

Analisis Asupan Gizi Makro Yang Dikonsumsi Atlet Agar Tidak Terjadinya Overweight

Zalsha Ayuadelia Efendi, Agus Hariyanto, Achmad Widodo, Hari Setijono, Heri Wahyudi, Pudjijuniarto

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted: 02 December, 2024

Available online: January-June, 2025

Keywords:

Pencak Silat, Overweight, Nutrition



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

ABSTRACT

Pencak silat is a native Indonesian sport that is very popular and is growing rapidly for its achievements both nationally and internationally. As a sporting achievement in a pencak silat match, several supporting components must be possessed by its athletes. Where this performance is influenced by various factors including proper nutritional intake. The purpose of this study is for the martial arts branch, especially pencak silat, the existence of a weight class in a fighting type match is very necessary to see our opponents. Where weight management is very important and requires handling that requires knowledge in training and nutrition programs. By using a quantitative descriptive research type with a cross-sectional research design, namely by collecting the results of a 24-hour recall of food consumed in 1 day. This study was taken in October 2024 in my own neighbor. With an age range of 16-20 years, which is a pencak silat athlete. From the results of the data analysis, it was obtained that the athlete's needs were met normally or sufficiently without any significant excess, with an average Body Mass Index of around 21.374. And for the average daily food calories obtained from the 1x24 hour Recall is only around 2197. Tends to be lacking in meeting the calorie intake of food eaten that day. Where from the standard that for male silat athletes according to the standard requires calories of approximately 2750 calories, while women approximately 2350 calories.

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah cabang olahraga asli Indonesia yang sangat populer dan berkembang pesat atas prestasinya secara nasional maupun internasional. Dimana pencak silat bukan hanya terbatas oleh usia-usia tertentu, melainkan berbagai macam usia peminat dari pencak silat tersebut. Pada saat ini pencak silat selalu masuk dalam kurikulum Pendidikan yang termasuk dalam aspek permainan dan olahraga.

Pencak silat disamping beladiri, pencak silat pun masuk kedalam olahraga prestasi. Sebagai olahraga prestasi dalam pertandingan pencak silat membutuhkan beberapa komponen pendukung yang harus dimiliki oleh atletnya. Salah satunya yaitu kondisi fisik, hal ini sesuai dengan syarifuddin (2011) menyatakan bahwa kemampuan seorang atlet pada saat bertanding dipengaruhi oleh kondisi fisik. Selain faktor tersebut, atlet juga memerlukan performa yang baik. Dimana performa tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor genetic yang baik, motivasi, latihan fisik, dan asupan gizi yang tepat.

Dimana dalam menjalani kehidupan sehari-hari apalagi seorang atlet kita harus mengedepankan Kesehatan tubuh yang sehat. Oleh karena itu faktor dari performa atlet yaitu asupan gizi yang tepat yaitu dengan pengaturan pola makan dan gizi yang seimbang. Dimana untuk mendapatkan performa yang baik harus ditunjang dengan antropometri yang baik sesuai dengan cabang olahraga yang

digeluti dan juga pemberian program latihan yang baik serta gizi yang baik sehingga adanya keseimbangan dalam latihan dan akan tampak hasilnya. Jika hal tersebut tidak adanya keseimbangan akan berakibat ketidakseimbangan gizi yang akan berdampak pada keadaan berat badan atlet yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dimana untuk cabang olahraga beladiri khususnya pencak silat adanya kelas berat badan pada pertandingan jenis fighting sangat diperlukan untuk melihat lawan kita.

Dimana pengaturan berat badan sangat penting dan perlu adanya penanganan yang memerlukan ilmu pengetahuan dalam program latihan dan gizi, sehingga nanti akan terciptanya prestasi yang maksimal. Dalam hal ini fakta yang ada dilapangan sangatlah sulit mengontrol pola makan atlet yang mengarah pada asupan gizi yang adekuat, jika tidak ada pemusatan latihan. Dimana jika di pemusatan latihan dalam hal makanan untuk sehari-hari ada yang mengatur yaitu ahli gizi atlet. Dimana ahli gizi berpendapat gizi bagi tubuh harus dipenuhi guna melaksanakan fungsi normal tubuh dengan baik. Dimana makanan yang seimbang dengan kebutuhan tubuh sesuai dengan umur dan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-harinya. Asupan nutrisi yang tepat sangat membantu untuk mencapai pemulihan yang baik. Dimana menurut (mahastuti & Rahfiludin, 2018) isi dan waktu konsumsi zat gizi berdampak pada resynthesis pasokan bahan bakar, pengurangan cedera otot, dan mengoptimalkan kinerja dalam kompetisi.

Menurut Suhardjo (2008:55) bahwa status gizi adalah suatu keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur secara antropometri. Dimana system energi yang digunakan pada setiap cabang olahraga berfungsi untuk menentukan jenis program latihan yang sesuai. Dimana pertandingan pencak silat terutama kategori tanding, presenetase predomian dari pencak silat yaitu anaerobic Dimana adanya pertimbangan waktu bertanding, macam-macam gerak, irama gerak, waktu *recovery*, dan interval. Dimana lama waktu bertanding dilakukan selama 3 menit dalam 3 ronde, dengan waktu istirahat 1 menit. Yang artinya wasit menghentikan bertanding, karena terjadi insiden, maka waktu tersebut tidak termasuk waktu bertanding. Oleh karena itu olahraga pencak silat dilandasi dengan kemampuan kapasitas aerobik yang baik, karena kemampuan aerobik yang baik merupakan dasar untuk mendapatkan kemampuan anerobik yang baik.

TINJAUAN PUSTAKA

Tahap Kompetisi

Tujuan dari adanya tahap kompetisi yaitu untuk menggali potensi atlet untuk berkembang seoptimal mungkin. Dimana atlet sudah siap dalam kondisi siap tempur, sehingga atlet lebih percaya diri dan memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai kemenangan. Ciri-ciri latihan ditahap kompetisi yaitu: latihan intensitasnya tidak mencapai 90-100%, volume latihan menurun tajam, bobot volume latihan: taktik (70%), teknik (10%), mental (15%), fisik (5%), sekitar 1 minggu adalah tahap penurunan beban latihan, dan menjelang 2 hari latihan ringan, waktu singkat, dan intensitas rendah.

Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh sendiri adalah presentase komponen-komponen yang membentuk tubuh. Bobot tubuh adalah ukuran terlazim yang digunakan untuk mengukur atau menilai status gizi manusia. Setiap manusia memiliki berat badan atau bobot badan yang berbeda hal tersebut dibedakan berdasarkan beberapa faktor penyusun tubuh, seperti: cairan tubuh (60%), Protein (18%), Lemak (15%), dan Mineral (7%).

Cairan Tubuh

Cairan adalah bagian terbesar dari komposisi tubuh dari bayi samapai dengan orang tua sekalipun. Dimana presentase cairan dari anak-anak kecil terdiri dari 80%, orang dewasa 60-70%, dan orang tua sekitar 50-60%. Cairan sangat diperlukan oleh tubuh manusia digunakan untuk proses metabolisme, yang mana cairan setiap hari untuk menggantikan cairan yang hilang.

Table 1. Proporsi Cairan Tubuh Berdasarkan Usia

Jenis		Bayi Baru Lahir	Anak-anak	Dewasa	Lansia
Cairan Intraseluler		40%	40%	40%	27%
Cairan Ekstraseluler	Plasma (Intravaskuler)	5%	5%	5%	7%
	Interstetiel	35%	25%	15%	18%
Total cairan		80%	70%	60%	52%

Faktor yang mempengaruhi jumlah cairan tubuh adalah umur, jenis kelamin, dan kandungan lemak dalam tubuh. Secara umum orang yang lebih muda mempunyai prosentase cairan tubuh yang lebih tinggi dibanding dengan orang yang lebih tua, dan pria secara proporsional mempunyai lebih

banyak cairan tubuh dibanding dengan wanita. Orang yang lebih gemuk mempunyai jumlah cairan yang lebih sedikit dibandingkan dengan orang yang lebih kurus, karena sel lemak mengandung sedikit air.

Banyaknya air yang dibutuhkan kurang lebih 2500 ml sehari. Saat berolahraga kebutuhan air tentu akan lebih banyak dibanding dalam keadaan istirahat, karena saat berolahraga suhu tubuh meningkat dan tubuh menjadi panas. Keringat yang keluar saat olahraga sebagian besar terdiri atas air, namun keringat juga mengandung elektrolit. Perubahan status cairan tubuh saat berolahraga disebabkan oleh peningkatan produksi keringat dan asupan cairan ke dalam tubuh yang sedikit. Rasa haus baru timbul apabila tubuh telah mengalami kekurangan air (dehidrasi). Dehidrasi ringan dapat mengganggu prestasi atlet, sedangkan dehidrasi berat dapat terjadi heatstroke atau bahkan kematian. Penggantian air yang seimbang selama berolahraga sangat penting untuk memelihara penampilan yang optimal dan memelihara kesehatan. Minumlah air 30-60 menit sebelum bertanding sebanyak 150–250 ml. Air dingin kira-kira 10°C lebih baik dari pada air hangat. Oleh karena air dingin lebih cepat diserap oleh usus, sehingga waktu pengosongan lambung lebih cepat. Pemberian air dalam jumlah yang sama dianjurkan pada atlet saat beristirahat diantara pertandingan. Selama bertanding, atlet dianjurkan minum secara teratur setiap 10–15 menit sebanyak 150–250 ml air dingin. Fungsi cairan tubuh antara lain: (1) Mengatur suhu tubuh. Bila kekurangan air, suhu tubuh akan menjadi panas dan naik, (2) Melancarkan peredaran darah. Jika tubuh kita kurang cairan, maka darah akan mengental. Hal ini disebabkan cairan dalam darah tersedot untuk kebutuhan dalam tubuh. Proses tersebut akan berpengaruh pada kinerja otak dan jantung, (3) Membuang racun dan sisa makanan. Tersedianya cairan tubuh yang cukup dapat membantu mengeluarkan racun dalam tubuh. Air membersihkan racun dalam tubuh melalui keringat, air seni, dan pernafasan, (4) Air sangat penting untuk mengatur struktur dan fungsi kulit. Kecukupan air dalam tubuh berguna untuk menjaga kelembaban, kelembutan, dan elastisitas kulit akibat pengaruh suhu udara dari luar tubuh, (5) Peran air dalam proses pencernaan untuk mengangkut nutrisi dan oksigen melalui darah.

Kebutuhan Makro dan Mikro

Kebutuhan gizi yang seimbang bagi atlet sangatlah penting. Kebutuhan gizi ada 2 jenis yaitu: kebutuhan makro dan kebutuhan mikro. Kebutuhan makro sendiri adalah jumlah zat gizi meliputi karbohidrat, protein, dan lemak. Dimana kebutuhan tersebut dibutuhkan oleh tubuh untuk

menjalankan fungsi dan beraktivitas. Zat gizi makro diukur dalam satuan gram. 1 gram protein dan 1 gram karbohidrat masing-masing menyediakan 4 kalori, sedangkan 1 gram lemak menyediakan 9 kalori. Adapun untuk menghitung kebutuhan gizi makro dapat mempertimbangkan persentase dari total kebutuhan kalori sebagai berikut:

Table 2. Tabel Persentase Kebutuhan Makro

Kebutuhan	Persentase
Protein	10-15%
Karbohidrat	60-75%
Lemak	10-25%

Karbohidrat

Karbohidrat banyak dihasilkan oleh bahan nabati di antaranya: beras, kentang, ubi, jagung, gandum, ubi-ubian, ketela, sukun, dan sebagainya. Karbohidrat tersusun atas komposisi Karbon, Hydrogen, dan Oksigen. Karbohidrat dibagi menjadi 3 kelompok utama yaitu: (1) monosakarida, misalnya glukosa, fruktosa, dan galaktosa, (2) disakarida, misalnya sukrosa, laktosa, dan maltosa, (3) polisakarida, misalnya kanji, glykogen, dan sellulosa. Glukosa adalah salah satu monosakarida yang dihasilkan dari pemecahan karbohidrat yang digunakan untuk memproduksi ATP yang dibutuhkan untuk kontraksi otot. Setelah makan suatu makanan maka gula darah (glucose) akan mengalami peningkatan, hal ini akan merangsang pankreas untuk mengeluarkan hormon insulin. Insulin akan menurunkan gula darah dan membantu menyalurkan gula darah tersebut dari dalam darah menuju sel. Selanjutnya oleh sel glukosa digunakan untuk menghasilkan energi atau disimpan dalam hati sebagai energi cadangan dalam proses glikogenesis. Selanjutnya glikogen ini akan disimpan dalam hati atau jaringan otot. Apabila simpanan ini penuh maka akan diubah menjadi lemak, yang selanjutnya disimpan sebagai triglyserid dalam jaringan adipose. Walaupun memiliki lemak rendah tetapi jika makan dengan karbohidrat tinggi maka akan dapat meningkatkan lemak tubuh apabila semua karbohidrat ini tidak diurai menjadi energi. Ketika permintaan energi ini tinggi maka glykogen cadangan dibutuhkan. Hati mengubah kembali glykogen menjadi glukosa untuk menyuplai kebutuhan energi. Satu gram karbohidrat diperkirakan menghasilkan 4.0 Kkal untuk energi. Tubuh hanya dapat menyimpan sejumlah kecil glykogen yaitu sekitar 500g, yang mana jumlah tersebut identik dengan 2000 Kkal untuk energi. Diperkirakan 80% energi simpanan berada di jaringan otot rangka dan 20% di dalam hati. Hal ini hanya cukup untuk menyediakan energi untuk satu hari dengan aktivitas normal. Perlu diperhatikan bahwa suatu masukan secara reguler tentang karbohidrat akan

dapat menentukan bertahannya glikogen cadangan. Rata-rata orang dengan gaya hidup pasif (sedentary life style) atau suka duduk akan menggunakan lebih dari 50% total kalori hariannya dari karbohidrat, hal ini berarti bahwa orang tersebut hanya mengkonsumsi 300g setiap hari. Sedang atlet yang beraktivitas dengan menggunakan energi tinggi akan memerlukan 60-70% total energi, yang berarti lebih dari 400-600g karbohidrat tiap hari. Penelitian menunjukkan bahwa makan dengan kadar karbohidrat tinggi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan tubuh.

Lemak

Lemak adalah sumber energi kedua bagi tubuh, yang terdiri dari komposisi karbon, hidrogen, dan oksigen tetapi berbeda rasio jika dibanding dengan karbohidrat yakni kandungan oksigen lebih rendah. Lemak berasal dari hewan maupun tumbuhan. Lemak yang berasal dari hewan misalnya minyak dari daging, telur, susu, minyak ikan, dan sebagainya. Lemak yang berasal dari tumbuhan misalnya: kacang-kacangan, minyak goreng, jagung, biji mente, kemiri, bunga matahari, dan sebagainya. Lemak dapat dibagi menjadi dua jenis, yakni: lemak jenuh dan lemak tidak jenuh. Lemak jenuh berisi jumlah maksimal atom hydrogen dalam setiap molekul, dan juga sangat erat hubungannya dengan hydrogen. Lemak jenuh ini cenderung berhubungan dengan suhu ruangan. Sumber utamanya adalah produk berasal dari binatang misalnya: telur, susu, daging biri-biri, daging sapi, dan sebagainya. Lemak jenuh juga dapat ditemukan pada produk tumbuhan misalnya: minyak kelapa, minyak palm, kaktus, dan sebagainya. Lemak tidak jenuh (unsaturated) berisi sedikit atom hydrogen. Yang termasuk dalam kelompok ini adalah monounsaturates misalnya minyak jaitun, dan minyak kacang tanah, polyunsaturates misalnya: minyak jagung, minyak bunga matahari, minyak wijen, minyak biji kapas, minyak kedelai, dan sebagainya. Lemak tidak jenuh dapat membantu menurunkan tingkat kolesterol; mengkonsumsi lemak ini; khusus monounsaturates adalah lebih baik jika dibandingkan dengan lemak jenuh. Baik lemak jenuh maupun tidak jenuh memberikan jumlah energi yang sama untuk tiap unit berat tertentu, yakni setiap gram menghasilkan 9 Kkal energi. Namun ada sedikit kelemahan bagi lemak sebagai sumber energi yakni proses untuk menjadi energi lebih lambat jika dibandingkan dengan karbohidrat. Cepatnya lemak untuk diubah menjadi energi tergantung dari tersedianya oksigen yaitu tergantung dari kapasitas aerobik seseorang. Orang yang bugar (fit) dengan tingkat aerobik yang tinggi maka akan dapat membakar lemak lebih cepat dan mudah dibanding orang yang tidak fit. Pada aktivitas tingkat sedang lemak yang diubah menjadi energi berkisar 50% dari yang dibutuhkan, sedang untuk aktivitas dalam waktu yang lama bisa mencapai 90% dari yang dibutuhkan

Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar setelah cairan. Protein sangat diperlukan oleh tubuh digunakan untuk zat pembangun, Dimana protein digunakan sumber energi apabila energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak tidak cukup. Dimana meskipun protein sebagai zat pembangun haringan tubuh bukan berarti makin tinggi konsumsi protein makin besar massa otot yang kita dapat, melainkan pembentukan otot dan kekuatannya ditentukan oleh latihan yang terprogram dengan baik. Pada prakteknya atlet harus mengutamakan makanan lebih banyak *hidratarang* daripada protein (Faizal, 2019). Protein sendiri memiliki fungsi didalam tubuh sangat banyak yaitu diantaranya: sebagai pembentukan enzim, alat pengangkut dan penyimpan, penunjang mekanisme tubuh, media perambatan impuls ke syaraf, dan pengendalian pertumbuhan. Di dalam tubuh tidak ada cadangan protein layaknya karbohidrat atau lemak karena semua protein tubuh difungsikan. Masukan protein seharusnya 10-15% dari total masukan energi, kira-kira 70-100g per hari atau 1 gram untuk setiap 1 kg berat badan. 1 g protein diperkirakan menghasilkan 4.0 Kkal energi. Protein hanya dapat digunakan sebagai sumber energi apabila dalam keadaan darurat, misalnya kasus kelaparan atau berlari dengan jarak yang sangat jauh, sedang cadangan karbohidrat dan lemak dalam tingkat yang sangat rendah.

Table 3. Proporsi Protein Total Keseharian

Jumlah energi/ hari (kalori)	%protein dari jumlah total energi perhari
2500	15%
3000-4000	13-14%
4500-5000	10-12%

Kebutuhan Kalori

Kebutuhan kalori untuk para atlet, menurut Soerjodibroto (1984) dihitung berdasarkan jenis kelamin, berat badan, dan macam aktivitas. Pemakaian energi/kg berat badan/24 jam untuk olahraga sesuai dengan klasifikasinya seperti tercantum dalam table berikut ini.

Table 4. Tabel Kebutuhan kalori/kg. berat badan/24 jam

Jenis Kelamin	Olahraga			
	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Laki-laki	42	46	54	62
Perempuan	36	40	47	55

Sumber: soerjodibroto(1984)

Cabang pencak silat diklasifikasikan sebagai olahraga berat. Berdasarkan table di atas, dapat dihitung kebutuhan kalori atlet sesuai dengan berat badannya. Misalnya dalam pencak silat, atlet kelas B memiliki berat badan 50kg, maka kalori yang dibutuhkannya setiap hari adalah $50 \times 54 = 2750$ kalori. Jika Perempuan $50 \times 47 = 2350$ kalori.

Table 5. Tabel Standart IMT

Rentang IMT	Golongan
<18,5	Kurus
18,5-24,9	Normal
25,0-29,9	Gemuk
30,0-34,9	Obesitas 1
35 >	Obesitas 2

METODE

Penelitian ini melihat bagaimana hubungan asupan gizi pada atlet silat terhadap kebutuhan kalori yang dipenuhi. Dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional, yaitu dengan pengumpulan hasil dari recall 24 jam makanan yang dikonsumsi dalam 1 hari. Penelitian ini diambil pada bulan oktober 2024 pada tetangga saya sendiri.

Jumlah dan Penarikan Subjek

Sampling sebanyak 5 orang dengan atlet berumur 16-20 tahun dan atlet dalam keadaan sehat jasmani dan Rohani.

Cara Pengumpulan Data

Data dalam penelitian merupakan data primer yang terdiri dari subjek. Konsumsi diperoleh dari metode wawancara dengan recall asupan makanan 1x24 jam.

Analisis Data

Analisis data menggunakan korelasi person. Dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dilakukan untuk menganalisis asupan gizi makro yang dikonsumsi atlet agar tidak terjadinya overweight ini sudah sesuai dengan norma asupan gizi atlet silat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Table 6. Tabel Hasil Recaal 24 jam

No.	Nama	IMT	Kalori Harian (Recall food)
1	TD	21.97	2140
2	DD	20.76	1820
3	IK	22.31	2220
4	DR	22.68	1775
5	TN	19.15	3005
Rata-rata		21,374	2192

Table 7. Distribusi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Asupan Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Protein Atlet Silat

Statistics

		Umur	Beratbadan	Tinggibadan	Karbohidrat	Protein	Lemak
N	Valid	5	5	5	5	5	5
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		18.40	59.40	166.80	250.60	79.80	62.40
Median		18.00	60.00	168.00	240.00	72.00	57.00
Std. Deviation		1.517	3.847	5.630	89.595	30.095	30.353

Range	3	9	14	242	78	81
Minimum	17	55	157	119	53	26
Maximum	20	64	171	361	131	107
Sum	92	297	834	1253	399	312

Tabel 7 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 18 tahun dengan usia termuda adalah 17 tahun dan tertua adalah 20 tahun. Berat badan atlet pencak silat sebanyak 5 orang rata-ratanya adalah sebesar 59.40 kg dengan standar deviasi 3.847 berkisar antara 56 ± 62 kg. Penilaian asupan energi dilakukan dengan cara recall 1 x 24 jam. Rata-rata asupan energi atlet pencak silat adalah 2192. Nilai minimal untuk asupan energi responden adalah 1775 kkal dan nilai maksimal untuk asupan energi responden adalah 3005 kkal. Begitu juga asupan karbohidrat atlet silat didapat rata-rata sebesar 250.60 g dengan standar deviasi 89.595 g dan dengan nilai minimal untuk asupan karbohidrat responden adalah 119 gram dan nilai maksimal untuk asupan karbohidrat responden adalah 361 gram. Menurut hasil recall 1 x 24 jam, rata-rata asupan lemak atlet silat adalah dengan nilai 62.40 gram dengan standar deviasi 30.353, untuk nilai minimal asupan lemak responden adalah 26 gram dan nilai maksimal asupan lemak responden adalah 107 gram. Rata-rata asupan protein atlet silat adalah 79.80 gram dengan standar deviasi 30.095, dengan nilai minimal untuk asupan protein responden adalah 53 gram dan nilai maksimal untuk asupan protein responden adalah 131 gram.

Dari hasil analisis data di dapat bahwa kebutuhan atlet terpenuhi dengan normal atau cukup tidak adanya kelebihan yang sangat berpengaruh, dengan rata-rata Index Massa Tubuh sekitar 21,374. Dan untuk rata-rata kalori makanan sehari hari yang didapatkan dari Recall 1x24 jam hanya sekitar 2197. Cenderung kurang dalam pemenuhan kalori asupan makanan yang dimakan pada hari itu. Dimana dari standart bahwa untuk atlet silat cowok sesuai standart memerlukan kalori kurang lebih 2750 kalori, sedangkan cewek kurang lebih 2350 kalori. Melainkan para atlet silat ini masih belum tahu akan pengontrolan makanan yang berlemak, serta masih mengkonsumsi banyak karbohidrat dan gula yaitu sekitar 250.60 gram konsumsi karbohidrat. Terutama malam hari di data ini masih banyak atlet masih makan di jam jam waktu organ untuk beristirahat, Dimana masih ada selingan saat malam. Sehingga terkadang atlet mengalami overweight yaitu salah satunya tidak mengetahui porsi-porsi makan, waktu-waktu untuk makan, dan kandungan yang dimakan. Berbagai indikator yang ada, diantaranya sebagai berikut (a) Padatnya Frekuensi pertandingan dalam setahun, (b) Suka makanan dan minuman yang manis (c) Suka makanan berlemak dan bersantan, (d) Kepentingan pelatih yang ingin menentukan sendiri kelas bagi atletny, (e) Rendahnya Disiplin

atlet dalam menjaga berat badan, (e) Kurangnya Aplikasi pengetahuan pelatih tentang ilmu gizi dan fisiologi olahraga, (f) Kurangnya Perhatian pelatih dalam mengontrol berat badan secara rutin, (g) Atlet yang ingin menentukan kelasnya sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi atlet berkaitan dengan status gizi. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa tingginya pengetahuan gizi dapat meningkatkan keadaan gizi seorang atlet. Pengetahuan gizi menjadi pendorong tumbuhnya perilaku dan sikap positif atlet dalam mengkonsumsi makanan bergizi yang dapat menunjang kondisi fisiknya (Aliyah, 2021). Sikap dan perilaku tersebut akan menjadi penentu atlet mengalami kemudahan atau kesulitan memahami manfaat yang terkandung dalam makanan. Kekeliruan menentukan makanan serta kurangnya pemahaman gizi dapat menyebabkan munculnya permasalahan gizi yang akan berpengaruh pada status gizi atlet. Dan juga Atlet yang telah mencapai berat badan yang diinginkan, pengontrolan berat badannya harus selalu dilakukan agar tidak terjadi peningkatan atau penurunan berat badan menjelang waktu pertandingan. Pengontrolan ini dilakukan dengan memperhatikan keseimbangan energy setiap harinya. Hal ini tentu tidak terlepas dari pengawasan pelatih dengan bantuan dari ahli gizi. Sebagai pengontrol program latihan dalam menurunkan berat badan, maka setiap hari atlet harus ditimbang. Dengan cara ini dapat mengevaluasi intensitas latihan yang dilakukan dan makanan yang dikonsumsi setiap hari.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi atlet berkaitan dengan status gizi. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa tingginya pengetahuan gizi dapat meningkatkan keadaan gizi seorang atlet. Pengetahuan gizi menjadi pendorong tumbuhnya perilaku dan sikap positif atlet dalam mengkonsumsi makanan bergizi yang dapat menunjang kondisi fisiknya. Dan juga Atlet yang telah mencapai berat badan yang diinginkan, pengontrolan berat badannya harus selalu dilakukan agar tidak terjadi peningkatan atau penurunan berat badan menjelang waktu pertandingan.

REFERENSI

- Rink, J. E. (2002). *Teaching Physical Education for Learning*. Fourth Edition. New York: Mc Graw Hill.
- Sudirman N, dkk. (1987) *Ilmu Pendidikan*, Bandung; Penerbit Remadja Karya CV
- Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. California: Mayfield Publishing Company.

- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. California: Mayfield Publishing Company.
- Suherman, A. (2007). *Teacher's curriculum value orientations dan implikasinya pada pengembangan kurikulum dan pembelajaran pendidikan jasmani*. Disertasi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hariono, A. *Metode melatih fisik pencak silat*. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. 2006;25-42
- Widowati A. *Modal sosial budaya dan kondisi lingkungan sehat dalam pembinaan prestasi olahraga pelajar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2015;10(2):218-226.
- Rahmawati NT, Hastuti J, Yevita N, dan Ashizawa K. *Somatotypes of children in defferent areas of Indonesia* *Jurnal Berkala Ilmu Kedokteran*. 2004;39(4):177-18.
- Departemen Kesehatan. *Pedoman pelatihan gizi olahraga untuk prestasi*, Jakarta: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat; 2002.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Afriani, Y., Hadjam, N. R., & Farmawati, A. (2017). *Pemberian minuman kombinasi maltodekstrin dan vitamin C terhadap mood negatif dan VO2 maks atlet sepak bola*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4), 196. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22838>.
- Lan, L. (2013). *A Research on Influences of Nutrition Intervention on Taekwondo Athletes Physical Capacity Recovery*. Jiangsu University. *Journal of Food Science and Technology*, 8(3).
- Dewi, E. K. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Kebugaran pada Atlet Bulutangkis Jaya Raya pada Atlet Laki-Laki dan Perempuan di Asrama Atlet Ragunan Tahun 2013*.
- Williams, M.H., Anderson, D.E., Rawson, E. S. (2013). *Nutrition for Health, Fitness, and Sport* (10th Ed).