

Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh

Shutan Arie Shandi^{1)*}, Furkan¹⁾, Sri Yanti¹⁾

¹⁾STKIP Taman Siswa Bima

*arieshutan86@gmail.com

Artikel Info	Abstrak
Tanggal Publikasi 2021-12-30	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh. Jenis penelitian adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lari jarak jauh putra dan putri di Kota Bima. Teknik <i>sampling</i> menggunakan <i>purposive sampling</i> , dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel, (2) atlet putra dan putri lari jarak jauh yang ada di Kota Bima, (3) atlet yang masih berlatih di klub yang berada di Kota Bima. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 orang atlet), kategori “cukup” sebesar 6,45% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 74,19% (23 atlet), dan kategori “sangat baik” sebesar 19,56% (6 atlet). Berdasarkan persentase rata-rata yaitu 73,77%, tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi termasuk pada kategori “baik”.
Kata Kunci Pemahaman Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh	

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun sendiri. Menurut Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi. “Usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja *muscle fitness* dan Alasannya, gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, sementara untuk dapat berkontraksi otot memerlukan energi. Untuk mendapatkan energi diperlukan konsumsi nutrisi/gizi makanan yang tepat dan seimbang bagi seorang atlet. Nutrisi/gizi di bidang olahraga merupakan penerapan pengetahuan gizi dalam pengaturan makan sehari-hari yang difokuskan pada metabolisme zat-zat gizi selama pertandingan, perbaikan dan membangun latihan yang intensif serta mengoptimalkan *performance* pada saat pertandingan.

Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan pengaturan gizi yang baik adalah cabang olahraga atletik. Menurut IAAF (2006: 4) atletik adalah kegiatan *event* di lintasan dan di lapangan, lari jalanan, lomba jalan cepat, lari lintas-alam dan lari bukit/pegunungan. Nomor lari dibagi menjadi beberapa nomor spesialis yaitu lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Lari jarak jauh merupakan lari yang terdiri dari beberapa *event* yang dipertandingan yaitu lari 5000m (5Km), 10.000m (10Km) pada lintasan, lari jalanan sampai dengan lari marathon 42.195 km dan lari lintas-alam yaitu ultra marathon 100km atau lebih. Penggunaan sistem energi pada lari jarak jauh menggunakan sistem aerobik dimana energi disediakan melalui pemecahan nutrisi bakar (karbohidrat, lemak dan protein), sehingga untuk pemenuhan kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh diperlukan gizi yang tepat dan seimbang agar ketersediaan sumber energi di dalam tubuh tetap terjaga dengan baik dan atlet dapat menjalankan latihan maupun bertanding dengan baik.

Melihat pemaparan di atas dan mengingat pemahaman kebutuhan asupan gizi yang tepat serta seimbang bagi atlet pelari jarak jauh cabang olahraga Atletik menjadi penting untuk diberikan sumber pengetahuan yang baik dan benar melalui penelitian tentang “Tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet atletik jarak

jauh”. Hal ini dikarenakan atlet merupakan investasi daerah dan generasi penerus bangsa yang sangat diharapkan dapat berkiprah membangun bangsa yang berprestasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah tentang “Tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh” maka metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 124), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lari jarak jauh PASI Kota Bima. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi (1) bersedia menjadi sampel, (2) atlet putra dan putri lari jarak jauh yang ada di Kota Bima, (3) atlet yang masih berlatih di PASI Kota Bima. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 31 atlet.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Mahmud (2011) “tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut menurut Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut: a) Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan., b) Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian., c) Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur., d) Reliabel, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada atlet yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: a) Peneliti mencari data., b) Peneliti menentukan jumlah atlet yang menjadi subjek penelitian., c) Peneliti menyebarkan angket kepada responden., d) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket., e) Setelah proses pengkodean peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data.

Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, *standar deviasi*, dan persentase (Sugiyono, 2007: 37). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = F \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden (Anas Sudijono, 2006)

Kategori dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian ditentukan dengan kriteria konversi, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 207), kemudian data tersebut diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan, yaitu:

Tabel 9. Tingkatan Kategori

No	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

(Suharsimi Arikunto, 2002: 207)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh masuk dalam kategori “baik” dengan persentase sebesar 73,77%. Pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor pengertian gizi berada pada kategori “baik” dengan persentase sebesar 74,19%, walaupun berada pada kategori baik ini tidak menggambarkan seluruh atlet mengerti tentang pengertian gizi ini dikarenakan tidak semua atlet perhatian terhadap gizi dan mampu menerapkannya. Pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor kebutuhan asupan gizi berada pada kategori “baik” dengan persentase sebesar 84,15%, dapat dilihat secara kenyataan bahwa sebagian atlet sudah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti saat sebelum latihan atlet tidak mengkonsumsi minuman susu atau minuman berkarbonisasi itu sudah sesuai dengan anjuran. Namun, hal ini tidak menggambarkan sepenuhnya bahwa atlet mengerti atau faham untuk menerapkan terhadap kebutuhan asupan gizinya. Pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor pengaturan gizi selama periodisasi latihan berada pada kategori “cukup” dengan persentase sebesar 50,97%, dalam pengaturan gizi selama periodisasi latihan masih banyak atlet yang belum faham tentang pengaturan waktu dan pola makan saat latihan, seperti yang diketahui kebanyakan dari atlet lari jarak jauh seharusnya jika pertandingan pagi mengkonsumsi makanan berat di anjurkan malam sebelum bertanding itu untuk mengantisipasi atlet cukup.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa atlet lari jarak jauh sudah cukup paham tetapi dalam penerapan atlet masih kurang karena keterbatasan penelitian sehingga tidak terdeteksi pasti penyebab mengapa atlet tidak menerapkan dengan baik seperti pemahamannya, namun ada beberapa hal yang mempengaruhi yaitu keadaan ekonomi keluarga, pengetahuan orangtua tentang gizi atlet, dan pengetahuan pelatih. Di daerah-daerah yang memiliki klub atletik masih belum memiliki staf ahli gizi atau *nutritionist sport* yang dapat menganjurkan kebutuhan asupan gizi dan pemenuhan gizi yang baik untuk atlet. Maka dari itu selain *nutritionist*, pelatih juga mempunyai peran penting untuk membantu memaksimalkan prestasi atlet.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh di Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 orang atlet), kategori “cukup” sebesar 6,45% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 74,19% (23 atlet), dan kategori “sangat baik” sebesar 19,56% (6 atlet). Berdasarkan persentase rata-rata yaitu 73,77%, tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi termasuk pada kategori “baik”.

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama
- Ari, Cahyanti. (2009). *Keseimbangan antara Kebutuhan Zat Gizi dengan Konsumsi Makanan Atlet Bola Voli PPLP DIY*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Bloom, Benjamin S. (1979). *Taxonomy of Educational Objective: The Clasification of Educationa Goals*. London. Longman Group Limited.
- Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Clark, Nancy. (2001). *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

- Fisal, Nizbah. (2013). *Pengertian Pemahaman*. Diambil dari <http://faisalnizbah.blogspot.com.2013/08/pengertian-pemahaman.html> (diakses pada hari Rabu, 06 Januari 2016)
- Harjanto. (1997). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta. IAAF. (1993). *Pengenalan kepada Teori Kevelatihan*. Jakarta. PB. PASI
- IAAF. (2002). *LEVEL I/II Lari jarak Mengengah, Jarak Jauh, Halang Rintang dan Jalan-Cepat*. Departemen Pengembangan IAAF.
- IAAF.(...). *Nutrition For Athlete A Practical Guide to Eating and Drinking for Health And Performance In Track And Field*. Diambil dari <http://iaaf.org/about-iaaf/documents/medical.pdf> (diakses pada tanggal 13 Januari 2015)
- IAAF. (2006-2007). *Peraturan Lomba Atletik*. Jakarta: PB PASI.
- Irawan, M Anwari. (2007). *Nutrisi, Energi & Performa Olahraga. Jurnal Vol 01*. Diambil dari <http://www.pssplab.com/journal/04.pdf> (diakses pada tanggal 17 Januari 2015)
- Irianto, Djoko Pekik. "Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan". 2006. PT. Andi Yogyakarta: Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2004). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lutan,Rusli Dkk. (2000). *Gizi Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Rofei. (2011). *Pengertian Pemahaman Menurut Para Ahli*. Dalam (<http://akmapala09.blogspot.com/2011/10/pengertian-pemahaman-menurut-para-ahli.html>, diakses pada hari Selasa, 2 Desember 2014).
- Sardiman. (1996). *Sehat, Bugar, dan Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2007). "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D". Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta. Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1989). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai Dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tamsir Rijadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.