

PELATIHAN PENYUSUNAN GIZI SEIMBANG BAGI PELATIH PPLP SUMATERA BARAT

Zarwan¹, Edwarsyah²

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: zarwan@gmail.com¹, edwarsyah@gmail.com², rosmaneli@fik.unp.ac.id³

Abstract

Nutritional status is the state of health of an individual or group that is determined by the degree of physical need for energy and other nutrients obtained from food and food whose physical impact is set anthropometrically. A person who has a good nutritional status will grow and develop well and healthy, if a person is healthy he will certainly carry out his daily tasks well, good nutritional status is also an important requirement in achieving optimal health, not only marked by the appearance good but also mental and emotional. High and low nutritional status of a person is determined by the intake of food consumed, good nutritional intake is set according to predetermined standards. A good coach will always pay attention to the athlete's condition from all aspects, one of which is from the nutritional aspect. However, not all trainers understand how to regulate balanced nutrition for athletes. That is why there is a need for balanced nutrition management training for trainers which later is expected to be used for athlete nutrition regulation .

Keywords: Balanced nutrition , Trainer PPLP

Abstrak

Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang di tentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi lain yang di peroleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya di atur secara antropometri. Seseorang yang memiliki status gizi yang baik pertumbuhan dan perkembangannya akan baik dan sehat, bila seseorang sehat tentu dia akan melaksanakan tugas sehari hari dengan baik, status gizi yang baik juga merupakan salah satu syarat penting dalam pencapaian kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik tapi juga mental dan emosi. Tinggi rendahnya status gizi seseorang ditentukan dengan asupan makan yang di konsumsi, asupan gizi yang baik sudah di atur sesuai dengan standar yang sudah ditentukan. Seorang pelatih yang baik akan selalu memperhatikan keadaan atlitnya dari segala aspek, salah satunya adalah dari aspek gizi. Akan tetapi, tidak semua pelatih memahami bagaimana pengaturan gizi yang seimbang bagi atlit. Oleh sebab itulah perlu adanya pelatihan pengaturan gizi yang seimbang bagi pelatih yang nantinya diharapkan dapat dimanfaatkan bagi pengaturan gizi atlit.

Kata kunci : Gizi Seimbang, Pelatih PPLP

ANALISIS SITUASI

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya



melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Dalam aktivitas yang dilakukan dalam olahraga sangat besar pengaruh bagaimana kemampuan seseorang dalam memahami sebuah informasi yang diterima. Hal ini senada dengan yang disampaikan Asnaldi (2018) “Bahwa motorik adalah suatu peristiwa latin dalam bentuk wujud gerak seseorang, akibat adanya dorongan dalam diri yang dapat diamati.” Sedangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memelihara dan meningkatkan prestasi-prestasi di berbagai cabang olahraga. Selain itu, tercapainya tujuan keolahragaan nasional yaitu menumbuhkan generasi yang sehat jasmani maupun rohani, memiliki kebugaran jasmani, berkualitas, bermoral dan akhlak mulia, sportif, dan disiplin yang nantinya diharapkan akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat terwujud, maka dibutuhkan sekali kerjasama antara semua pihak baik pemerintah, insan olahraga maupun masyarakat.

Keadaan seperti ini bukan hanya menjadi tanggung jawab Pemerintah saja, akan tetapi sudah seharusnya menjadi tanggung jawab kita semua sebagai warga negara Indonesia. Pemerintah sebagai penanggung jawab utama pada saat ini telah melakukan berbagai usaha diantaranya telah mendirikan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) diberbagai daerah di Indonesia. Salah satu daerah yang juga mendirikan PPLP adalah Sumatera Barat.

Saat ini di PPLP Sumatera Barat para atlitnya berasal dari berbagai pelajar yang



berprestasi yang berasal dari berbagai daerah di Sumatera Barat. Oleh sebab itu PPLP Sumatera Barat itu dapat dianggap sebagai tolak ukur prestasi olahraga pelajar Sumatera Barat. Akan tetapi, pada saat POPNAS yang terakhir prestasi para kontingen Sumatera Barat yang merupakan para atlet yang berasal dari PPLP masih kurang memuaskan. Hal ini disebabkan berbagai faktor diantaranya adalah status gizi, kondisi fisik dan motivasi. Hal ini sesuai dengan Syafruddin (2011:22) yang menyatakan bahwa, “kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Akan tetapi semua faktor tersebut tidak akan dapat bermanfaat jika tidak didukung dengan gizi yang baik.

Status gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi prestasi karena dengan status gizi yang baik maka diharapkan dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Tinggi rendahnya status gizi seseorang ditentukan dengan asupan makan yang dikonsumsi. Oleh sebab itu, dengan status gizi yang baik maka juga akan didapatkan prestasi yang baik pula. Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampaknya fisiknya diatur secara antropometri.

Seseorang yang memiliki status gizi yang baik pertumbuhan dan perkembangannya akan baik dan sehat, bila seseorang sehat tentu dia akan melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik, status gizi yang baik juga merupakan salah satu syarat penting dalam pencapaian kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik tapi juga mental dan emosi. Tinggi rendahnya status gizi seseorang ditentukan dengan asupan makan yang dikonsumsi, asupan gizi yang baik sudah diatur sesuai dengan standar yang sudah ditentukan.

Pengaturan gizi sangat diperlukan oleh setiap atlet agar dapat mencapai prestasi yang tinggi. Akan tetapi, tidak setiap pelatih memberikan pengaturan gizi kepada atletnya. Hal ini disebabkan berbagai faktor salah satunya adalah karena pelatih kurang memahami pengaturan gizi bagi atlet. Asupan gizi juga mempunyai hubungan dengan prestasi dengan atlet. Dimana *asupan Gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi*



tubuh yang sebaik-baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal (Sabar Surbakti, 2010).

Jadi, jika kita ingin berprestasi dengan maksimal maka juga harus memperhatikan status gizi. Jika tubuh kekurangan zat gizi maka dapat berakibat pada gangguan fungsi organ, dan sistem fisiologis serta biokimiawi di dalam tubuh yaitu pada akhirnya berakibat pada penyakit. Zat gizi diklasifikasikan dalam enam kelompok besar yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat, protein dan lemak disebut zat gizi makro sedangkan vitamin dan mineral disebut zat gizi mikro.

Dari beberapa hasil temuan di atas secara umum pengetahuan dan kemampuan pelatih terhadap pengaturan gizi yang seimbang bagi atlet masih kurang. Melihat kondisi yang demikian perlu dilakukan pembinaan tentang pemahaman dan pelatihan terhadap pengaturan gizi olahraga yang seimbang bagi pelatih. Untuk mewujudkan harapan tersebut, lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Negeri Padang (LPM-UNP) melalui tim staf pengajarnya yang telah melakukan kerja sama dengan PPLP Provinsi Sumatera Barat, rencananya akan dilakukan penyuluhan dan pelatihan pelaksanaan pengaturan gizi olahraga yang seimbang bagi pelatih PPLP Sumatera Barat.

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan bersama mitra, maka permasalahan yang harus ditangani bersama adalah:

1. Masih rendah pengetahuan pelatih PPLP Sumatera Barat akan pengaturan gizi seimbang bagi atlet
2. Masih kurangnya penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan oleh instansi terkait dalam pemberian pemahaman tentang pengaturan gizi bagi atlet
3. Masih kurangnya pengetahuan pelatih tentang pelaksanaan penyusunan pengaturan gizi bagi atlet

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu.

PPLP Sumatera Barat. Kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan mulai sejak proposal ini disetujui.

Khalayak

Sasaran.

Ada beberapa target dan luaran yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan kegiatan ini, antara lain sebagai berikut:

1. Para pelatih mampu melakukan pengaturan gizi seimbang dalam olahraga secara mandiri.
2. Para pelatih mampu memahami dan melaksanakan pengaturan gizi seimbang bagi atlet..
3. Para pelatih mampu memahami bagaimana implikasi dari pengaturan gizi yang baik sehingga dapat memberikan pengaruh positif terhadap prestasi atlet.

Hasil pelatihan ini hendaknya menjadikan para pelatih di PPLP Sumatera Barat mengerti dan memahami bagaimana menyusun gizi seimbang dalam olahraga.

Metode Pengabdian

- a. Memberikan informasi kepada pelatih tentang pengaturan gizi seimbang dalam olahraga.
- b. Memberikan pelatihan tentang tata cara pengaturan gizi seimbang yang sesuai dengan prestasi.

Indikator Keberhasilan.

- a. Melalui kegiatan ini diharapkan bermanfaat bagi pelatih dalam meningkatkan kemampuan dalam pengaturan gizi seimbang.
- b. Melalui kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pentingnya pengaturan gizi seimbang dalam olahraga.
- c. Selain itu diharapkan out put dari kegiatan ini adalah pelatih mampu mengaplikasikan dalam pengaturan gizi seimbang bagi atletnya.

Metode Evaluasi.

Untuk mengatasi permasalahan dalam penyusunan gizi seimbang dalam olahraga maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

1. Metode ceramah dalam penyampaian gizi dalam olahraga.
2. Metode demonstrasi untuk pengaturan gizi seimbang dalam olahraga bagi pelatih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi yang digunakan yaitu evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan pelatihan berlangsung yang menyangkut: wawasan tentang pengaturan gizi seimbang dalam olahraga.

KESIMPULAN



Kesimpulan berisikan luaran pengabdian serta saran terkait ide lebih lanjut dari pengabdian. Simpulan disajikan dalam bentuk paragraf.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi, Zulman, dan Madri M, (2019) Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 2018, Vol. 2 No. 2 Tahun 2018, Padang, Universitas Negeri PADANG
- Depkes RI. 2002. *Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta.
- Dewa Supariasa, Nyoman, 2002. *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Djaeni, Ahmad. 1996. *Daftar Analisa Bahan Makanan*. Jakarta
- Eliza, Delfi. 1999. *Penuntun Kesehatan dan Gizi Anak*. DIP Universitas Negeri Padang.
- Endang, Achdi. 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Depok : penerbit raja Grafindo.
- M. Anwari Irawan. *METABOLISME ENERGI TUBUH & OLAHRAGA. JURNAL Sports Science Brief. Volume 01 (2007) No. 04. POLTON SPORTS SCIENCE & PERFORMANCE LAB.*
- Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, Emy Huriyati. *GAYA HIDUP, STATUS GIZI DAN STAMINA ATLET PADA SEBUAH KLUB SEPAKBOLA. Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat, Vol. 23, No. 4, Desember 2007*. Yogyakarta: UGM
- Sabar Surbakti. *Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 8 (2) Juli – Desember 2010. Medan. UNIMED*
- Suhardjo. 2008. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sunita, Almatsier. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia.
- Suwirman. 2006. *Pencak Silat*. Padang: FIK UNP
- Syafrizar, Wilda Wilis, 2008. *Ilmu Gizi*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang
- Syafruddin. 2011. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.