**ASUPAN GIZI ATLET SEPAKBOLA DIKLAT KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**M. Fakhri F1, Wilda Welis2**

1Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

2Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

mfakhrif@gmail.com, wildawelis@fik.unp.ac.id

# Abstract

The problem in this study is the decline in the achievement of athletes in West Pasaman Regency training. The purpose of this study was to determine the nutritional intake of athletes in West Pasaman District education and training. This type of research is descriptive research. This research was conducted in December 2020 in the field of West Pasaman Regency Education and Training. The population in this study were all soccer athletes in West Pasaman district, totaling 22 athletes. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study were 22 athletes. The instrument in this study was measuring body weight and measuring nutritional intake using the food recall method. The data analysis technique used in this study was a descriptive percentile analysis. The results of this study are: 1) the nutritional status of the West Pasaman Regency Training and Education athletes is in the normal category. 2) The nutritional intake shows that the energy needs needed by athletes are added 500 cal for each of them to fulfill their energy needs. 3) macro nutrition for athletes, it is known that the intake of macro nutrients which are mostly fulfilled, namely carbohydrates, while for protein, more than half of the sample size is not sufficient from the RDA. For fat intake, it was found that the overall sample was less than the RDA

***Keywords****:* Nutritional intake

# Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet diklat Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asupan gizi pada atlet diklat Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian ini penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 di lapangan Diklat Kabupaten Pasaman Barat. Ppopulasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola diklat kabupaten pasaman barat yang berjumlah 22 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan pengukuran berat badan dan mengukur asupan gizi dengan metode *food recall.* Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) status gizi atlet Diklat Kabupaten Pasaman Barat berada dalam kategori normal. 2) asupan gizinya didapatkan bahwa kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh para atlet rata2 ditambahkan 500 kal untuk masing-masingnya agar terpenuhi kebutuhan energinya. 3) zat gizi makro para atlet diketahui bahwa asupan zat gizi makro yang banyak tercukupi yaitu karbohidrat, sedangkan untuk protein lebih dari setengah jumlah sampel tidak mencukupi dari AKG. Untuk asupan lemak didapatkan secara keseluruhan sampel kurang dari AKG.

**Kata kunci:** Konsumsi Cairan, Volume Oksigen Maksimal (Vo2maks).

**PENDAHULUAN**

Berolahraga ialah suatu wujud kegiatan raga yang dicoba dengan cara tertata, terencana serta berkelanjutan dengan menjajaki ketentuan khusus dengan tujuan tingkatkan badan, rohani serta performa. Olahraga bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh dengan cara menggerakkan seluruh maupun sebagaian tubuh. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam pelaksanaan sistem pembangunan berkelanjutan. Menurut Wirman & Welis (2013:13) Olahraga merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat.

Salah satu usaha menciptakan manusia indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga sebagai kubutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan dan dilakukan berulang-ulang agar terpelihara kesehatannya baik dalam pertumbuhan jasmani, rohani dan sosial bahkan dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dan pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Olahraga berperan penting dalam mengembangkan kemampuan fisik dan psikis serta pribadi yang berakhlak. Sehingga perlu upaya untuk mewujudkannya, salah satunya adalah dengan pembinaan. Pembinaan dan pembudayaan olahraga merupakan upaya peningkatan sumber daya manusia Indonesia seutuhnya. Dengan demikian untuk mencapai prestasi baik sangat diharapkan dukungan pemerintah pusat, maupun daerah serta masyarakat. Pada masa sekarang dukungan pemerintah sangat tinggi untuk membangun olahraga prestasi, dapat kita lihat pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi baik dipusat maupun didaerah. Salah satu cabang olahraga yang terus menerus dibina dan dikembangkan adalah sepak bola.

Menurut Yuliftri (2011:13) sepak bola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepak bola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan seperti teknik menggiring bola, teknik menipu lawan, dan teknik-teknik lainnya. Agar seorang pemain sepak bola memiliki keterampilan dalam menguasai teknik dan terampil dalam permainan sepak bola harus dididik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepak bola sejak usia dini mulai tingkat Sekolah Dasar (SD). Sehingga pemain dapat mengasah bakat dengan baik sebagai bekal menjadi pemain sepak bola berprestasi. Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pembinaan prestasi olahraga harus diperhatikan gizi yang seimbang, gizi seimbang sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam berolahraga. Keseimbangan gizi yang baik akan menyediakan energi dan zat gizi yang optimal untuk kesehatan serta pengetahuan tentang gizi dan asupan gizi makanan dari atlet sepak bola Diklat Kabupaten Pasaman Barat.

Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Kebutuhan vitamin olahragawan nyata hendak berlainan dengan keinginan vitamin orang non olahragawan, perihal ini diakibatkan sebab perbandingan aktivitas raga atau kegiatan serta situasi kejiwaan. Syafrizal dan Wilda Welis (2011:69) menyatakan “Pengaturan santapan untuk olahragawan ialah aspek yang berarti dalam menggapai hasil maksimal. Santapan yang penuhi ketentuan vitamin balance menggenggam andil vital untuk olahragawan mau memperoleh hasil maksimum. Apalagi dengan campuran yang bagus antara olahragawan yang berbakat, metode bimbingan serta instruktur yang bagus”.

Kebutuhan makanan bagi olahragawan tentunya tidak dapat disamakan begitu saja dengan tidak yang berolahraga, walaupun tidak ada makanan khusus untuk meningkatkan prestasi, namun makanan yang dikonsumsi olahragawan akan lebih banyak dari orang tidak melakukan latihan olahraga. Bagi olahragawan memerlukan makanan sehari-hari yang lebih lengkap komposisinya seimbang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan didalamnya terkandung zat gizi dalam jumlah yang cukup (Bafirman, 2007:5).

Atlet Sepak Bola Diklat Kabupaten Pasaman Barat merupakan atlet sepak bola yang berprestasi, baik ditingkat Provinsi maupun tingkat Nasional. Atlet Sepak Bola Diklat Kabupaten Pasaman Barat berada dibawah naungan Dinas Pendidikan Sumatera Barat. Dari segi fisik Diklat Kabupaten Pasaman Barat memiliki sarana dan prasarana yang lengkap seperti: lapangan sepak bola, peralatan fitnes, dan asrama. Sementara untuk masuk Diklat Kabupaten Pasaman Barat, atlet harus lulus tes keterampilan dan tes kondisi fisik, dengan syarat masih terdaftar sebagai siswa (SMP/SMA). Setelah masuk mereka diberi fasilitas yang lengkap seperti kostum dan sepatu untuk latihan, setelah itu mereka juga diberi uang saku tiap bulan. Kemudian mereka harus mengikuti jadwal latihan yang padat pagi dan sore dan program latihan yang beragam mulai dari yang ringan sampai yang berat.

Idealnya dengan sarana dan prasarana yang lengkap serta jadwal latihan yang terkoordinir atlet sepak bola Diklat Kabupaten Pasaman Barat mampu menguasai teknik-teknik permainan sepak bola dengan baik dan memiliki kondisi fisik yang prima terutama kekuatan otot tungkai kaki. Dengan teknik yang bagus dan kondisi fisik yang prima diharapkan atlet mampu meraih prestasi yang bagus baik ditingkat daerah maupun dtingkat nasional. Namun kenyataannya yang kita lihat prestasi atlet sepak bola Diklat Kabupaten Pasaman Barat cenderung tidak stabil bahkan cenderung menurun. Mereka tidak mampu mempertahankan prestasi bagus yang telah diraih.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan dan wawancara dengan atlet variasi rasa dan jumlah makanan yang disediakan dalam jangka waktu empat bulan, ternyata ketersedian asupan gizi yang disediakan oleh Diklat Kabupaten Pasaman Barat, tidak sesuai dengan yang diharapkan para atlet. Peneliti berpendapat tidak adanya pengawasan pelatih, dokter dan ahli gizi dalam tiap jam makannya, alhasil membolehkan terbentuknya ketidaksesuaikan kalori atlet dan atlet memilih makan diluar asrama diduga makanan yang disediakan kurang menarik atau tidak bervariasi, selain itu pengetahuan atlet tentang komposisi makanan atau seputar tentang gizi itu minim sehingga ini tentu akan mengakibatkan para atlet sering berbelanja diluar asrama tanpa memikirkan kandungan dari makanan itu sendiri.

**METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini tergolong jenis penelitian deskriptif yaitu mengungkapkan apa adanya dari suatu permasalahan dengan cara mengumpulkan informasi mengenai status suatu geala yang ada. Menurut Arikunto (2014:3) menyatakan bahwa “penelitian ini tidak mengubah, menambahkan, atau mengadakan manipulasi terhadap objek atau wilayah penelitian. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana asupan gizi atlet sepak bola Diklat Kabupaten Pasaman Barat. Tempat dan lokasi penelitian ini dilaksanakan di Diklat Kabupaten Pasaman Barat. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Sepak Bola Diklat Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 22 orang atlet. Teknik penarikan sampel penelitian yang digunakan adalah teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian yaitu dengan mengukur berat dan tinggi badan atlet, setelah itu peneliti melakukan sesi wawancara yang dinamakan dengan metode food recall 3 x 24 jam. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis deskriptif persentatif.

**HASIL PENELITIAN**

**Karakteristik Sampel**

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi yang dilakukan terhadap pemain sepakbola diklat kabupaten pasaman, maka ditemukan karakteristik pemain sepakbola diklat pasaman dengan data yang beragam, hasil perhitungan status gizi atau karakteristik diuraikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **variabel** | **Rata-rata** | **Standar deviasi** | **Nilai maksimum** | **Nilai minimum** |
| Umur | 25.0 | 4.4 | 35 | 20 |
| Berat badan (Kg) | 57.8 | 6.6 | 71 | 50 |
| Tinggi badan (cm) | 165.8 | 5.1 | 173.0 | 151.0 |

Berdasarkan tabel diatas dapat diuraikan bahwa dari 22 orang pemain yang dijadikan sebagai sampel, dari kategori umur, rata-rata umur pemain sepakbola dilkat pasaman adalah 25 tahun, dengan standar deviasi 4,4 tahun, umur tertua adalah 35 tahun, sedangkan umur termuda adalah 20 tahun. Dari kategori berat badan, pemain sepakbola dikalat pasaman memiliki berat badan rata-rata 57,8 kg, dengan standar deviasi 6,6 kg, pemain dengan bobot maksimal adalah 71 kg dan bobot minimal adalah 50 kg. sedangkan untuk kategori tinggi badan pemain diklat pasaman memiliki tinggi badan dengan rata-rata 165,8 cm, dengan standari deviasi 5,1 cm, dengan tinggi badan maksimal 173 cm dan pemain paling rendah 151 cm.

Berdasarkan karakteristik tersebut maka didapat kan indek masa tubuh (IMT) dengan rata-rata sebesar 21,0 dengan standar deviasi 2,2, dengan nilai maksimal sebesar 25,8 dan nilai terendah sebesar 16,9. Hasil distribusi frekuensi indek masa tubuh pemain sepakbola diklat pasaman bisa diamati pada tabel berikut

Tabel 2. Status Gizi Atlet Sepakbola Diklat Pasaman Barat

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kelas interval | Frekuensi absolut | Frekuensi relatif | kategori |
| < 17,0 | 0 | 0.0 | Sangat kurus |
| 17,0 – 18,5 | 2 | 9.1 | Kurus |
| >18,5 – 25,0 | 19 | 86.4 | Normal |
| >25,0 – 27,0 | 1 | 4.5 | Gemuk |
| >27,0 | 0 | 0.0 | Obesitas |
|  | 22 | 100% |  |

Dari tabel di atas dapat diuraikan bahwa dari 22 orang pemain, 2 (9,1%) orang pemain, memiliki indek masa tubuh pada rentang nilai 17,0-18,5, atau berada pada kategori kurus, 19 (86,4%) orang pemain memiliki indek masa tubuh pada rentang nilai >18,5-25,0, berada pada kategori normal, dan 1 (4,5%) orang pemain memiliki indek masa tubuh pada rentang nilai >25,0-27,0, berada pada kategori gemuk. Dari hasil analisis data didapatkan rata-rata indek masa tubuh 21,0, maka indek masa tubuh pemain diklat pasaman barat berada pada kategori normal.

**Asupan Gizi**

1. **Asupan Energi**

Bersumber pada hasil tanya jawab dengan memakai tata cara food recall kepada 22 orang pemain sepakbola Diklat Pasaman Barat. Didapatkan rata-rata asupan energi sebesar 2617,85, dengan standar deviasi 375,19, dengan asupan energi maksimal sebesar 3062,56, dan asupan energi minimal 1662,87. Dari data tersebut maka dapat diuraikan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Asupan Energi Atlet Sepakbola Diklat Pasaman Barat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kelas interval | Frekuensi absolut | Frekuensi Relatiif |
| > 3180.64 | 0 | 0.0 |
| 2805.45-3180.63 | 7 | 31.8 |
| 2430.26 - 2805.44 | 11 | 50.0 |
| 2055.07 - 2430.25 | 2 | 9.1 |
| <2055.06 | 2 | 9.1 |
| Jumlah | 22 | 100 |

Dapat diuraikan asupan energi atlet diklat pasaman barat seperti berikut, dari 22 orang pemain, 7 orang (31,8%) pemain memiliki asupan energi pada kelas interval 2805.45-3180.63, 11 orang pemain (50%) memiliki asupan energi pada kelas interval 2430.26 - 2805.44, 2 orang pemain (9,1%) memiliki asupan energi pada kelas interval 2055.07 - 2430.25, dan 2 orang pemain (9,1%) memiliki asupan energi pada kelas interval <2055.06.

1. **Analisis Protein**

Bersumber pada hasil tanya jawab dengan memakai tata cara food recall kepada 22 orang pemain sepakbola Diklat Pasaman Barat. Didapatkan rata-rata asupan protein sebesar 50,42, dengan standar deviasi 12,23, dengan asupan protein maksimal sebesar 76,15, dan asupan protein minimal 24,50. Dari data tersebut maka dapat diuraikan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Protein Atlet Sepakbola Diklat Pasaman Barat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kelas interval | Frekuensi absolut | Frekuensi Relatiif |
| > 68.77 | 2 | 9.1 |
| 56.54-68.76 | 5 | 22.7 |
| 44.31-56.53 | 8 | 36.4 |
| 32.08-44.30 | 6 | 27.3 |
| <32.07 | 1 | 4.5 |
| Jumlah | 22 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan asupan protein atlet diklat pasaman barat seperti berikut, dari 22 orang pemain, 2 orang (9,1%) pemain memiliki asupan protein pada kelas interval > 68.77, 5 orang pemain (22,7%) memiliki asupan protein pada kelas interval 56.54-68.76, 8 orang pemain (36,4%) memiliki asupan protein pada kelas interval 44.31-56.53, 6 orang pemain (27,3%) memiliki asupan protein pada kelas interval 32.08-44.30, dan 1 orang pemain (4,5%) memiliki asupan protein pada kelas interval <32.07.

1. **Analisis Lemak**

Bersumber pada hasil tanya jawab dengan memakai tata cara food recall kepada 22 orang pemain sepakbola Diklat Pasaman Barat. Didapatkan rata-rata asupan lemak sebesar 35,90, dengan standar deviasi 16,94, dengan asupan lemak maksimal sebesar 76,16, dan asupan lemak minimal 12,05. Dari data tersebut maka dapat diuraikan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Asupan lemak Atlet Sepakbola Diklat Pasaman Barat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kelas interval | Frekuensi absolut | Frekuensi Relatiif |
| > 61.31 | 3 | 13.6 |
| 44.37-61.30 | 3 | 13.6 |
| 27.43-44.36 | 7 | 31.8 |
| 10.49-27.42 | 9 | 40.9 |
| <10.48 | 0 | 0.0 |
| Jumlah | 22 | 100 |

Dapat diuraikan asupan lemak atlet diklat pasaman barat seperti berikut, dari 22 orang pemain, 3 orang (13,6%) pemain memiliki asupan lemak pada kelas interval >61.31, 3 orang pemain (13,6%) memiliki asupan lemak pada kelas interval 44.37-61.30, 7 orang pemain (31,8%) memiliki asupan lemak pada kelas interval 27.43-44.36, dan 9 orang pemain (40,9%) memiliki asupan lemak pada kelas interval 10.49-27.

1. **Karbohidrat**

Bersumber pada hasil tanya jawab dengan memakai tata cara food recall kepada 22 orang pemain sepakbola Diklat Pasaman Barat. Didapatkan rata-rata asupan karbohidrat sebesar 456,28, dengan standar deviasi 53,15, dengan asupan karbohidrat maksimal sebesar 591,78, dan asupan karbohidrat minimal 345,14. Dari data tersebut maka dapat diuraikan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Asupan karbohidrat Atlet Sepakbola Diklat Pasaman Barat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kelas interval | Frekuensi absolut | Frekuensi Relatiif |
| > 536.01 | 2 | 9.1 |
| 482.86-536.00 | 3 | 13.6 |
| 429.71-482.85 | 12 | 54.5 |
| 376.56-429.70 | 3 | 13.6 |
| <376.55 | 2 | 9.1 |
| Jumlah | 22 | 100 |

Dapat diuraikan asupan karbohidrat atlet diklat pasaman barat seperti berikut, dari 22 orang pemain, 2 orang (9,1%) pemain memiliki asupan karbohidrat pada kelas interval > 536.01, 3 orang pemain (13,6%) memiliki asupan karbohidrat pada kelas interval 482.86-536.00, 12 orang pemain (54,5%) memiliki asupan karbohidrat pada kelas interval 429.71-482.85, 3 orang pemain (13,6%) memiliki asupan karbohidrat pada kelas interval 376.56-429.70, dan 2 orang pemain (9,1%) memiliki asupan karbohidrat pada kelas interval <376.55.

**Tingkat Kebutuhan Zat Gizi Pemain Sepakbola Diklat Pasaman Barat**

Setelah mengetahui tingkat aktifitas pemain yang selanjutnya dilakukan perhitungan Energi Metabolic Basal (EBM) dengan menggunakan rumus 15,3 BB + 679. Setelah didapatkan hasil EMB. Kemudian untuk menghitung banyaknya tenaga yang dipakai buat mengolah ataupun mengangkat santapan yang disebut specific dynamic action( SDA). Ditaksir pada umumnya angka SDA ditetapkan sebesar 10% dari BMR. Dari tiap- tiap aktivitas hingga keinginan tenaga bisa dihitung dengan rumus EMB+ kegiatan raga+ SDA. Selanjutnya untuk mengetahui kebutuhan protein maka digunakan rumus (20% energy) / 4. Untuk kebutuhan lemak maka dihitung (15% energy)/9. Dan untuk menghitung kebutuhan karbohidrat didapatkan dari (65% energy)/4. Dari hasil perhitungan kebutuhan asupan gizi pemain Sepakbola Diklat Pasaman Barat dapat dilihat pada uraian tabel berikut.

Tabel 7. Rangkuman Kebutuhan Zat Gizi Atlet Sepakbola Diklat Kabupaten Pasaman

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zat gizi | Sampel (n) | Rata-rata | Standar deviasi | Nilai maksimum | Nilai minimum |
| Karbohidrat | 22 | 422,01 | 63,59 | 632,60 | 369,30 |
| Protein | 22 | 129.84 | 19.57 | 194.60 | 113.60 |
| Lemak | 22 | 43,31 | 6,52 | 64,90 | 37,90 |

Dari tabel diatas dapat diuraikan bahwa dari zat giz karbohidrat didapatkan rata-rata kebutuhan karbohidrat pemain sepakbola diklat pasaman barat sebesar 422,01, standar deviasi 63,59, dengan nilai maksimal 632.60 dan nilai minimal 369,30. Untuk kebutuhan protein, rata-rata kebutuhan protein pemain diklat kabupaten pasaman barat adalah 129,84, standar deviasi 19,57, dengan nilai maksimum 194,60, dan nilai minimal 113,60. Sedangkan untuk kebutuhan lemak, rata-rata kebutuhan lemak pemain diklat pasaman adalah 43,31, standar deviasi 6,52, dengan nilai maksimum sebesar 64,90 dan nilai terendah 37,90.

**PEMBAHASAN**

Bersumber pada hasil pengerjaan informasi dari riset yang sudah dicoba hingga telah diketahui jumlah rata rata dan presentasi dari konsumsi gizi pada pemain sepak bola Diklat Kabupaten Pasaman Barat. Pemenuhan gizi pada tubuh dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi pada setiap harinya, makanan yang disajikan untuk tubuh harus sesuasi dengan kebutuhan masing-masing. Pelampiasan zat gizi ini disebabkan jatah makan yang dihidangkan kepada keinginan sebab pada durasi penerapan penimbangan santapan yang dihidangkan bisa ikut serta.

Mengkonsumsi santapan amat memastikan kepada performa pemain dalam latihan ataupun pada dikala berkompetisi bila terjalin ketidakseimbangan antara santapan yang dikonsumsi dengan tenaga yang dikeluarkan hingga berdampak kurang baik pada hasil Olahragawan yang bersangkutan serupa yang dikatakan Irianto( 2003) kalau gizi bakal memastikan hasil karena sumber tenaga berbentuk karbohidrat lain serta lemak yang tercantum didalamnya.

Santapan untuk para atlet wajib menemukan atensi yang sungguh- sungguh dari para instruktur. Kelalaian pengaturan santapan pada Olahragawan bisa mudarat penampilannya. Pengaturan santapan yang pas cocok dengan tema berolahraga, hendak bisa mendukung kenaikan hasil yang lebih bagus. Santapan yang bagus untuk Olahragawan merupakan santapan yang balance ialah santapan yang dalam kategorisasi tidak cuma dicocokkan dengan keinginan tenaga dalam wujud kalori saja, namun wajib dicermati pula aransemen makanannya.

Pada tabel kecukupan asupan gizi pemain sepak bola Diklat Kabupaten Pasaman, dapat kita lihat bahwa masih banyak nya para pemain yang kekurangan asupan gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Tidak seimbangnya asupan gizi yang dikonsumsi dapat juga berpengaruh terhadap penampilan pemain dalam melakukan aktivitas olahraga. Jumlah asupan gizi pemain sepak bola kota Diklat Kabupaten Pasaman Barat sangat buruk. Banyak dari pemain yang tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Diantara 22 orang pemain sepak bola Diklat Kabupaten Pasaman yang mengkonsumsi karbohidrat, terdapat 3 orang pemain yang tidak sesuai standar asupan gizi karbohidrat untuk pemain sepak bola. Sedangkan yang berada pada kategori cukup standar asupan karbohidrat sebanyak 19 orang atlet. Pemain sepak bola Diklat Kabupaten Pasaman Barat untuk memperbanyak konsumsi makanan seperti padi padian, umbi umbian, sagu, beras, dan gandum untuk meningkatkan asupan karbohidrat.

Kemudian hasil penelitian yang dilakukan terhadap para pemain sepakbola Diklat Kabupaten Pasaman Barat dalam konsumsi asupan protein terdapat 19 orang pemain yang tidak sesuai standar asupan gizi atau berada pada kategori kurang. Sedangkan 3 orang pemain berada pada kategori asupan protein yang cukup. Protein merupakan sumber energi yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan dan menghasilkan empat kalori per gram sama dengan karbohidrat. Protein mempunyai guna yang banyak untuk badan contohnya semacam zat pembina di mana protein berfungsi selaku bagian penting sel serta Protoplasma, bagian padat, cagak tulang, gigi, serta kuku, bagian enzim serta hormon, chair dari kelenjar dan ialah bagian dari zat antibodi. Oleh sebab itu para pemain harus memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung protein, karena protein juga sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat energi cadangan.

 Sedangkan hasil dari tabel asupan gizi para pemain sepak bola Diklat Kabupaten Pasaman Barat yang mengkonsumsi lemak, semua atlet atau 22 orang pemain sepakbola Diklat Kabupaten Pasaman Barat berada pada konsumsi lemak berada pada kategorri kurang. Lemak memiliki banyak fungsi dalam badan semacam a) persediaan tenaga dalam wujud jaringan lemak yang ditimbun di tempat khusus( gardu lemak pada jaringan Adiposa di dasar kulit dekat alat dalam gerong abdomen), b) perlengkapan bawa vit larut lemak, 3) selaku pelumas, 4) mengirit protein, 5) proteksi alat, 6) menjaga temperatur badan, serta 7) pangkal asam lemak Elementer linoleat serta linolenat.” (Syafrizal dan Welis, 2011:17)

 Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa lemak merupakan sumber energi tertinggi setelah karbohidrat, jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak. Namun pemain sepak bola dianjurkan untuk tidak berlebihan dalam mengonsumsi lemak, karena tidak dapat langsung dimanfaatkan.

 Seseorang Olahragawan sepatutnya mencermati serta membutuhkan santapan yang memiliki zat gizi yang maksimal. Sebab seseorang olahragawan membutuhkan tenaga serta tv yang jumlahnya didetetapkan oleh kegiatan raga yang dicoba tiap hari. Gizi merupakan salah satu aspek area yang bisa dikontrol oleh seseorang Olahragawan yang berhubungan yang bisa diterapkan dalam kehidupan tiap hari cocok dengan keahlian serta tingkatan wawasan olahragawan itu.

Jadi hasil yang besar bisa dibangun ataupun di pertahankan lewat gizi yang bagus. Gizi yang bagus amat bermanfaat buat menjaga kesehatan yang maksimal dari seseorang Olahragawan. Gizi amat berfungsi berarti dalam mendukung hasil olahragawan salah satunya pemberian santapan untuk olahragawan yang cocok dengan standar nya hendak bisa mendukung hasil dari aplikasi itu sendiri. Banyak aspek yang dapat menimbulkan seseorang Olahragawan kekurangan pendapatan Gizi, serta ini menjadi tanggung jawab untuk instruktur buat senantiasa melaksanakan pengontrolan santapan untuk olahragawan. Penyusunan santapan yang bagus ialah bagian dari style serta sikap hidup segar buat mendapatkan bagian hidup segar serta fit yang butuh senantiasa dikondisikan pada seluruh olahragawan berakhir.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa: 1) status gizi atlet Diklat Kabupaten Pasaman Barat didapatkan bahwa status gizi para atlet berada dalam kategori normal. 2) Dari hasil asupan gizinya didapatkan bahwa kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh para atlet rata2 ditambahkan 500 kal untuk masing-masingnya agar terpenuhi kebutuhan energinya. 3) Dari hasil analisis ketiga zat gizi makro para atlet diketahui bahwa asupan zat gizi makro yang banyak tercukupi yaitu karbohidrat, sedangkan untuk protein lebih dari setengah jumlah sampel tidak mencukupi dari AKG. Untuk asupan lemak didapatkan secara keseluruhan sampel kurang dari AKG. 4) Dari hasil perhitungan kebutuhan lemak untuk para atlet didapatkanlah masing-masing atlet membutuhkan rata-rata 43,31 gram perharinya. 5) Dari hasil perhitungan kebutuhan karbohidrat untuk para atlet telah didapatkan kebutuhan karbohidrat untuk masing-masing atlet membutuhkan rata-rata 422,01 gram perharinya. 6) Dari hasil perhitungan kebutuhan protein untuk para atlet telah didapatkan kebutuhan protein rata-rata 129,84 gram perharinya. 7) Setelah diketahui kebutuhan masing-masing zat gizi makro per harinya diharapkan perhitungan ini dapat dijadikan pedoman untuk menunjang kemampuan atlet.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alma**t**sier, Sunita (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta*. Gramedia Pustaka 1 utama

Arikunto, Suharmisi. (2010). *Prosedur penelitian* Jakarta: Rineka Cipta.

Arif, M., Effendi, H., & Mukhlis, A. F. (2019). Tinjauan Asupan Gizi Dan Kondisi Fisik Pemain SepakBola Tigo Jangko Football Club (FC) 1Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Stamina*, 2(1), 1 397-409.

Asih, L. D., 7 Widyastiti, M. (2016). Meminimumkan Jumlah Kalori 1 di Dalam Tubuh Dengan Memperhitungkan Asupan 1 Makanan Dan Aktivitas Menggunakan Linear 1 Programming. Ekologi : *Jurnal Ilmiah Ilmu Dasar Dan Lingkungan Hidup, 16(1), 38-44.*

Bafirman, (2007). *Buku ajar Fisiologi Olahraga*. Padang, FIK UNP

Baitul M., Siti. (2008) Defenisi kecemasan Apa Itu Kecemasan Psikologi Zone. 1Com/defenisi kecemasan apa itu kecemasan/065111040 H eml. Diperoleh tanggal 24-07-2913

Griwijoyo, S. Dan Sidik DZ (2012). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi 1Olahraga): *Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan 1 Prestasi Bandung: Remaja Rosdakar.*

Hartiyanti, Yayuk dan Triyanti. Gizi dan Kesehatan Masyarakat/Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat-Ed. 1-6- Jakarta: Rajawali Pers, 2011.

Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawati*. Yogyakarta:CV ANDI OFFSET

Kartasapoetra, Marsetyo. (2003). *Ilmu Gizi*. Rineka Cipta.

Kartasapoetra. A.G dan M.M sutedjo. 2010 *Teknologi Konservasi Tananh dan Air* Rineka Cipta. Jakarta

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2014) tentang Pedoman Gizi 1Olahraga Prestasi.

Khairuddin. (2016). *Penerapan Ilmu Gizi dalam Aktivitas Olahraga.* Padang: FIK UNP Padang.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

Peraturan Mentri Kesehatan Republik Indonesia Nomor:41/MENKES/2014 1 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.

PBVSI. 2005. Peraturan Permainan Sepakbola. Jakarta : Sekretariat PP. PBVSI.

Seto. S. 2001. *Pangan dan Gizi*. Bogor: Institit Pertanian Bogor

Suhardjo 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi.* Jakarta Bumi Aksara

Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang system Keolahragaan Nasional.

Welis, Wilda dan Syafrizal. (2008). *Ilmu Gizi*. Padang Wineka Media.

Wirman, D., & Welis, W. (2019. Tinjauan Daya Tahan Aerobik Pada Pemain 1Sepakbola Diclub Silber FC. *Jurnal Stamina*, 2(3), 12-22.