
PELATIHAN GIZI OLAHRAGA UNTUK PELATIH DAN GURU PENDIDIKAN JASMANI SE-KECAMATAN RAJABASA BANDAR LAMPUNG

Joan Siswoyo¹⁾, Ardian Cahyadi²⁾, Heru Sulistianta³⁾, Sudirman Husin⁴⁾

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾ Universitas Lampung

E-mail: joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id

Abstrak

Ilmu gizi olahraga adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga. Tujuan dalam pengabdian ini yaitu, untuk memberikan informasi, pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan melalui kegiatan pelatihan, serta berpartisipasi di dalam mengembangkan kompetensi dibidang kesehatan. Metode yang akan digunakan didalam pengabdian ini menggunakan metode pendekatan praktek terbimbing berdasarkan kajian ilmiah bidang keolahragaan. Hasil dari pengabdian ini dapat disimpulkan sebagai berikut, 1. Memberikan pengetahuan serta wawasan kepada peserta melalui kajian ilmu gizi olahraga, 2. Semangat peserta dalam mengikuti pelatihan gizi olahraga serta menyusun pola kebutuhan gizi khusus dibidang olahraga.

Kata Kunci: Gizi Olahraga, Pelatihan

Abstract

Sport Nutrition is a science that studies the relationship between food management and physical performance that is beneficial for health, fitness, child growth and fostering sports achievement. The purpose of this service is to provide information, understanding, knowledge, and skills through training activities, as well as participating in developing competencies in health sector. The method that will be used in this service uses a guided practice approach based on scientific studies in the field of sports. The result of this service can be concluded as follows, 1. Providing knowledge and insight to participants through the study of sports nutrition science, 2. The enthusiasm of participants in participating in sports nutrition training and compiling patterns of special nutritional needs in the field of sports.

Keywords: Sports Nutrition, Training

PENDAHULUAN

Kebutuhan gizi yang cukup merupakan prioritas yang utama bagi manusia dalam menjalani rutinitas atau aktivitas keseharian. Keseimbangan gizi ditujukan untuk menjaga jaringan dan fungsi reproduksi, serta penampilan. Istilah gizi dan ilmu gizi di Indonesia baru mulai dikenal sekitar tahun 1952-1955. Istilah gizi berasal dari bahasa arab “*giza*” yang berarti zat makanan, dan dalam bahasa Inggris dikenal istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Lebih luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses

pencernaan penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. WHO mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup untuk mengambil makanan dan mengolah zat-zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi.

Ilmu gizi olahraga adalah terapan gizi kepada atlet agar mampu mencapai prestasi yang optimal. Ilmu gizi olahraga adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga. Pengaturan gizi untuk atlet tidaklah jauh berbeda dengan pengaturan gizi bagi orang yang bukan atlet. Fokus utama pengaturan gizi untuk keduanya adalah keseimbangan energi yang diperoleh melalui makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga keseimbangan metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan energi pada waktu istirahat, latihan dan sewaktu pertandingan. Kelebihan dan kekurangan zat-zat gizi akan memberikan dampak yang sama baik bagi atlet maupun bukan, yaitu tubuh akan mengalami gangguan keseimbangan dan karbohidratnya akan mempengaruhi prestasi atlet. Adapun tujuan mempelajari ilmu gizi olahraga adalah memahami hubungan zat gizi, gaya hidup, *self image* dan kinerja fisik. Hal tersebut perlu dipahami oleh masyarakat terutama orang tua dan guru untuk membantu proses pertumbuhan anak-anak, pembina, pelatih olahraga masyarakat. Agar masyarakat dapat mencapai derajat kesehatan dan kebugaran serta pelatih olahraga prestasi mampu mengoptimalkan pengembangan prestasi atlet binaannya.

Kebutuhan energi merupakan prioritas yang utama bagi atlet. Keseimbangan energi untuk menjaga masa jaringan-jaringan, imun dan fungsi-fungsi reproduksi, dan penampilan optimal atlet. Keseimbangan energi ini didefinisikan sebagai pemasukan energi (energi yang dihasilkan dari makanan, cairan, dan produk suplement) dikali pengeluaran energi (pengeluaran energi, basal metabolisme, efek-efek dari pemasukan makanan, dan aktivitas fisik). Menurut Joko Pekik Irianto (2007: 50) kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda, bergantung kepada berbagai faktor, antara lain: umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat ringannya aktivitas sehari-

hari. Untuk menunjang prestasinya olahragawan memerlukan nutrisi/ zat gizi yang cukup baik kualitas maupun kuantitas.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dalam usulan proposal pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari pembekalan materi melalui teori ilmiah, demonstrasi, praktek terbimbing, serta evaluasi, yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, serta mempraktekkan penyusunan pembuata program tatanan gizi olahraga, serta evaluasi untuk melihat dampak yang dihasilkan dari kegiatan pelatihan.

Dengan adanya pelatihan gizi olahraga, diharapkan dapat menjadi sebuah solusi yang bermanfaat bagi atlet, pelatih, dan guru penjas, serta mampu berpartisipasi untuk menciptakan pemberdayaan potensi daerah dibidang keolahragaan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dalam proposal usulan ini menggunakan metode pendekatan dan pelatihan terbimbing. Metode pendekatan dilakukan untuk dapat menyalurkan fokus utama sesuai tujuan pengabdian dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman melalui teori-teori yang bersifat ilmiah, sementara pelatihan terbimbing dilakukan untuk lebih mengarah pada objek sasaran yang diantaranya, masyarakat umum, guru pendidikan jasmani, dan pelatih pemula melalui sistem pelatihan (demonstrasi dan praktek).

Prosedur kerja dalam proposal pengabdian ini tertuang dalam kerangka pelaksanaan kegiatan diantaranya: menyusun perencanaan (pemetaan wilayah, penyusunan proposal, pengajuan usulan, pengajuan izin dan kerjasama), melakukan sosialisasi (memberikan informasi, menentukan jadwal), melaksanakan program pelatihan (memberikan teori dasar, demonstrasi, praktek terbimbing), melakukan evaluasi (diskusi, meninjau peningkatan pengetahuan).

Materi dalam pelaksanaan ini terdiri dari beberapa bagian. Bagian yang utama yaitu tentang teori dan praktek. Adapun materi-materi yang disajikan meliputi:

1. Anatomi dan Fisiologi Manusia
2. Pengantar Ilmu Gizi
3. Gizi Olahraga
4. Demonstrasi Penyusunan Gizi Olahraga

5. Praktik Penyusunan Gizi Olahraga.

Sebagaimana tujuan dalam proposal kegiatan pengabdian, adapun pihak-pihak yang terlihat dan terlibat dalam kegiatan pengabdian ini diantaranya:

1. Universitas Lampung (melalui LPPM UNILA sebagai lembaga yang mendukung terlaksananya kegiatan pelatihan penelitian dan pengabdian tingkat Universitas)
2. Dinas Pendidikan Kota Bandar Lampung
3. Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Bandar Lampung
4. Koni Kota Bandar Lampung

Evaluasi yang akan dilakukan dalam pelatihan ini berdasarkan realisasi hasil kegiatan yang akan dilaksanakan. Adapun hasil evaluasi yang diharapkan dalam pelaksanaan kegiatan mengacu pada 2 faktor yaitu, faktor pendukung dan factor penghambat, sehingga dapat diperoleh hasil evaluasi yang dapat kedepannya dapat memberikan manfaat bagi pihak institusi maupun pihak terkait.

HASIL

Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 46 peserta yang berstatus sebagai guru Pendidikan Jasmani, Pelatih Olahraga, dan Atlet, Kabupaten Pesawaran. Adapun metode yang digunakan sebagai laporan hasil pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Persentasi/Ceramah

Metode ceramah ini digunakan untuk menjelaskan tentang berbagai teori yang sangat penting berkaitan dengan pelatihan Gizi Olahraga. Dengan menggunakan metode ceramah ini diharapkan guru-guru Pendidikan jasmani, Pelatih olahraga, dan Atlet mampu memahami dan sebagai penambah wawasan tentang pelatihan gizi olahraga.

2. Demonstrasi

Metode demonstrasi ini digunakan untuk untuk menunjukkan suatu proses kerja yang digunakan pemateri team pengabdian kepada peserta guru-guru penjas, pelatih, atlet se-kecamatan Gedong Tataan dengan memberikan contoh-contoh berbagai macam teknik penyusunan tatalaksana gizi olahraga, periodisasi latihan dan pengaruh gizi untuk aktivitas gerak olahraga.

3. Praktek atau Latihan

Pada metode praktek ini, peserta secara bersama-sama belajar menyusun latihan, program kebutuhan gizi, analisis BMI dan BMR, penyusunan menu gizi cabang olahraga melalui aplikasi software maupun secara manual tertulis.

4. Diskusi/Tanya Jawab

Metode diskusi ini digunakan sebagai *feed back*/umpan balik tanya-jawab yang bertujuan untuk memperluas wawasan pengetahuan, dan pemahaman- pemahan yang lebih spesifik terkait teori dan praktek tentang gizi olahraga terutama tentang pentingnya memahami kondisi kebutuhan gizi yang cukup bagi olahragawan.

Khalayak Sasaran

1. Khalayak sasaran pihak terkait dengan program pengabdian ini adalah Guru- guru Pendidikan Jasmani, Pelatih, dan Atlet ayng berada dilingkungan kecamatan gedong tataan.
2. Khalayak sasaran pihak institusi pada program pengabdian ini adalah terjadinya kerjasama antara Institusi Universitas Lampung melalui LPPM UNILA dengan Dinas Pendidikan Kabupaten, Unit Pelayanan Terpadu (UPT) Kec. Gedong tataan, dan Kelompok Kerja Guru-guru Olahraga (KKGO) maupun MGMP Penjas, KONI Kabupaten dilingkungan Kecamatan Gedong tataan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan gizi olahraga di kecamatan gedongtataan dapat disimpulkan bahwa realisasi pelaksanaan kegiatan pelatihan mendapatkan respon sangat baik dari khalayak pihak terkait. Faktor pendukung, dan faktor penghambat menjadi dasar utama para peserta untuk mengikuti kegiatan pelatihan tersebut. Adapun faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan, dapat diulas sebagai berikut:

Faktor pendukung dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini adalah semangat serta motivasi yang sangat tinggi dari para peserta dan khalayak sasaran pihak terkait. Kegiatan pelatihan tersebut sangat dibutuhkan bagi guru penjas, pelatih dan atlet sebagai penambah wawasan khasanah keilmuan, dan mempelajari tentang ilmu gizi olahraga sehingga mampu diaplikasikan dan dikembangkan dilingkungan sekolah, masyarakat, mapun event kegiatan olahraga. Sebagaimana tujuan dari pelatihan gizi olahraga yaitu, untuk memberikan pemahaman, wawasan, penerapan penyusunan gizi olahraga. Bagi atlet olahraga prestasi gizi merupakan faktor pendukung yang sangat

penting, terutama untuk memaksimalkan kondisi fisik melalui asupan-asupan gizi yang dimakan. Guru pendidikan jasmani, pelatih, dan atlet sudah seharusnya memahami kebutuhan gizi yang sesuai dengan komposisi tiap-tiap cabang olahraga, oleh karena itu penting sekali untuk memahami tentang tatalaksana gizi olahraga

Faktor penghambat dalam pelaksanaan pelatihan ini adalah minimnya pengetahuan dasar tentang kebutuhan gizi olahraga bagi guru-guru penjas, pelatih, maupun atlet, sehingga tidak sedikit yang ingin mengikuti pelatihan beranggapan bahwa kegiatan pelatihan tersebut sangatlah sulit karena harus menggunakan perhitungan yang spesifik sesuai khasanah keilmuan baik tentang gizi maupun dari olahraga itu sendiri. Faktor penghambat lainnya juga dapat terlihat dari tidak semua para pelaku olahraga berlatar belakang keilmuan yang memahami tentang olahraga, mereka hanya beranggapan olahraga hanyalah sebuah hobi, oleh karena itu sulit sekali untuk memahami dan memperdalam tentang gizi olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan gizi olahraga bagi guru- guru penjas, pelatih, dan atlet yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian LPPM Universitas Lampung di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung dapat terlaksana dengan baik. Hal tersebut dapat terlihat dari motivasi dan semangat para peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan.

Berdasarkan hasil kesimpulan pelaksanaan kegiatan, maka diperoleh saran yaitu, khalayak sasaran pihak terkait harus diperluas, dikarenakan banyak guru-guru, pelatih, maupun atlet diluar Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung ingin mengikuti namun belum mendapatkan kesempatan. Selain itu waktu durasi pelaksanaan yang lebih lama, membuat para peserta mampu menguasai materi yang disampaikan terkait kegiatan pelatihan.

Daftar Referensi

Abete I, Astrup A, Martinez JA, Thorsdottir I, Zulet MA. *Obesity and the metabolic*

syndrome: role of different dietary macronutrient distribution patterns and specific nutritional components on weight loss and maintenance. Nutrition Reviews 2010;68(4):214-31

Clifton PM. Dietray treatment for obesity. *Gastroenterology and Hepatology* 2008;5(12):672-81

Departemen Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar Riskesdas*. Jakarta: Depkes RI; 2013

Departemen Kesehatan RI. *Gizi Untuk Atlet dan Olahragawan*. Jakarta: Depkes RI; 2014.

Jennifer B Keogh, Grant D Brinkworth, Manny Noakes, Damien P Belobrajdic, Jonathan D Buckley and PMC. Effects of weight loss from a very-low-carbohydrate diet on endothelial function and markers of cardiovascular disease risk in subjects with abdominal obesity. *Am J Clin Nutr*. 2008;87:567-76.

Layman DK, Evans E, Baum JI, Seyler J, Erickson DJ, Boileau RA. *Dietary Protein and Exercise Have Additive Effect on Body Composition during Weight lose in adults Women*. *J Nutr*. 2005;135:1903-10.

Ni Made D, I Wayan Ambartana. The Effect of Diet Composition and Aerobic Exercise on Weight Loss, *Journal of The Indonesian Nutrition Association; Gizi Indonesia*, 2017, 40(2):59-68.

Tri Mutiara R. *Pengaruh Pemberian Diet Rendah Karbohidrat Terhadap Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh, dan Persentase Lemak Tubuh Di Catering Slimgourmen*; Universitas Indonesia, Depok, 2012.