

## Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Pengenalan *Sport Nutrition* Kepada Atlet dan Pelatih Kabupaten Sumenep

### *Improvement Physical with Introduction of Sport Nutrition to Athletes and Coaches of Sumenep Regency*

Nugroho Agung Supriyanto<sup>1\*</sup>, Abdul Azis<sup>1</sup>, Ainur Rasyid<sup>1</sup>, Andi Fepriyanto<sup>1</sup>, Dian Helaprahara<sup>1</sup>

<sup>1</sup>) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Sumenep

\*Email korespondensi: [agungnugroho@stkipgrisumenep.ac.id](mailto:agungnugroho@stkipgrisumenep.ac.id)

#### Abstract

*One type of sport is performance sports. Achievement can be achieved by several factors. One of them is the nutritional factor. Nutrition is one of the vital and important components to improve the athlete's condition in order to achieve performance maximum and achievement. Nutrition for each sport varies depending on the type of energy used. In Sumenep Regency, athletes and coaches are still confused about sport nutrition and they also don't have experts in the field of sports. Especially in Sumenep regency has a lot of potential for athletes. The aim of this service is to introduce the importance of sport nutrition in improving the condition of athletes. The method used is the teaching method with power point. The result of this introduction is that athletes and coaches understand about nutrition to be able to increase performance levels so that they can achieve maximum performance.*

**Keywords:** *Sport Nutrition, Athlete, Coach, Sumenep*

#### Abstrak

Salah satu jenis olahraga adalah olahraga prestasi. Prestasi dapat dicapai dengan beberapa faktor. Salah satunya faktor nutrisi. Nutrisi merupakan salah satu komponen yang vital dan penting untuk meningkatkan kondisi atlet agar bisa mencapai puncak performa dan prestasi yang baik. Nutrisi setiap cabang olahraga berbeda-beda tergantung dari jenis energi yang digunakan. Di Kabupaten Sumenep atlet dan pelatih masih awan terhadap *sport nutrition* ini dan juga mereka tidak mempunyai ahli dibidang olahraga. Apalagi di Kabupaten Sumenep mempunyai banyak potensi untuk atlet berprestasi. Tujuan pengabdian ini untuk mengenalkan pentingnya nutrisi dalam peningkatan kondisi atlet. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dengan power point. Hasil pengenalan ini atlet dan pelatih menjadi paham tentang nutrisi yang tepat untuk bisa meningkatkan level performa sehingga bisa mencapai prestasi yang maksimal.

**Kata Kunci:** *Sport Nutrition, Atlet, Pelatih, Sumenep*



Copyright © 2022 Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Cara Sitasi: Supriyanto, N. A., Azis, A., Fepriyanto, A., Rasyid, A., & Helaprahara, D. (2022). Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Pengenalan Sport Nutrition Kepada Atlet dan Pelatih Kabupaten Sumenep. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 57-61. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i2.417>

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat untuk mencapai beberapa tujuan, seperti untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan prestasi untuk seorang atlet. Olahraga sendiri terdiri dari beberapa jenis olahraga, seperti olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, serta olahraga prestasi. Tergantung dari masing-masing orang memilih jenis olahraga yang dibutuhkan dan sesuai dengan manfaat yang didapatkan.

Olahraga prestasi merupakan salah satu jenis olahraga yang mempunyai tujuan untuk potensi berprestasi yang akan membawa nama daerah, atau bahkan negara. Oleh sebab itu, atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik ini mempunyai komponen sebagai berikut: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Herpandika et al, 2019). Olahraga prestasi merupakan salah satu bentuk olahraga yang memungkinkan atlet untuk meningkatkan performa mereka di lapangan. Banyak faktor yang mempengaruhi seorang atlet untuk berprestasi. Salah satunya adalah faktor kondisi fisik atlet tersebut. Kondisi atlet harus sehat dan bugar selama latihan dan kompetisi. Kondisi atlet yang baik akan membantu atlet tersebut untuk berprestasi. Kondisi fisik yang baik juga akan mampu untuk meningkatkan performa dan mengurangi resiko cedera saat latihan maupun saat berkompetisi.

Salah satu cara untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu dengan mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang. Karena salah satu ciri bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi (Sediaoetama, 2012). Hal ini dipengaruhi oleh faktor gizi yang seimbang. Saat berolahraga/latihan memerlukan gizi yang tepat sesuai dengan kebutuhan mereka. Karena saat melakukan olahraga pasti ada energi yang masuk dan energi yang keluar. Setiap energi yang masuk akan diolah oleh tubuh untuk menjadi energi yang dibutuhkan untuk bergerak. Seorang atlet harus bisa mencukupi kebutuhan gizi harian maupun saat akan bertanding. Hal ini penting untuk bisa meningkatkan performa, stamina, dan kecepatan mereka sehingga hal itu mampu

membawa atlet tersebut berprestasi (Benardot, 2005; A Smolin Ph.D et al, 2010; Burke et al, 2010). Setiap cabang olahraga mempunyai jenis sistem energi yang berbeda-beda tergantung dari intensitas dan durasi yang diperlukan

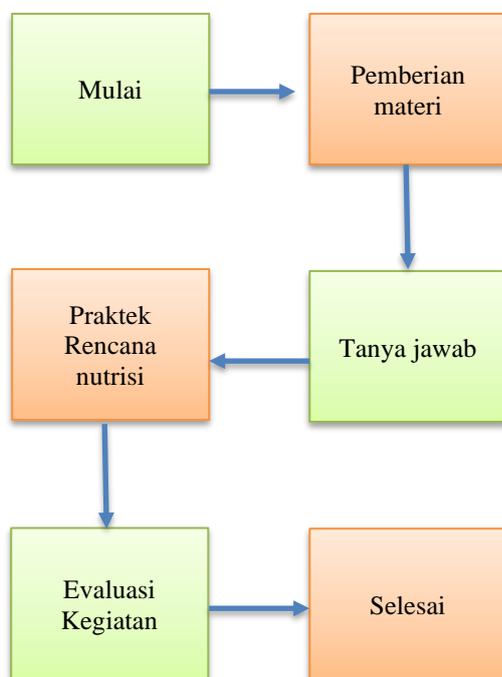
Penelitian yang dilakukan Arsani et al, (2014) menunjukkan masih kurang pemahamannya dan sedikitnya tentang manajemen gizi atlet. Hal ini menunjukkan bahwa masih minimnya pengetahuan tentang manfaat *sport nutrition* di kalangan atlet dan pelatih. Di Indonesia sendiri hal ini masih menjadi hal yang memprihatinkan. Banyak atlet yang masih banyak makan makanan sembarangan, saat akan bertanding masih banyak makan makanan yang instan. Banyak atlet yang tidak diberikan asupan sesuai dengan cabang olahraga mereka. Atlet juga tahu jenis makanan apa saja yang harus mereka konsumsi untuk bisa meningkatkan performa dan fisik mereka. Hal ini bisa menghambat atlet tersebut untuk mencapai puncak performa. Di Kabupaten Sumenep sendiri tidak ada seorang ahli nutrisi yang membantu atlet untuk mengisi kebutuhan nutrisi mereka. Hal ini patut disayangkan karena atlet di Kabupaten Sumenep mempunyai banyak potensi dan bakat yang bisa terus dikembangkan.

Saat melakukan wawancara dengan beberapa pelatih cabang olahraga, menurut mereka tentang nutrisi masih minim dan bahkan mereka mengonsumsi bahan makanan seperti kebanyakan orang pada umumnya. Nutrisi yang dimakan hampir sama dengan orang normal padahal kebutuhan aktivitas fisik antara atlet dan orang normal berbeda. Kebutuhan energi seorang atlet lebih tinggi daripada orang normal. Hal ini perlu menjadi perhatian selanjutnya. Padahal kebutuhan setiap atlet berbeda dan kebutuhan atlet dengan orang normal berbeda. Kebutuhan nutrisi atlet lebih besar dibandingkan dengan kebutuhan nutrisi orang normal dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan lebih besar atlet dibandingkan orang normal.

Prestasi olahraga merupakan tolak ukur keberhasilan pembinaan olahraga. Prestasi olahraga juga menjadi acuan sebuah bangsa dan negara dikatakan maju. Banyak faktor-faktor latihan meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan psikis yang harus dilakukan secara teoritik maupun praktik serta berkesinambungan dan dilakukan secara terus-menerus saat latihan maupun juga saat kompetisi berlangsung.. Rencana latihan meliputi jenis jangka pendek,

jangka menengah, dan rencana jangka panjang. Rencana-rencana latihan demikian disusun khusus untuk satu sesi latihan mingguan, bulanan, tahunan, dan jangka waktu yang lebih panjang (Herpandika, et al, 2019). Setiap latihan yang dilakukan tidak hanya berhubungan dengan fisik tapi faktor nutrisi yang diberikan juga penting agar hasil yang diharapkan dari pola latihan yang dilakukan menghasilkan sesuatu yang sesuai dengan yang diharapkan yaitu peningkatan performa yang bisa mendatangkan prestasi di kemudian hari.

Berdasarkan hal tersebut maka dibutuhkan sebuah pemahaman pentingnya nutrisi untuk atlet dan pelatih agar bisa mencapai prestasi dan performa yang maksimal.



Gambar 1. Langkah-langkah pengenalan sport nutrition

## METODE

Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan mulai Tanggal 15 Juni sampai 16 Juni 2022. Kegiatan ini bertempat di STKP PGRI Sumenep bekerja sama dengan KONI Sumenep dan Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sumenep. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dengan metode ceramah dengan menggunakan *power point* sebagai penjelasannya. Hal ini dilakukan agar atlet dan pelatih mengetahui cara meningkatkan kondisi atlet berdasarkan masing-masing cabang

olahraga. Selain itu atlet dan pelatih juga mengetahui jenis atau bahan makanan yang baik dan tidak baik dikonsumsi saat latihan, sebelum pertandingan dan setelah pertandingan. Setelah ceramah selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab dengan atlet dan pelatih. Hal ini dimaksudkan agar atlet dan pelatih lebih paham atau bisa memahami lebih jauh lagi sehingga bisa menerapkan dalam pola latihan atau saat kompetisi berlangsung. Setelah kegiatan tanya jawab, kita mulai mencoba mempraktikkan membuat sebuah rencana menu makanan yang dirancang untuk sebuah latihan. Hal ini agar atlet dan pelatih bisa mengetahui dan lebih paham lagi tentang kebutuhan energi mereka berdasarkan dari nutrisi yang mereka konsumsi kemudian terakhir kita mengadakan evaluasi. Evaluasi disini adalah menanyakan tentang bagaimana pemahaman mereka tentang membuat rencana nutrisi saat latihan dan saat kompetisi berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengenalan ini dilakukan di dalam kelas. Setiap kelas berisikan beberapa cabang olahraga yang ada di Sumenep: seperti cabang olahraga Bola Voli, Bola Tangan, Pentaque, Atletik, Karate, dan Judo. Materi yang diberikan dilakukan secara ceramah dan pengenalan *sport nutrition*. Pertama-tama kami memberikan pengantar tentang sistem energi manusia. Sistem energi manusia secara garis besar terbagi menjadi 2 yaitu sistem energi anaerobik dan sistem energi aerobik (Benardot, 2005). Sistem energi ini penting untuk diberikan kepada atlet dan pelatih untuk menentukan jenis energi yang cocok bagi cabang olahraga mereka. Setiap sistem energi memiliki ciri-ciri masing masing. Materi kedua tentang manfaat nutrisi untuk meningkatkan kondisi fisik atlet saat akan berkompetisi. Setiap nutrisi yang dikonsumsi memiliki manfaatnya masing masing. Nutrisi disini antara karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan juga air. Setiap nutrisi tersebut memiliki peranannya masing-masing.

Nutrisi yang diberikan adalah contoh makanan yang diberikan saat, sebelum, dan setelah latihan maupun saat kompetisi. Ceramah dilakukan dalam jangka waktu 60 menit. Kemudian sesi tanya jawab atau diskusi dilakukan selama 30 menit. Artinya total kegiatan 90 menit untuk materi tentang

pentingnya nutrisi untuk peningkatan kondisi fisik atlet.



Gambar 2. Pemberian materi pada kelas cabang olahraga bola voli



Gambar 3. Pemberian materi pada kelas cabang olahraga pentaque



Gambar 4. Permemberian materi pada cabang olahraga Bola Tangan



Gambar 5. Pemberian materi pada cabang olahraga Judo

Hasil kegiatan ini menunjukkan antusiasme dari atlet dan pelatih untuk mengetahui nutrisi yang baik untuk dikonsumsi saat latihan, sebelum, dan sesudah kompetisi dalam rangka peningkatan kondisi fisik. Banyak atlet dan pelatih yang mengeluhkan tentang makanan yang disediakan oleh panitia yang tidak sesuai dengan seharusnya. Makanan yang dikonsumsi cenderung makanan yang seharusnya dihindari oleh atlet saat berkompetisi contohnya yang banyak mengandung lemak jenuh. Atlet dan pelatih ikut berdiskusi untuk mengetahui lebih banyak hal lagi tentang nutrisi dalam olahraga ini.

Ketika waktu sudah menjelang sore banyak atlet dan pelatih dari cabang olahraga memilih untuk pulang dikarenakan sudah mulai bosan. Selain itu juga ketika menjelang sore banyak juga pulang karena berbenturan dengan jadwal latihan. Hal ini dalam pembuatan jadwal harus disiapkan lebih baik lagi.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan ini adalah atlet dan pelatih menjadi tahu dan paham tentang pentingnya nutrisi yang dibutuhkan oleh atlet saat latihan dan saat kompetisi berjalan. Mereka antusias saat sesi tanya jawab. Mereka juga bisa berkonsultasi dengan ahli gizi yang baik untuk menyiapkan nutrisi terbaik untuk atlet tersebut. Saran selanjutnya sebaiknya setiap atlet dan pelatih mulai mempraktikkan jenis-jenis makanan yang harus dikonsumsi saat latihan agar bisa meningkatkan performa mereka saat kompetisi dimulai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsani, N., Mestri Agustini, N., & Sudarmada, I. (2014). MANAJEMEN GIZI ATLET CABANG OLAHRAGA UNGGULAN DI KABUPATEN BULELENG. *Jurnal Sains dan Teknologi, Vol 3 No.1*, 275-287. doi:<https://doi.org/10.23887/jstundiksha.v3i1.2906>
- A Smolin Ph.D, L., & Grosvenor M.S, R.D, M. (2010). *Healthy Eating, A guide to nutrition, Nutrition for sport and exercise*. Inggris: Chelsea House.
- Benardot, D. (2005). *Advanced Sports Nutrition*. United States: Human Kinetics.
- Burke., Dr. Louise , & Greg, C. (2010). *The complete guide to FOOD for SPORTS PERFORMANCE*. Australia: Allen & Unwin.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga* (pp. 5-8). Banyuwangi: Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas PGRI Banyuwangi.
- Sediaoetama, A. D. (2012). *Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.