



Analisis strategi pengelolaan gizi atlet PPLOP sepak takraw Jawa Tengah

Buyung Kusumawardhana

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

Email: aawardhana21@gmail.com

Abstrak

Atlet PPLOP merupakan atlet remaja yang berada pada masa pertumbuhan dengan durasi dan intensitas latihan yang berat. Sehingga jaringan dan asupan gizi harus terpenuhi dengan baik. Jika tidak diimbangi dengan gizi yang tepat maka akan terhambatnya prestasi serta terhambatnya pertumbuhan atlet tersebut, serta risiko yang paling fatal adalah terjadinya pension dini bagi bibit-bibit atlet yang potensial. Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengetahui cara pengelolaan gizi atlet 2) Mengetahui kesesuaian pengelolaan gizi atlet. Subjek dari penelitian ini adalah atlet PPLOP sepak takraw Jawa Tengah 2018. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan dipilih secara total sampling. Data dianalisis menggunakan Analisis Interaktif Model dari Miles. Hasil penelitian diperoleh bahwa 1) Cara pengelolaan selama ini dilakukan oleh catering dan atlet secara mandiri 2) kesesuaian pengelolaan gizi atlet tidak dilakukan perhitungan kebutuhan kalori secara detail baik sebelum, saat, setelah bertanding atau latihan. Dapat disimpulkan bahwa pemahaman dan pengelolaan asupan gizi dalam pembinaan atlet belum sepenuhnya tertangani dengan baik.

Kata Kunci: Pengelolaan gizi; sepak takraw

Abstract

PPLOP athletes are teenage athletes who are in a period of growth with the duration and intensity of heavy training. So the sel and nutritional intake must be met well. If not matched with proper nutrition will hamper the achievement and obstruction of athlete's growth, and the most high risk is the occurrence of early pension for potential athletes seeds. This study aims to 1) Know how to manage athletes nutrition 2) Know the suitability of athletic nutrition management. The subjects of this study are athletes PPLOP sepak takraw Central Java 2018. This research method is descriptive qualitative, with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The informant was chosen in total sampling. Data were analyzed using Interactive Model Analysis from Miles. The result of the research showed that 1) The way management is done by catering and athletes independently 2) the suitability of nutritional management of athletes is not done the calculation of caloric needs in detail either before, moment, after the match or exercise. It can be concluded that understanding and managing nutritional intake in the development of athletes has not been fully handled properly.

Keywords: Nutritional management; sepak takraw

How To Cite : Kusumawardhana, B. (2019). Analisis strategi pengelolaan gizi atlet to APA Style PPLOP sepak takraw Jawa Tengah. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2 (1), 1-6.

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga nasional harus didukung oleh seluruh pihak baik dari organisasi olahraga, masyarakat, swasta maupun pemerintah dengan tujuan akan terjadinya pemasalan, pembibitan, pembinaan prestasi serta pengembangan di ranah olahraga. Sesuai dengan Peraturan Pemerintah No. 16 Tahun 2007 Pasal 34 tentang penyelenggaraan olahraga menyebutkan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi menjadi tanggung jawab induk organisasi cabang olahraga, organisasi cabang olahraga tingkat provinsi, dan organisasi cabang olahraga tingkat kabupaten/kota. Maka dari pada itu, organisasi olahraga baik pusat hingga ke daerah melakukan tugas secara berjenjang dan berkelanjutan yang sesuai dengan Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yang memberi pembagian tugas dan tanggung jawab antara pemerintah pusat dan pemerintah daerah dalam melakukan pembinaan olahraga di Indonesia. Salah satu cara untuk membina dan menghasilkan bibit-bibit atlet yang handal dengan diimbangi dengan kualitas sumber daya manusia yang baik adalah dengan mengadakan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP).

Salah satu bentuk peran pemerintah di Jawa Tengah dalam bidang olahraga yaitu mengadakan pembinaan secara menyeluruh untuk calon bibit-bibit atlet yang unggul dalam program PPLOP Jawa Tengah. PPLOP Jawa Tengah membina beberapa cabang olahraga yang salah satunya adalah cabang olahraga sepak takraw. Prestasi hasil binaan PPLOP Jawa Tengah cabang olahraga sepak takraw adalah menghasilkan atlet-atlet berprestasi yang mewakili tim nasional sepak takraw dalam kejuaraan dunia. Hal ini menyimpulkan peran daerah khususnya Jawa Tengah sangat diakui secara nasional sebagai kunci prestasi olahraga nasional. Maka dari itu, aset bangsa di dunia

olahraga harus dijaga dan dibina dengan tepat.

Prestasi olahraga tidak dapat dicapai hanya dengan satu ilmu saja. Ilmu-ilmu yang mendukung dalam lingkup pembinaan olahraga, seperti psikologi, anatomi, fisiologi, biomekanika, *talent scouting, medicine, performance analysis, performance lifestyle*, fisioterapi, *research & development, strength & conditioning* dan ilmu gizi. Secara spesifik mengenai gizi, strategi pengelolaan gizi yang tepat, baik dari segi kualitas maupun kuantitas dapat menghasilkan performa yang optimal baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Sebaliknya, strategi pengelolaan gizi yang buruk berdampak terhadap risikonya kerusakan jaringan dan terhambatnya pertumbuhan bagi atlet remaja dan anak-anak. Sayangnya tidak semua klub dan pemusatan latihan baik tingkat daerah maupun provinsi belum memiliki ahli gizi. Maka dari pada itu, atlet dan pelatih dituntut untuk dapat mengelola asupan gizi yang tepat baik sebelum, saat, setelah maupun pada saat *recovery* setelah latihan ataupun pertandingan. Hal ini dikhawatirkan jika asupan gizi tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan setiap atlet maka pertumbuhan atlet akan terganggu dan rusaknya sel-sel yang telah dipakai pada saat latihan maupun pertandingan tidak dapat diperbaiki maupun diganti dengan sel-sel yang baru. Sedangkan setiap manusia mempunyai kebutuhan dan asupan gizi yang berbeda-beda yang dilihat dari berat badan, tinggi badan, umur serta bentuk aktifitas kesehariannya.

Atlet PPLOP merupakan atlet remaja yang berada pada masa pertumbuhan dengan durasi dan intensitas latihan yang berat. Hal ini dikhawatirkan jika tidak diimbangi dengan gizi yang tepat maka akan terhambatnya prestasi serta kerusakan jaringan yang mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan atlet tersebut, serta risiko yang paling fatal adalah terjadinya pensiun dini bagi bibit-bibit atlet sepak takraw Jawa Tengah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui cara pengelolaan gizi atlet PPLOP sepak takraw Jawa Tengah.
2. Mengetahui kesesuaian pengelolaan gizi atlet PPLOP sepak takraw Jawa Tengah.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilakukan di Pemusatan Latihan (Puslat) PPLOP sepak takraw Jawa Tengah. Subjek penelitian ini adalah atlet PPLOP sepak takraw Jawa Tengah. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dengan jumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi.

1. Observasi

Teknik observasi dilakukan untuk mendapatkan hasil dari pengamatan langsung terhadap pemahaman dan cara pengelolaan gizi yang dilakukan oleh subjek. Teknik observasi ini dilakukan dalam waktu 24 jam (1 hari).

2. Wawancara

Teknik wawancara menggunakan wawancara dilakukan untuk mengetahui secara detail strategi pengelolaan gizi atlet selama 24 jam. Wawancara dilakukan terhadap seluruh atlet PPLOP sepak takraw Jawa Tengah.

3. Dokumentasi

Sedangkan dokumentasi diperlukan sebagai pedoman/panduan dalam penelitian ini. Dokumentasi dapat berupa data-data tentang cara pengelolaan gizi di PPLOP sepak takraw Jawa Tengah.

Teknik analisis data menggunakan analisis interaktif model dari Miles dan Huberman yang meliputi empat tahap yaitu: pengumpulan data, reduksi data,

penyajian data, dan penarikan simpulan/verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cara Pengelolaan Gizi Atlet

Hasil dari penelitian berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adalah atlet mengkonsumsi makanan dalam satu hari sebanyak tiga kali yaitu pada pagi hari (07.00-08.00), siang (12.00-13.00) dan malam hari (18.00-19.00). Makan besar tersebut mereka dapat dari catering yang ada di asrama atlet tanpa adanya penghitungan kebutuhan kalori dalam satu hari. Menu makanan tiap hari yang disajikan oleh catering selalu variative dalam setiap harinya. Namun, menu yang pasti disajikan adalah berupa nasi, sayuran maupun lauk pauk yang disajikan dalam bentuk yang berbeda-beda. Pada satu porsi (sekali makan) atlet cenderung mengkonsumsi makan besar hingga perut sudah terasa kenyang. Selain asupan makan besar terkadang atlet mengkonsumsi makanan ringan yang terkadang mereka beli sendiri tanpa sepengetahuan dari pelatih. Sedangkan pelatih memberikan suplemen/multivitamin dan dosisnya disamakan pada setiap atlet.

Pada saat sebelum latihan mereka mengkonsumsi makanan 2 jam sebelum melakukan latihan, pada saat latihan mereka hanya membawa cairan yang berisi air mineral, sedangkan setelahnya mereka mengkonsumsi cairan/minuman yang ber elektrolit kemudian dilanjutkan istirahat total.

Cara penyajian pada saat pertandingan hampir sama dengan pada saat latihan (asrama), atlet mengkonsumsi makanan dan minuman di tempat mereka menginap sebelum memulai pertandingan yang ditambah dengan asupan dari suplemen/multivitamin. Sedangkan pada makan siang, atlet disediakan catering berupa makan besar dengan menu yang variatif serta ditambah dengan mengkonsumsi minuman berelektrolit.

Pada malam harinya, atlet mengkonsumsi makanan yang disediakan oleh tempat dimana mereka menginap.

Jika atlet mengalami masa liburan mereka mengkonsumsi makanan dengan cara mandiri yaitu membeli makanan di warung-warung makan. Ada pula yang mengkonsumsi makanan yang disajikan oleh orang tua mereka karena mereka pulang ke rumah masing-masing.

Pelatih dan atlet di PPLOP sepak takraw Jawa Tengah mengutarakan perlunya perbaikan terhadap pengelolaan gizi atlet meliputi sebelum, saat, setelah serta pada masa *recovery*. Penggunaan ahli gizi sebagai fasilitator pencapaian prestasi untuk penghitungan jumlah asupan kalori yang dibutuhkan setiap individu. Hingga diadakannya pendidikan bagi pelatih dan atlet mengenai pengelolaan gizi olahraga.

Kesesuaian Pengelolaan Gizi Atlet

Perhitungan dalam menentukan kebutuhan kalori setiap orang berbeda-beda sesuai dengan berat badan, tinggi badan, umur, aktifitas keseharian dan aktifitas fisik yang dijalani. Pengelolaan pengukuran dan perhitungan kebutuhan kalori atlet PPLOP sepak takraw Jawa Tengah masih belum tepat karena tidak melalui perhitungan secara mendetail. Mereka hanya mengkonsumsi makanan sehari tiga kali dengan ditambah makanan ringan dan suplemen/multivitamin yang diberikan oleh pelatih. Atlet mengkonsumsi makanan dan minuman berdasarkan perkiraan mereka sendiri. Perkiraan tersebut yaitu jika mereka merasa cukup kenyang maka mereka akan berhenti untuk mengkonsumsi makanan atau minuman tanpa mengetahui berapa kalori yang mereka konsumsi. Padahal asupan energi sangat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang dan memperkecil risiko kerusakan jaringan terutama pada atlet dalam masa pertumbuhan. Selain itu, risiko kegemukan yang akan menghambat kondisi fisik

mereka salah satunya adalah menghambat kecepatan, kelincahan dan kelenturan.

Kecukupan kebutuhan nutrisi seharusnya sesuai dengan porsi, proporsi dan bentuk makann yang baik untuk setiap individu. Proporsi yang dianjurkan yaitu terdiri dari 60-70% karbohidrat, 20-25% lemak dan 10-15% protein dari hidangan. Sedangkan porsi yang baik adalah mengkonsumsi makanan lima atau enam kali konsumsi setiap hari. Porsi yang baik dianjurkan 3 jam sekali yang terdiri dari tiga makan besar dan dua atau tiga kali makanan ringan yang tentunya disesuaikan dengan kebutuhan kalori setiap individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Cara pengelolaan selama ini dilakukan oleh catering atau oleh atlet secara mandiri. Kesesuaian pengelolaan gizi atlet tidak dilakukan perhitungan kebutuhan kalori setiap individu secara mendetail baik sebelum, saat, setelah dan pada masa *recovery*. Dapat disederhanakan bahwa strategi pengelolaan asupan gizi dalam pembinaan atlet PPLOP sepak takraw Jawa Tengah belum sepenuhnya tertangani dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, I. (2007). *Nutrisi, Energy dan Performa Olahraga*. Polton Sport Science & Performance.
- Beelen, M. (2008). *Protein Coingestion Stimulates Muscle Protein Synthesis During Resistance-Type Exercise*. American Journal of Physiology. Endocrinology and Metabolism.
- Berardi, et al. (2008). *Recovery from a Cycling Time Trial is Enhanced with Carbohydrate-Protein Supplementation vs Isoenergetic Carbohydrate Supplementation*.

- Journal of the International Society of Sports Nutrition.
- Brad, R. (2013). High-Intensity Interval Training: Efficient, Effective, and a Fun Way to Exercise.
- Bridget, L. (2010). Food and Drink Sponsorship of Children's Sport in Australia: Who? Health Promotion International.
- Clark, N. (1996). Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Elizabeth, et al. (2011). Perceived Protein Needs and Measured Protein Intake in Collegiate Male Athletes: an Observational Study. Journal of the International Society of Sport Nutrition.
- Gaspar, E. (2010). Nutrition Guide for College Aged Athlete. Departement of Kinesiology, Saint Mary's College of California.
- Gleeson., N. (2004). Exercise, Nutrition and Immune Function.
- Hadisasmita, Y. (1996). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Jakarta: Depdiknas Dikti LPTK.
- Irianto, D. P. (2006). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offside.
- Johannes, V. B. (2011). Simulating the Physiology of Athlete During Endurance Sport Events: Modeling Human Energy Conversion and Metabolism. Philosophical Transaction.
- Kumar, V. et al. (2009). Human Muscle Protein Synthesis and Breakdown During and After Exercise. Journal of Applied Physiology.
- Lovejoy, J. C. et al. (2001). Ethnic Differences in Dietary Intake, Physical Activity, and Energy Expenditure in Middle-Aged, Premonopausal Women: the Health Transitions Study. The American Journal of Clinical Nutrition.
- Lutan, R., Habibudin, C & Suherman, A. (2000). Gizi Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nazir, M. (2005). Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nieman, D. (2000). Exercise and Immune Function: Nutritional Influences Moderate Physical Activity and the Common Cold.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan.
- Petroczi. (2011). Performance Enhancement with Supplements: Incongruence Between Rationale and Practice. Journal of the International Society of Sport Nutrition.
- Pialoux, V. et al. (2006). Effects of Exercise and Training in Hypoxia on Antioxidant/Prooxidant Balance. European Journal of Clinical Nutrition.
- Rose, A. J. & Richter, E. (2009). Regulatory Mechanisms of Skeletal Muscle Protein Turnover During Exercise. Journal of Applied Physiology.
- Sajoto. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.

Singarimbun, Masri. (1995). Metode Penelitian Survei. Jakarta: PT Pustaka LP3ES Indonesia.

Whitney, E. (2007). Understanding Nutrition. Thomson Corporation. United States of America.

Widiastuti, A. (2009). Pola Makan dan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Selama Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Nasional XVII Provinsi Bali Tahun 2008. Jurnal Gizi Klinik Indonesia.