

Tinjauan Asupan Gizi dan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Dayung Putri Kabupaten Agam

Santi Oktavia¹¹, Hastria Effendi²

Universitas Negeri Padang

Abstract

This study aims to determine the nutritional intake and physical condition of Agam Dayung Putri athletes. This research is a type of descriptive research. the population is the Porprov athlete of the Agam regency dragon boat rowing team, amounting to 24 people. The sample taken was female athletes who trained in rowing teams that took part in the Sports Week of the Province of West Sumatra (PORPROV), amounting to 12 people. The instrument used in the 24 hour food recall form was used to determine the intake of nutrients and energy. Physical condition measured pull up test, leg muscle endurance measured by squat jump test, abdominal endurance measured by sit up test, back muscle endurance measured by back up test, arm muscle strength measured by two hand medicine ball test, muscle strength arms are measured by a hand dynamometer test, back muscle strength is measured by a back dynamometer test, leg muscle strength is measured by a leg dynamometer test and aerobic endurance is measured by a bleep test. Data analysis techniques were performed using descriptive analysis. The results of the analysis of nutritional intake and physical conditions namely, 1) The level of nutritional intake of athletes rowing athletes in Agam regency who exercise and do not exercise in the consumption of carbohydrates, fats, energy are mostly below 100% except the level of protein consumption, most are above 100% in the category normal. 2) Agam Regency rowing athlete physical condition of 9 items of tests carried out, it turns out that the physical condition of Agam Regency rowing athlete who got an excellent category was arm muscle power, who got good is arm muscle endurance, back muscle endurance and muscle strength arms, which get the medium category is endurance of leg muscles, endurance of abdominal muscles, leg muscle strength and aerobic endurance and those who get less categories are back muscle strength.

Keywords: Nutrition, Level of Physical Conditions

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan gizi dan kondisi fisik atlet Dayung Putri Kabupaten Agam. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif. populasi adalah atlet Porprov tim dayung *dragon boat* Kabupaten Agam yang berjumlah 24 orang. Sampel yang di ambil adalah atlet putri yang berlatih dalam tim dayung yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Barat (PORPROV) yaitu berjumlah 12 orang. Instumen yang di gunakan formulir *food recall* 24 jam digunakan untuk mengetahui asupan zat gizi dan energi. Kondisi fisik diukur tes *pull up*, daya tahan otot tungkai diukur dengan tes *squat jump*, daya tahan otot perut diukur dengan tes *sit up*, daya tahan otot punggung diukur dengan tes *back up*, power otot lengan diukur dengan tes *two hand*



medicine ball, kekuatan otot lengan diukur dengan tes *hand dynamometer*, kekuatan otot punggung diukur dengan tes *back dynamometer*, kekuatan otot tungkai diukur dengan tes *leg dynamometer* dan daya tahan aerobik diukur dengan tes *bleep test*. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian dari analisis asupan gizi dan kondisi fisik yaitu, 1) Tingkat Asupan gizi atlet putri dayung Kabupaten Agam yang latihan dan tidak latihan dalam konsumsi karbohidrat, lemak, energi sebagian besar dibawah 100% kecuali tingkat konsumsi protein, sebagian besar diatas 100% dalam kategori normal. 2) kondisi fisik atlet dayung putri Kabupaten Agam dari 9 item tes yang dilaksanakan, ternyata kondisi fisik atlet dayung putri Kabupaten Agam yang memperoleh kategori baik sekali adalah power otot lengan, yang memperoleh baik adalah daya tahan otot lengan, daya tahan otot punggung dan kekuatan otot lengan, yang memperoleh kategori sedang adalah daya tahan otot tungkai, daya tahan otot perut, kekuatan otot tungkai dan daya tahan aerobik dan yang memperoleh kategori kurang adalah kekuatan otot punggung.

Kata kunci: Asupan Gizi, Tingkat Kondisi Fisik

Pendahuluan

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari usia muda dan pemain muda berbakat yang sangat menentukan tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga khususnya dayung.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa "Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Pada Undang-undang diatas menjelaskan bahwa sebagai olahraga prestasi dayung harus didukung dengan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan, mental, dan potensi untuk mencapai prestasi. Rieder/ Lehnertz dalam Syafruddin (2012:141) mengemukakan bahwa "keberhasilan seseorang ditentukan oleh faktor kondisi fisik, pengalaman gerakan, bakat dan kemampuan belajar, motivasi, bentuk informasi, asupan gizi dan instruksi yang diberikan serta lingkungan".



Dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang dalam lingkup olahraga di Indonesia. Perkembangan dayung di Indonesia terlihat dengan bertambahnya pengetahuan masyarakat terhadap olahraga ini. Demikian juga dengan meningkatkan frekuensi kejuaraan yang diikuti baik tingkat provinsi, nasional dan internasional. Pada masa dahulu dayung merupakan alat transportasi di daerah perairan dan sebagai alat pencari nafkah bagi masyarakat nelayan di pesisir pantai, di pinggiran danau dan sungai. Dengan perkembangan zaman, peradaban, ilmu pengetahuan, dan teknologi kemudian dayung ini dijadikan sebagai salah satu cabang olahraga oleh manusia baik di Indonesia maupun di dunia. Seperti yang diungkapkan Barlian (1991:1)

“Olahraga dayung sudah ada sejak manusia sudah mengenal air dan perahudibelaha bumi ini. Dayung modern berasal dari sejarah orang-orang kaya dan pangeran inggris (London) yang tinggal di luar kota. Untuk pergi ke kota mereka memakai perahu yang mewah dan didayung oleh beberapa pendayung (tergantung kekayaan seseorang). Upaya cepat sampai di tujuan maka pendayung disuruh lebih cepat mendayung perahunya. Hal ini lah yang menjadi cikal bakal perlombaan olahraga dayung”.

Perkumpulan olahraga dayung tergabung dalam satu wadah bernama Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI). PODSI dibentuk tanggal 15 april 1980. PODSI dalam keorganisasiannya mempunyai sistem kepengurusan sebagai berikut: (1.) Pusat, Pengurus Besar (PB) (2.) Pengurus Daerah (PENGPROV) (3.) Pengurus Cabang (PENCAB).

Olahraga dayung telah banyak diperlombakan pada even-even Nasional (PORPROV dan PON,) dan Internasional (*SEA Games* dan *Asian Games*), baik putra maupun putri. Olahraga dayung ini terdiri dari beberapa nomor yang dipertandingkan yaitu: *rowing* (*sculling* dan *swep*), *canoeing* (*kayak*, *canadian*, dan *canopolo*), dan *tradisional dragon boat*. *Tradisional boat race*, cara mendayung *tradisional boat race* menurut Barlian (1999:11) adalah “cara duduk menghadap ke depan dan setiap pendayung memegang sebuah dayung sebagai pengayuhnya (pendayungnya)”. Olahraga dayung berkembang di Indonesia didasari oleh perahu-perahu tradisional yang hampir seluruh Indonesia ada



memilikinya. Perkembangan olahraga dayung di Indonesia lebih banyak terfokus pada dayung tradisional.

Kabupaten Agam merupakan daerah yang memiliki cabang olahraga dayung dan telah mengikuti berbagai kompetisi tingkat daerah (PORPROV), dengan prestasi yang cukup membanggakan dan mengharumkan nama daerah baik putra maupun putri, dan prestasi yang telah diraih oleh atlet dayung putri *dragon boat* PODSI Agam itu sendiri bisa dilihat di dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Perolehan Medali

Tempat Dan Tahun Porprov	Jarak Perlombaan		
	250 Meter	500 Meter	1000 Meter
Porprov di Kab. Agam (2010)	-	Perak	Perunggu
Porprov di Lima Puluh Kota (2012)	Perak	Perak	Perak
Porprov di Darmasraya (2014)	Perak	Perak	Perak
Porprov di Kota Padang (2016)	Perak	Perak	Perak
Porprov di Kab. Padang Pariaman (2018)	Perak	Perak	Perak

Sumber: Pelatih PODSI Agam

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa atlet dayung putri dragon boat Kabupaten Agam prestasinya dari tahun ketahun Porprov selalu tetap yaitu hanya memperoleh medali perak sejak Porprov 2012 di Lima Puluh Kota sampai Porprov 2016 di kota Padang, atlet putri ini belum mampu meraih medali emas di jarak pendek 250 maupun di jarak jauh 1000 meter. Berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara dengan atlet dayung putri di taman mukomuko maninjau Kabupaten Agam, penulis menemukan kekurangan asupan makanan saat latihan dan ada juga yang tidak makan nasi ketika istirahat siang. Saat latihan atlet juga mudah cepat lelah karna asupan makanan tidak seimbang dan juga latihan fisik didaratan kurang diperhatikan dibanding mendayung di air. Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya gizi seimbang. Menurut Syafrizal dan Welis (2009:6) "kondisi



prestasi atlet di Indonesia belum mencapai kondisi yang optimal, salah satunya dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tidak seimbang. Asupan gizi yang tidak seimbang diduga karena belum memadainya pengetahuan pembina dan pelatih olahraga mengenai peran gizi dalam peningkatan prestasi atlet”.

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 (Welis Wilda, dkk, 2009: 1).

Menurut Irianto (2007 : 5) secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (*triguna makanan*), yakni sumber tenaga (karbohidrat, lemak dan protein), sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, untuk dapat meraih prestasi dalam olahraga dayung harus didukung oleh gizi yang seimbang, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga dayung khususnya *dragon boat* juga dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya, pengetahuan pelatih mengenai peranan gizi dalam peningkatan prestasi atlet. Menurut Arsil (2000:5) “kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara optimal. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan persiapan dasar untuk melakukan pertandingan. Dengan latihan yang panjang dan berat akan mempermudah untuk mencapai prestasi yang optimal. Atlet dayung merupakan olahraga yang berkategori olahraga berat maka atlet yang ingin mencapai prestasi optimal harus berlatih dengan berat dan waktu yang panjang.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif. populasi adalah atlet Porprov tim dayung *dragon boat* Kabupaten Agam yang berjumlah 24



orang. Sampel yang di ambil adalah atlet putri yang berlatih dalam tim dayung yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Barat (PORPROV) yaitu berjumlah 12 orang. Instrumen yang di gunakan formulir *food recall* 24 jam digunakan untuk mengetahui asupan zat gizi dan energi. Kondisi fisik diukur tes *pull up*, daya tahan otot tungkai diukur dengan tes *squat jump*, daya tahan otot perut diukur dengan tes *sit up*, daya tahan otot punggung diukur dengan tes *back up*, power otot lengan diukur dengan tes *two hand medicine ball*, kekuatan otot lengan diukur dengan tes *hand dynamometer*, kekuatan otot punggung diukur dengan tes *back dynamometer*, kekuatan otot tungkai diukur dengan tes *leg dynamometer* dan daya tahan aerobic diukur dengan tes *bleep test*. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan gizi *food recall* atlet dayung putri yang latihan dan tidak latihan terlihat tingkat konsumsi karbohidrat atlet dayung putri Kabupaten Agam tidak ada yang diatas 100%, sedangkan tingkat konsumsi karbohidrat, lemak dan energi atlet atlet dayung putri Kabupaten Agam masih banyak dibawah 100%. Hanya konsumsi protein yang sudah memenuhi kebutuhan protein (100%) ini termasuk dalam kategori kurang. Bagi pemain yang memiliki asupan gizi kurang di anjurkan untuk mengatur pola makan dan bagi pemain yang memiliki kondisi fisik dalam kategori kurang diharapkan untuk menambah latihan di luar jadwal latihan. Bagi pelatih juga diharapkan menambah menu latihan khususnya latihan fisik sesuai dengan prosedur, sehingga kondisi fisik pemain mengalami peningkatan. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga dayung. Menurut Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Asupan gizi dan kondisi fisik pemain hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga pemain itu sendiri. Perlunya mengetahui ststus gizi dan kondisi fisik pemain



bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Pemain sendiri, agar seorang pemain dapat mengetahui seberapa besar asupan gizi dan kemampuan fisik yang dimilikinya. Asupan gizi dan kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan.

Setiap atlet harus mempunyai asupan gizi yang baik dan kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan gizi yang baik perlu mengatur pola makan sehat dalam 24 jam dan untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Kondisi fisik Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa fisik atlet dayung putri kabupaten agam, berada pada kategori “sedang”.

Bagi atlet yang memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang dan kurang diharapkan untuk menambah latihan di luar jadwal latihan. Bagi pelatih juga diharapkan menambah menu latihan khususnya latihan fisik sesuai dengan prosedur, sehingga kondisi fisik pemain mengalami peningkatan. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain bulutangkis. Menurut Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten agam, secara rinci sebagai berikut:

1. Kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten agam pada indikator daya tahan otot lengan pada kategori “baik” .
2. Kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten agam pada indikator daya tahan otot tungkai pada kategori “sedang” .
3. Kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten agam pada indikator daya tahan otot perut pada kategori “sedang” .



4. Kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten agam pada indikator daya tahan otot punggung pada kategori “baik” .
5. Kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten agam pada indikator power otot lengan pada kategori “baik sekali” .
6. Kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten agam pada indikator kekuatan otot lengan pada kategori “baik” .
7. Kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten agam pada indikator kekuatan otot punggung pada kategori “kurang” .
8. Kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten agam pada indikator kekuatan otot tungkai pada kategori “sedang” .
9. Kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten agam pada indikator daya tahan aerobik pada kategori “sedang”

Kesimpulan

Tingkat Asupan gizi atlet dayung putri kabupaten agam yang latihan dan tidak latihan dalam konsumsi karbohidrat, lemak, energi sebagian besar dibawah 100% kecuali tingkat konsumsi protein, sebagian besar diatas 100% dalam kategori normal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet dayung putri Kabupaten Agam dari 9 item tes yang dilaksanakan, ternyata kondisi fisik atlet dayung putri Kabupaten Agam yang memperoleh kategori baik sekali adalah power otot lengan, yang memperoleh baik adalah daya tahan otot lengan, daya tahan otot punggung dan kekuatan otot lengan, yang memperoleh kategori sedang adalah daya tahan otot tungkai, daya tahan otot perut, kekuatan otot tungkai dan daya tahan aerobic dan yang memperoleh kategori kurang adalah kekuatan otot punggung.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

Kepada para pelatih dayung agar memberikan latihan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai, daya tahan otot perut, kekuatan otot tungkai dan daya tahan aerobic serta yang memperoleh kategori kurang adalah kekuatan otot punggung Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan



penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *ladder drills* terhadap kelincahan ini lebih dalam lagi dan dengan sampel yang lebih banyak.

Daftar Rujukan

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang.. UNP
- Arikunto suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barlian, Eri. 1999. *Olahraga Dayung*. Padang : DIP Universitas Negeri Padang.
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawati*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Kemenkes RI 2014. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.
- Sajoto. M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam olahraga*, semarang: Depdikbud.
- Syafrizar, & Welis, W. (2009). *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Syafruddin . (2010). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang..
- Undang-Undang Siatem Keolahragaan Nasional*. Kantor Menegpon Republik Indonesia Jakarta. 2005
- Zalfendi dkk. (2011). *Gizi Olahraga*. Padang: SUKABINA Press.

