

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN ASUPAN GIZI ATLET SEPAKBOLA UNIT
PELAKSANAAN TEKNIS DAERAH KEBAKATAN OLAHRAGA DINAS
PEMUDA DAN OLAHRAGA SUMATERA BARA**

Bony Purba Putra Pangestu¹, Wilda Wellis²

Universitas Negeri Padang

Abstrak :

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan atlet tentang zat gizi dan tidak adanya pengawasan dari dokter tentang asupan makanan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan status gizi dan asupan gizi atlet sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran status gizi dan untuk mengetahui berapa besar asupan zat gizi karbohidrat, protein dan lemak atlet sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet sepakbola berusia 15-17 tahun yang berstatus sebagai siswa aktif latihan di UPTD KBOR Dispora Sumbar berjumlah 23 orang. Sampel dari penelitian ini menggunakan sebagian dari total populasi dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *proposive sampling* yaitu 18 orang. Teknik analisis yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian yang dilakukan pada atlet sepakbola di UPTD KBOR Dispora Sumbar menunjukkan asupan karbohidrat, lemak dan energi dalam kategori kurang dan diketahui status gizi sampel rata-rata berada dalam status gizi normal. Tingkat konsumsi karbohidrat, lemak dan energi atlet UPTD KBOR Dispora Sumbar masih banyak dibawah 100%. Hanya konsumsi protein yang sudah memenuhi kebutuhan protein 100%. Disarankan agar pelatih dan pengelola catering memperhatikan konsumsi gizi atlet sehingga atlet tetap terjaga baik dan mereka mampu memberi prestasi yang gemilang dibidang olahraganya.

Kata Kunci: *Status Gizi, Asupan Gizi, Prestasi Atlet*

PENDAHULUAN

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki untuk hidup sehat baik jasmani maupun rohani. Hal ini terlihat dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. "Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa". (UU RI, 2005)



Di Indonesia PSSI terus berupaya meningkatkan prestasi sepakbola dengan mengadakan kompetisi, kejuaraan dan liga sepakbola secara bertahap dan berjenjang. Salah satu pusat pelatihan dan pembinaan atlet muda yang menjadi program pemerintah adalah pusat pelatihan dan pembinaan atlet usia muda pelajar KBOR Sumbar. Pembinaan dan pelatihan olahraga di UPTD KBOR Dispora Sumbar terdiri dari: Atletik, Takraw, Sepakbola, Karate, Panahan, Gulat, Pencak Silat dan cabang olahraga lainnya. Disamping mereka mempunyai jadwal latihan yang cukup padat sebagai pelajar mereka juga diharapkan belajar disekolah. Atlet-atlet ini diharapkan menjadi atlet yang berpotensi dan akan mempunyai prestasi. Dengan jadwal yang cukup padat menurut sumber yang diperoleh secara langsung, mereka latihan dari hari senin sampai dengan hari sabtu setiap minggu dan juga mereka belajar sebagaimana mestinya seorang siswa.

Namun untuk mencapai prestasi yang maksimal disamping faktor kecukupan gizi yang seimbang, diperlukan juga latihan tehnik yang baik dan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam pencapaian puncak prestasi dan latihan yang optimal. Karena tanpa kondisi fisik yang bagus mereka tidak akan dapat latihan seoptimal mungkin dan bahkan akan mempengaruhi hasil pada saat bertanding. Untuk mendukung peningkatan kondisi fisik atlet yang sangat diperlukan adalah kecukupan kalori atau kecukupan energi. Energi ini diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya atau dengan kata lain bahwa kondisi fisik ini tergantung pada kecukupan gizi atlet.

Pemberian nutrisi yang tepat dapat di lihat dari segi kuantitas dan kualitas makanan yang dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan kegiatan. Atlet sepakbola memerlukan konsumsi makanan lebih banyak dari pada seseorang yang bukan atlet dengan komposisi zat gizi makanan yang seimbang. Komposisi nutrisi yang disarankan bagi seorang atlet adalah 55-65% pemenuhan kebutuhan energi melalui konsumsi karbohidrat, 12-15% melalui konsumsi protein dan 20-35% melalui konsumsi lemak (Irawan, 2007:1).

Penggunaan antara lemak ataupun karbohidrat oleh tubuh sebagai sumber energi untuk dapat mendukung kerja otot akan di tentukan oleh 2 faktor



yaitu intensitas serta durasi olahraga yang dilakukan. Pada olahraga intensitas moderat-tinggi yang bertenaga seperti *sprint* atau pada olahraga beregu seperti sepakbola, pembakaran karbohidrat akan berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh dan akan memberikan kontribusi lebih besar dibandingkan dengan pembakaran lemak dalam memproduksi energi dalam tubuh.

Dari pengamatan dilapangan dan wawancara dengan atlet serta dari pihak penjaga catering. Selama ini atlet tidak berada dalam pengawasan pelatih atau dokter dalam setiap jam makannya sehingga ini memungkinkan terjadinya ketidak sesuaian kalori atlet. Selain itu dari hasil wawancara langsung dengan atlet, pengetahuan tentang komposisi makanan atau seputar tentang gizi sangatlah minim sehingga ini tentu akan mengakibatkan para atlet akan mengkonsumsi makanan mereka sesuai dengan selera tanpa memikirkan kandungan dari makanan itu sendiri. Karena bisa saja terjadi jika atlet melihat makanan itu kurang menarik atau kurang sesuai dengan selera mereka, maka akan tentu mengurangi niat mereka untuk makan atau hanya mengambil makanan itu sedikit saja atau hanya sekedar makan dengan porsi yang jauh dari porsi sebenarnya. Kita tahu bahwa setiap atlet tentu memiliki selera yang berbeda-beda sementara menu yang disajikan sama untuk seluruh atlet walau berbeda cabang olahraga.

Oleh karena itu, untuk menjadi atlet sepakbola sebaiknya memiliki tubuh yang ideal dan memiliki kondisi fisik yang prima dan nutrisi pola makan yang baik untuk melakukan aktivitas yang relatif lama, dalam permainan sepakbola diperlukan asupan gizi atau pengaturan pola makan dengan konsumsi gizi yang tepat. Dalam hal ini perlu disadari dan diketahui oleh atlet sepakbola itu sendiri, pelatih, pihak catering dan keluarga atlet itu sendiri. Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis ingin melakukan penelitian tentang “Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Atlet sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar”.

Menurut Syafrizal dan Welis, (2008:1) Gizi berasal dari bahasa Arab “Ghidza” yang berarti makanan, ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan berkaitan dengan kesehatan juga berkaitan dengan potensi ekonomi seseorang, yaitu berhubungan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktifitas kerja. Sedangkan Almatsier (2009:3) menjelaskan Zat gizi (*Nutrients*) adalah ikatan kimia ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk



melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan serta mengatur proses-proses jaringan. Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa gizi sangat berperan penting dalam mencapai suatu prestasi yang baik dan menjaga keseimbangan tubuh karna setiap kalori yang dikeluarkan sebanyak itu pula asupan energi yang dimasukan kedalam tubuh.

Menurut Baliwati (2004:64-66) kebutuhan pangan dan gizi berbeda antara individu, karena dipengaruhi oleh beberapa hal berikut : a) Tahap perkembangan meliputi kehidupan sebelum lahir, sewaktu bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan lansia, Dalam tahapan ini zat gizi dimanfaatkan untuk mengganti atau memperbaiki jaringan yang rusak. Demikian, kebutuhan energi menurun dan protein meningkat, b) Faktor fisiologis tubuh. Pada masa ini, zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan organ tubuh, c) Keadaan sakit dalam penyembuhan, d) Aktivitas fisik yang tinggi, sehingga semakin banyak memerlukan energi, e) Ukuran tubuh (berat badan dan tinggi badan).

Joseph A Luxbacher (2012:2) dalam permainan sepakbola juga menjelaskan bahwa: "Sepakbola dimainkan pada lapangan yang lebih besar dari olahraga lainnya, peraturan permainannya mencakup pada periode waktu dua kali 45 menit tanpa *time-up* dan hanya sedikit pergantian pemain. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Setiap tim mempunyai kiper yang bertugas untuk menjaga gawang, kiper diperbolehkan untuk mengontrol boladengan tangannya didalam daerah penalty yaitu daerah yang berukuran 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan untuk mengontrol bola bola dengan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tetapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai atau kepala. Gol tercipta dengan menendang bola ke gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan."

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah bahwa permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut banyak gerak, bergerak dengan bola atau bergerak tanpa bola, misalnya bergerak lari kesegala arah, melompat dan sebagainya kemudian bergerak dengan bola misalnya



menggiring bola, tahan dan kontrol serta menendang. Semua gerakan tersebut diperlukan kondisi fisik yang prima atau kuliatas fisik tinggi dan asupan makanan yang seimbang.

Pemain sepakbola ini memiliki aktivitas yang menuntut berbagai kemampuan teknik dan taktik disamping kondisi fisik dan asupan gizi bagi pelakunya, disamping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik dan keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan dan kemampuan diri sendiri pada umumnya pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepak bola saja, mereka melupakan faktor-faktor lain yang sama besar perannya dalam keberhasilan bermain sepakbola, seseorang pemain tidak dapat bermain sampai kepunjak prestasi bila tidak ditunjang oleh asupan gizi yang seimbang dan kondisi fisik yang baik.

Zalfendi dkk (2010:124) teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Sesuai dengan yang dikatakan Koger (2007:13) : “teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditujukan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Membangun dasar yang kokoh adalah keharusan. Layaknya orang membangun rumah, semakin kuat pondasi, maka semakin besar dan bervariasi pula ukuran dan bentuk bangunan yang dapat didirikan di atasnya. Jadi kemampuan dasar jelas sangat dibutuhkan oleh para pemain”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola adalah kemampuan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya sehingga menjadi modal dasar bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Dalam hal ini, bila seseorang ingin menjadi pemain sepakbola, maka sebelum melakukan permainan sudah mempunyai modal. Modal tersebut adalah dapat melakukan semua teknik yang dibutuhkan dalam bermain sepakbola

Pada umumnya atlet sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar rata-rata sedang menjalani pendidikan setingkat sekolah menengah atas (SMA), dengan umur atlet sekitar 16-18 tahun. Permasalahan gizi timbul karena secara umum aktivitas latihan rutin yang sudah terencana membuat para atlet menjadi lelah



dan menjadi malas untuk memperhatikan pola makannya, seperti tidak memperhatikan konsumsi makanan disetiap hari atau dapat dikatakan mengkonsumsi makanan sembarangan dengan tidak memperhatikan makanan sehat atau tidaknya bagi seorang atlet. Oleh karena itu dianjurkan kepada pelatih memperhatikan pola makan yang seimbang pada para atlet supaya mencapai prestasi yang baik dan maksimal.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD KBOR Dispora Sumbar. Populasi penelitian ini adalah Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan kuesioner *Food recall* 1x24 jam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar

Berdasarkan pada hasil rata-rata data distribusi status gizi atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar ini maka dapat diolah dan didapatkan distribusi frekuensi status gizi atlet yang dapat dilihat pada tabel-tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Atlet Sepakbola

Kategori		IMT	Fa	Fr (%)
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0	1	5,56
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-18,4	1	5,56
Normal	Normal	18,5-25,0	16	88,88
Gemuk	Kelebihan berat badan	25,1-27,0	0	0



	tingkat ringan			
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0	0	0
JUMLAH			18	100

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa dari 18 atlet, tidak ada atlet pada kategori kelebihan berat badan tingkat ringan dan tingkat berat, 16 atlet (88,88%) pada kategori normal, 1 atlet (5,56%) pada kategori kekurangan berat badan tingkat ringan, 1 atlet (5,56%) pada kategori kekurangan berat badan tingkat berat. Dengan hasil ini berarti status gizi atlet harus di pertahankan agar bisa menjadi lebih baik sehingga tujuannya dapat tercapai dengan tubuh yang ideal pada atlet sepakbola UPTD KBOR Dispota Sumbar.

2. Distribusi Frekuensi Data lemak tubuh Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispota Sumbar

Berdasarkan pada hasil rata-rata lemak tubuh atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispota Sumbar ini maka dapat diolah dan didapatkan distribusi frekuensi lemak tubuh atlet yang dapat dilihat pada tabel-tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data lemak tubuh Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispota Sumbar

Kategori	Pria	Fa	Fr (%)
<i>Underfat</i>	≤10	2	11,11
<i>Healthy</i>	11-20	16	88,89
<i>Overfat</i>	21-25	0	0
<i>Obese</i>	26-35	0	0

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa dari 18 atlet, tidak ada atlet pada kategori *overfat* dan *obese*, 2 atlet (11,11%) pada kategori *underfat*, 16 atlet (88,89%) pada kategori *healthy*. Dengan hasil ini berarti lemak tubuh atlet harus di pertahankan agar bisa menjadi lebih baik sehingga tujuannya dapat tercapai dengan tubuh yang ideal pada atlet sepakbola UPTD KBOR Dispota Sumbar.

3. Rata-rata distribusi frekuensi konsumsi karbohidrat atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar

Berdasarkan pada hasil rata-rata konsumsi karbohidrat zat gizi atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar ini maka dapat diolah dan didapatkan distribusi frekuensi konsumsi karbohidrat zat gizi rata-rata perhari atlet yang dapat dilihat pada tabel-tabel berikut

Tabel 3. Rata-rata distribusi frekuensi konsumsi karbohidrat atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar

No	Konsumsi karbohidrat (gr)	n	%
1	226-258	1	5,5
2	259-291	12	66,7
3	292-324	5	27,8
JUMLAH		18	100

Dari tabel 3 terlihat bahwa atlet yang mengkonsumsi karbohidrat sebanyak 226-258 gr yaitu berjumlah 1 orang dengan persentase 5,5 %, sedangkan atlet yang dengan kategori tingkat karbohidratnya yaitu 259-291 gr sebanyak 12 orang dengan persentase 66,7%, dan atlet yang tingkat konsumsi karbohidratnya yaitu 292-324 berjumlah 5 orang dengan persentase 27,8%.

4. Rata-rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Protein Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar

Berdasarkan pada hasil rata-rata konsumsi protein zat gizi atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar ini maka dapat diolah dan didapatkan distribusi frekuensi konsumsi proteni zat gizi rata-rata perhari atlet yang dapat dilihat pada tabel-tabel berikut :

Tabel 4. Rata-rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Protein Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar

No	Konsumsi protein (gr)	n	%
1	117-119	1	5,6
2	120-122	9	50
3	123-125	8	44,4



JUMLAH	18	100
--------	----	-----

Dari tabel 4 terlihat bahwa atlet yang konsumsi protein sebanyak 117-119 gr berjumlah 1 orang dengan persentase 5,6%, sedangkan atlet yang tingkat konsumsi proteinnya sebanyak 120-122 gr, berjumlah 9 orang dengan persentase 50,0%, atlet yang tingkat konsumsi proteinnya sebanyak 123-125 gr berjumlah 8 orang dengan persentase 44,4%.

5. Rata-rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Lemak Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar

Berdasarkan pada hasil rata-rata konsumsi lemak zat gizi atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar ini maka dapat diolah dan didapatkan distribusi frekuensi konsumsi lemak zat gizi rata-rata perhari atlet yang dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

Tabel 5. Rata-rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Lemak Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar

No	Konsumsi lemak (gr)	n	%
1	47-48	10	55,6
2	49-50	0	0
3	51-52	8	44,4
JUMLAH		18	100

Dari tabel 5 terlihat bahwa atlet yang konsumsi lemak atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar yaitu 47-48 gr sebanyak 10 orang dengan persentase 55,6%, sedangkan tingkat konsumsi lemak lemak sebanyak 49-50 gr berjumlah 0 orang dengan persentase 0%, atlet yang tingkat konsumsi lemak sebanyak 51-52 gr sebanyak 8 orang dengan persentase 44,4%.

6. Rata-rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Energi Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar

Berdasarkan pada hasil rata-rata konsumsi energi zat gizi atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar ini maka dapat diolah dan didapatkan distribusi frekuensi konsumsi energi zat gizi rata-rata perhari atlet yang dapat dilihat pada tabel-tabel berikut :



Tabel 6. Rata-rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Energi Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar

No	Konsumsi Energi (Kkal)	n	%
1	2577-2759	6	33,3
2	2760-2942	9	50
3	2943-3125	3	16,7
JUMLAH		18	100

Dari tabel 6 terlihat bahwa atlet yang konsumsi energi atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar yaitu 2577-2759 gr sebanyak 6 orang dengan persentase 33,3%, sedangkan tingkat konsumsi energi sebanyak 2760-2942 gr berjumlah 9 orang dengan persentase 50,0%, atlet yang tingkat konsumsi energi sebanyak 2943-3125 gr sebanyak 3 orang dengan persentase 16,7%.

B. Pembahasan

Berdasarkan kepada hasil analisis data yang telah didapatkan, dapat dilihat bagaimana sebenarnya gambaran status gizi dan asupan gizi dari atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar. Jika rata-rata konsumsi zat gizi atlet perhari dibandingkan dengan rata-rata kebutuhan zat gizi atlet perhari maka tergambar keadaan asupan gizi dari pada atlet tersebut. Hasil dari asupan gizi atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar tergolong masih kurang dengan standar kebutuhan yang telah ditetapkan sesuai dengan data yang didapatkan, menurut Departemen kesehatan RI (2003) secara umum seorang atlet memerlukan energi sekitar 4500 kkal atau 1,5 kali kebutuhan energi orang dewasa normal dengan postur tubuh relatif sama. Pemenuhan zat gizi ini dikarenakan porsi makan yang disajikan terhadap kebutuhan tidak seimbang.

Makanan menentukan penampilan atlet dalam latihan dan bertanding jika terjadi ketidak seimbangan antara makanan yang dimakan dengan energi yang dikeluarkan maka berakibat buruk kepada prestasi atlet yang bersangkutan. Seperti yang dikatakan oleh Irianto (2006) bahwa gizi akan

menentukan prestasi sebab sumber energi berupa karbohidrat, protein dan lemak terkandung didalamnya.

Hal ini dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi rata-rata zat gizi atlet perhari, dimana rata-rata distribusi frekuensi konsumsi karbohidrat atlet perhari adalah sebanyak 369 gr, jika dibandingkan dengan kebutuhan maka angka ini belum mencukupi, begitu juga dengan distribusi frekuensi konsumsi zat yang lainnya.

Makanan bagi para olahragawan harus mendapat perhatian yang serius dari para pelatih. Kekeliruan pengaturan makanan pada atlet dapat merugikan penampilannya. Pengaturan makanan yang tepat sesuai cabang olahraga, akan dapat menunjang peningkatan prestasi yang lebih baik. Makanan yang baik bagi atlet adalah makanan yang seimbang (*balanced diet*) yaitu makanan yang dalam penyusunan tidak hanya disesuaikan dengan kebutuhan energi dalam bentuk kalori saja tetapi harus diperhatikan pula komposisi makanannya.

Seorang atlet seharusnya memperhatikan dan memerlukan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang optimal. Karena seorang atlet memerlukan energi dan zat gizi yang jumlahnya ditentukan oleh aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. gizi adalah salah satu faktor lingkungan yang dapat dikontrol oleh seorang atlet yang bersangkutan dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kemampuan dan tingkat pengetahuan atlet tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Sebelum Bertanding Pada Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar. Berdasarkan analisis deskriptif status gizi dari 18 orang atlet sepakbola PPLP Sumbar yang menjadi responden penelitian diperoleh rata-rata hitung (mean) = 20.52 , standar deviasi = 2,14, nilai minimum = 14,2, nilai maksimum = 23,9. Dengan hasil ini berarti status gizi atlet harus di pertahankan agar bisa menjadi lebih baik sehingga tujuannya dapat tercapai dengan tubuh yang ideal pada atlet sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar.

Selain itu berdasarkan deskriptif nilai rata-rata persentase lemak tubuh Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar adalah 12.33 (mean) 2.28.



(standar deviasi), nilai minimum 6 dan nilai maksimum 16. Dengan hasil ini berarti lemak tubuh atlet harus di pertahankan agar bisa menjadi lebih baik sehingga tujuannya dapat tercapai dengan tubuh yang ideal pada atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar.

Pada Asupan Gizi terlihat tingkat konsumsi karbohidrat atlet sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar tidak ada yang diatas 100%, sedangkan tingkat konsumsi karbohidrat, lemak dan energi atlet UPTD KBOR Dispora Sumbar masih banyak dibawah 100%. Hanya konsumsi protein yang sudah memenuhi kebutuhan protein 100%. Dengan hasil ini berarti Perlunya menambah/ meningkatkan porsi makan yang disajikan oleh pihak pengelola penyelenggaraan makanan agar tercapainya kebutuhan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh atlet, sehingga konsumsi karbohidrat, protein, lemak dan energi bisa tercukupi.

Jadi prestasi yang tinggi dapat dibentuk atas dipertahankan melalui gizi yang baik. Gizi yang baik sangat berpengaruh untuk mempertahankan kesehatan yang optimal dari seorang atlet. Gizi sangat berperan penting dalam menunjang prestasi atlet salah satunya pemberian makanan bagi atlet yang sesuai dengan standarnya akan dapat menunjang prestasi atlet itu sendiri. Banyak faktor yang bisa menyebabkan seorang atlet kekurangan pemasukan gizi, dan ini menjadi tanggung jawab bagi pelatih untuk selalu melakukan pengontrolan makanan bagi atlet. Penataan makanan yang baik merupakan bagian dari gaya dan perilaku hidup sehat untuk memperoleh derajat hidup sehat dan bugar, yang perlu selalu dikondisikan pada semua atlet

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Status Gizi, dapat diketahui bahwa dari 18 atlet, sebagian besar berada pada kategori normal yaitu 88,88% dan Lemak tubuh, dapat diketahui bahwa dari 18 atlet, sebagian besar berada pada kategori *healthy* 88,89%.



2. Tingkat konsumsi karbohidrat, lemak, energi sebagian besar dibawah 100% kecuali tingkat konsumsi protein, sebagian besar diatas 100%.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Perlunya menjaga dan mempertahankan Status gizi dan Lemak tubuh pada Atlet.
2. Perlunya menambah/meningkatkan porsi makan yang disajikan oleh pihak pengelola penyelenggaraan makanan agar tercapainya kebutuhan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh atlet, sehingga konsumsi karbohidrat, protein, lemak dan energi bisa tercukupi.
3. Pengontrolan makan atlet oleh pelatih sangatlah diperlukan supaya kondisi kesehatan atlet tetap terjaga sehingga prestasi yang optimal dapat tercapai.
4. Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan atlet yang berkaitan dengan asupan gizi olahragawan

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, S. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia PustakaUtama.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta:PT. Rineka Cipta.
- Arisman. 2008. *Gizi dalam daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Edisi Ke-2. Jakarta: EGC.
- Aulia, R. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Adicita. Yogyakarta
- Dadang. A. P. 2000. *Perhitungan Energi Pada Olahraga*. PPPITOR Jakarta: Kantor Menpora.
- Depkes RI. 2003. *Manajemen Puskesmas*. Jakarta: Depkes RI
- Djoko, Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Koger, Roger. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. PT. Saka Mitra Kompetensi



- Lixbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Pelana, Ramdan. 2013. *Persepsi Atlet terhadap SDM PPLP tentang prestasi Atlet*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ
- PERSAGI, 2009. *Labu kuning, Daftar Komposisi Bahan Makanan*. DKBM, Jakarta.
- Syafrizar dan Welis, W. 2008. *Jenis, Sumber dan Fungsi zat Gizi*. Malang : Wineka Media.
- _____. 2009. *Gizi Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- UURI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Yulifri. 2012. *Permainan Sepakbola*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

