak pembinaan ditempat pelatihan sampai pada saat pertandingan.

Dalam masa pertumbuhan serta perkembangan proses kehidupan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah asupan zat gizi. Makanan untuk seorang atlet harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mengganti zat-zat gizi

dalam tubuh yang berkurang akibat digunakannya zat gizi tersebut untuk aktivitas olahraga. Energi diperlukan untuk mempertahankan fungsi tubuh agar berfungsi dengan baik, peredaran darah, persyarafan darah, pernapasan, gerak otot sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan baik. Besarnya kebutuhan energi tergantung pada aktivitas fisik yang dilakukan.

Secara umum sistem metabolisme yang terdapat dalam kegiatan olahraga terdiri dari dua jenis yaitu yang bersifat aerobik dan anaerobik. Olahraga melibatkan proses metabolisme tersebut tergantung dari jenis olahraganya namun salah satu jenis proses yang lebih dominan tersebut menghasilkan laktat atau tidak menghasilkan laktat.

Olahraga aerobik bergantung kepada kerja optimal dari organ-organ

tubuh seperti jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen. Dengan tersedianya oksigen tersebut maka proses pembakaran sumber energi dapat berjalan sempurna. Proses ini dilakukan tubuh secara berkesinambungan dalam waktu yang lama. Sumber energi dalam proses ini diperoleh melalui proses aerobik. Metabolisme energi akan berjalan melalui pembakaran simpanan karbohidrat, lemak dan sebagian dari simpanan protein.

Sistem metabolisme anaerobik dengan intensitas tinggi yang membutuhkan energi secara cepat dan dalam waktu yang singkat, namun tidak dilakukan secara terus menerus. Proses ini membutuhkan interval istirahat untuk dapat meregenerasi sumber energi. Olahraga anaerobik mengutamakan kekuatan otot dengan tenaga ledakan tinggi dan biasanya berlangsung dalam waktu yang singkat. Aktivitas yang dominan dalam sistem metabolisme ini adalah gerakan-gerakan yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan dalam waktu singkat seperti olahraga renang.

Pemahaman gizi sehat seimbang yang menyeluruh mutlak diperlukan bagi seorang pelatih sebagai sebuah acuan menyusun menu sehat seimbang guna mendukung prestasi atlet renang tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini di khususkan bagi para pelatih renang untuk mengetahui tingkat pemahaman gizi sehat seimbang.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi sesuai dengan keadaan terkini dengan menggunakan teknik survei.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan satu variabel tanpa menggunakan hipotesis. Pengambilan sampel dalam penelitian

ini menggunakan *population sampling* atau penelitian populasi. Penelitian ini menggunakan salah satu instrumen tes. Jenis instrumen tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*) dan soal uraian. Soal uraian terdiri dari dua jenis yaitu, menjawab pertanyaan dari soal dan memberikan alasan dari jawaban pilihan ganda. Penilaian dalam instrumen tes *multiple choices* pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya adalah 0. Penilaian untuk soal uraian adalah 1 jika jawaban sesuai dengan kata kunci jawaban, dan 0 apabila jawaban tidak sesuai dengan kunci jawaban. Setiap butir soal pilihan ganda dilengkapi dengan pilihan jawaban A,B,C, dan D sehingga responden tinggal memilih salah satu jawaban yang dianggap benar dengan menyilang pada salah satu jawaban.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes pilihan ganda dan uraian sebagai teknik pengambilan data. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan tes kepada responden. Tes diedarkan dengan tujuan mendapatkan identitas responden dan untuk mengetahui pemahaman pelatih renang tentang gizi sehat seimbang bagi para atlet.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Analisis yang bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gizi sehat seimbang memiliki peranan dalam olahraga yang penting diperhatikan sebagai salah satu cara pencegahan kelelahan yang dapat terjadi akibat tidak cukupnya ketersediaan nutrisi energi yang diperlukan oleh seorang atlet. Kebutuhan energi masing-

masing atlet berbeda antara satu dengan yang lainnya sehingga pengetahuan akan penyusunan program menu gizi seimbang dibutuhkan oleh seorang pelatih.

Olahraga renang merupakan keterampilan yang kompleks dan menuntut banyak unsur keterampilan dasar. Dengan keterampilannya seorang atlet renang dituntut mampu berprestasi dan menghadapi tekanan-tekanan dalam perlombaan, belum lagi dengan kelelahan fisik diantara banyak nomor perlombaan yang diikuti. Untuk mencapai sebuah prestasi dalam olahraga renang melibatkan berbagai faktor. Selain bakat dan memiliki kemauan yang tinggi, pelatih merupakan salah satu faktor yang penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Pelatih merupakan sosok yang penting dalam kegiatan berlatih dan melatih. Pelatih merupakan seseorang yang memiliki kemampuan profesional yang bertugas membantu atlet dalam mencapai prestasi. Disamping membantu peningkatan prestasi seorang atlet, pelatih memiliki peran penting dalam menyusun sebuah program untuk proses pencapaian puncak prestasi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan tingkat pemahaman yang mendalam bagi pelatih khususnya pelatih renang mengenai pengetahuan dalam menyusun program latihan secara keseluruhan.

Dalam lingkup pembinaan olahraga, gizi bersama-sama dengan aspek lainnya mendukung tercapainya prestasi sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai penunjang seperti status psikologi, anatomi tubuh atlet, fisiologi organ tubuh atlet, biomekanika yang terjadi dalam tubuh atlet, pendidikan dan latihan atlet, lingkungan sosial, status kesehatan dan status gizi atlet. Dengan adanya gizi yang baik, maka akan tersedia kecukupan energi

untuk kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan atlet serta pembinaan prestasi olahraga.

Peranan energi dan gizi dalam olahraga penting diperhatikan, misalnya kelelahan dapat terjadi akibat tidak cukupnya ketersediaan nutrient energi yang diperlukan dari glikogen otot atau glukosa darah. Mungkin juga akibat tidak berfungsi sistem energi secara optimal akibat defisiensi nutrient lain seperti vitamin dan mineral. Menurut William Kelelahan lemak tubuh (*obese*) atau berkurangnya berat badan akibat hilangnya jaringan otot akan mempengaruhi *performance* atlet.

Semua aktivitas fisik memerlukan energi. Kebutuhan energi yang diperlukan bervariasi sesuai dengan derajat kegiatan/ aktivitas yang dilakukan, sebagai contoh dengan jalan kaki 18 menit/km (santai), 10 menit/km, 8 menit/km dan 5 menit/ km untuk berat badan 50 kg memerlukan energimasing-masing 2 kal/menit, 5 kal/menit, 6 kal/menit dan 10 kal/menit.

Kebutuhan gizi harian atlet berubah-ubah, tergantung pada intensitas latihannya. Menu makana harus mengandung karbohidrat sebanyak 60%-70%, lemak 20%-25% dan protein sebanyak 10%-15% dari total kebutuhan energi seorang atlet. Kebutuhan kalori dalam satu hari sangat tergantung dari jenis olahraga. Menurut Purba setiap cabang olahraga pada waktu latihan/bertanding mempunyai intensitas dan lamanya berbeda-beda.

Tingkat interpretasi pelatih setelah mengikuti pelatihan penyusunan gizi sehat seimbang pelatih renang se-DKI Jakarta dari keseluruhan aspek berjumlah 41 orang 82,00% dengan kategori baik, 8 orang 16,00% dengan kategori cukup, dan 1 orang 2,00% dengan kategori kurang. Jadi terlihat bahwa jumlah tingkat pemahaman gizi sehat seimbang pelatih renang se-DKI

Jakarta adalah baik dengan presentase 82.00%.

Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa gizi sehat seimbang memiliki peranan dalam olahraga yang penting diperhatikan sebagai salah satu cara pencegah kelelahan yang dapat terjadi akibat tidak cukupnya ketersediaan nutrisi energi yang diperlukan oleh seorang atlet. Kebutuhan energi masing-masing atlet berbeda antara satu dengan yang lainnya sehingga pengetahuan akan penyusunan program menu gizi seimbang dibutuhkan oleh seorang pelatih.

KESIMPULAN

Setelah mengetahui presentasi tingkat pemahaman gizi sehat seimbang pelatih renang se-DKI Jakarta yang tergolong baik setelah mengikuti pelatihan penyusunan gizi sehat seimbang maka pelatih dapat menyusun menu yang baik guna meningkatkan prestasi atlet renang di DKI Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- William MH. 1991. *Nutrition For Fitness and Sport*. Brown Publisher: IOWA.
- Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan RI. 1993. *Pedoman Pengaturan Makanan Atlet*. Departemen Kesehatan RI: Jakarta.
- Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan RI. 1997. *Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Departemen Kesehatan RI: Jakarta.

- A. Purba. 2006. *Kardiovaskuler dan Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.