

PENGENALAN STRATEGI KARBOHIDRAT LOADING PADA ATLET BKMF BOLAVOLI FIKK UNM

**M. Rachmat Kasmad¹, Fahrizal², Yadi Jayadilaga³, Dian Anggraeni Rachman⁴,
Muhammad Sadzali⁵**

¹Gizi, Universitas Negeri Makassar

²Fisioterapi, Universitas Negeri Makassar

³Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

⁵Administrasi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email korespondensi: m.rachmat.k@unm.ac.id

Abstract

Carbohydrate loading, also known as "carb loading," is a nutritional strategy commonly practiced by athletes before an intense game or competition. The main goal of carbohydrate loading is to increase glycogen levels in the muscles and liver, which can be the main source of energy during prolonged strenuous physical activity. Glycogen is the body's storage form of glucose, and glucose itself is the main source of energy for the muscles and brain. When a person engages in intensive physical activity, such as long-distance running or bicycle racing, the body will use glycogen as fuel. Therefore, having sufficient glycogen availability can help improve an athlete's endurance and performance.

Keywords: karbohidrat loading , nutrition

History of article	Received: 09-09-2023	Reviewed: 28-09-2023	Revised: 29-10-2023	Accepted: 20-11-2023	Published: 30-11-2023
--------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

A. PENDAHULUAN

Karbohidrat loading, atau sering disebut juga dengan "carb loading," merupakan suatu strategi nutrisi yang umumnya dilakukan oleh atlet sebelum pertandingan atau kompetisi intensif. Tujuan utama dari karbohidrat loading adalah untuk meningkatkan kadar glikogen dalam otot dan hati, yang dapat menjadi sumber energi utama selama aktivitas fisik yang berat dan berkepanjangan. Glikogen adalah bentuk penyimpanan glukosa dalam tubuh, dan glukosa sendiri adalah sumber energi utama bagi otot dan otak. Ketika seseorang terlibat dalam aktivitas fisik intensif, seperti olahraga lari jarak jauh atau balap sepeda, tubuh akan menggunakan glikogen sebagai bahan bakar. Oleh karena itu, memiliki ketersediaan glikogen yang cukup dapat membantu meningkatkan daya tahan dan kinerja atlet. Berikut adalah langkah-langkah umum dalam karbohidrat loading:

1. Reduksi Aktivitas Fisik: Sebelum memulai karbohidrat loading, atlet umumnya akan mengurangi intensitas latihan mereka beberapa hari sebelumnya untuk memberikan kesempatan tubuh mereka untuk mengakumulasi lebih banyak glikogen.
2. Peningkatan Konsumsi Karbohidrat: Beberapa hari sebelum kompetisi, atlet meningkatkan asupan karbohidrat mereka secara signifikan. Ini melibatkan konsumsi makanan kaya karbohidrat seperti roti, pasta, nasi, sereal, dan buah-buahan.

3. Pentingnya Waktu: Pada hari-hari terakhir menjelang kompetisi, fokus pada asupan karbohidrat biasanya meningkat, terutama pada hari-hari terakhir menjelang acara tersebut.
4. Asupan Cairan: Penting juga untuk memastikan bahwa asupan cairan tetap mencukupi, karena glikogen disimpan dalam tubuh bersama dengan air.
5. Hindari Lemak dan Protein Berlebihan: Meskipun karbohidrat menjadi fokus utama, jumlah protein dan lemak tetap diperhatikan agar tidak berlebihan.

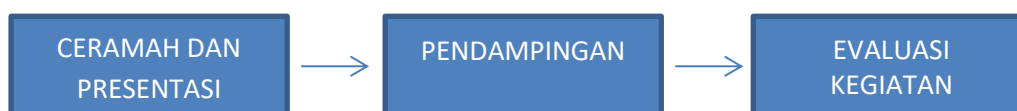
Karbohidrat loading tidak selalu cocok untuk setiap olahragawan atau setiap jenis olahraga. Strategi ini umumnya lebih bermanfaat untuk kegiatan berkepanjangan dengan intensitas tinggi, seperti marathon, balap sepeda dan semua jenis olahraga yang bersifat aerobik. Atlet yang terlibat dalam olahraga dengan durasi lebih pendek dan intensitas tinggi mungkin tidak memerlukan karbohidrat loading dalam tingkat yang sama. Sebaiknya, setiap atlet berkonsultasi dengan pelatih atau ahli gizi untuk merancang rencana nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan spesifik mereka.

Pengenalan seperti ini dapat dilakukan melalui seminar, workshop, materi edukasi online, atau kampanye publik untuk mencapai audiens yang lebih luas. Tujuan utamanya adalah memberikan pemahaman yang cukup kepada atlet agar mereka dapat melakukan strategi yang dapat membantu dalam.

B. METODE PELAKSANAAN

Pemilihan metode sosialisasi harus disesuaikan dengan karakteristik audiens, tujuan sosialisasi, dan sifat informasi yang disampaikan. Kombinasi beberapa metode juga dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mencapai hasil yang optimal. Sosialisasi adalah proses penyampaian informasi atau nilai-nilai kepada masyarakat atau kelompok tertentu dengan tujuan untuk mempengaruhi pola pikir, sikap, dan perilaku mereka. Metode pelaksanaan sosialisasi dapat bervariasi tergantung pada tujuan, target audiens, dan konteksnya. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan presentasi kepada seluruh anggota BKMF bola voli FIKK UNM yang berjumlah 52 orang yang terdiri dari 31 orang berjenis kelamin laki-laki dan 21 berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya setelah dilakukan presentasi akan dilanjutkan dengan pra penelitian dalam jumlah yang kecil sebagai pembuktian terhadap teori yang di pelajari. Kegiatan ini berlangsung selama 1 minggu bertempat di kampus FIKK UNM.

Metode pelaksanaan kegiatan:



Gambar 1: Metode Pelaksanaan

1. Ceramah dan presentase

Pada kegiatan ini pemateri menyampaikan secara detail bagaimana strategi *karbohidrat loading* sebagai salah satu cara dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet saat pertandingan. Dalam kegiatan ini diselengi dengan diskusi sehingga pemahaman peserta lebih baik.

2. Pendampingan

Pada tahapan ini tim bekerjasama dengan dosen gizi dalam penentuan kadar gizi dalam strategi karbohidrat loading serta mempraktekkan langsung secara detail tahapan-tahapan yang harus dilakukan.

3. Evaluasi kegiatan

Memberikan pemahaman yang mendalam tentang efektivitas kegiatan,, membantu pertanggungjawaban, dan memberikan dasar untuk perbaikan berkelanjutan. Dalam hal untuk memastikan bahwa evaluasi dilakukan secara obyektif, transparan, dan melibatkan semua pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi pengenalan *karbohidrat loading* saat berolahraga sangat penting untuk meningkatkan kesadaran peserta akan potensi lain yang terkait dengan aktivitas fisik yang bisa digunakan untuk membantu peningkatan prestasi tanpa mengurangi atau melanggar nilai-nilai sportifitas. Sosialisasi pengenalan karbohidrat loading pada atlet dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada mereka mengenai strategi nutrisi yang dapat meningkatkan kinerja dan pemulihan setelah latihan intensif. Karbohidrat loading adalah strategi peningkatan asupan karbohidrat sebelum kegiatan fisik intensif atau kompetisi. Karbohidrat loading meningkatkan cadangan glikogen dengan meningkatkan asupan karbohidrat. Glikogen disimpan dalam otot dan hati, dan selama aktivitas fisik, glikogen diubah menjadi glukosa untuk memberikan energi. Karbohidrat loading umumnya dilakukan dalam beberapa hari menjelang kompetisi atau latihan intensif. Perencanaan asupan karbohidrat perlu diperhatikan dengan cermat selama periode ini.

Rekomendasi asupan karbohidrat dapat disesuaikan dengan berat badan, jenis aktivitas fisik, dan durasi latihan atau kompetisi. Pemilihan sumber karbohidrat kompleks yang sehat, seperti sereal, nasi, pasta, dan sayuran, dianjurkan. Setiap atlet memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda. Penting untuk mempersonalisasi program karbohidrat loading sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

Selain karbohidrat, penting juga untuk memastikan atlet terhidrasi dengan baik. Air adalah komponen penting dalam proses pemecahan glikogen menjadi energi. Penting untuk memonitor respons tubuh terhadap karbohidrat loading dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Evaluasi dilakukan untuk memastikan bahwa atlet merasa bertenaga dan tidak mengalami masalah pencernaan atau kelebihan berat badan. Disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli gizi atau pelatih nutrisi untuk merancang program karbohidrat loading yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet.

D. KESIMPULAN

Sosialisasi mengenai *karbohidrat loading* memiliki peran penting dalam peningkatan prestasi olahraga Berikut adalah beberapa kesimpulan penting terkait sosialisasi pengenalan strategi *karbohidrat loading*:

1. Peningkatan Pemahaman

Sosialisasi membantu para peserta olahraga memahami strategi yang terkait dengan kegiatan olahraga. Pengetahuan ini dapat mendorong kesadaran akan pengembangan dan langkah-langkah yang bisa digunakan dalam peningkatan prestasi.

2. Pendidikan Teknik dan Keterampilan:

Sosialisasi tidak hanya fokus pada olahraga, tetapi juga pada pengajaran teknik dan keterampilan yang benar dalam berbagai olahraga yang bisa menerapkan strategi *karbohidrat loading* ini. Hal ini membantu peserta untuk lebih kompeten dalam bidang olahraga.

Sosialisasi yang di lakukan di salah satu kelompok penghasil atlet bola voli di kota Makassar merupakan salah satu bentuk kepedulian kita terhadap peningkatan prestasi olahraga meskipun dengan hal-hal yang sederhana.

E. DAFTAR PUSTAKA

- ADA (American Diabetes Association). 2014. *Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus*. Diabetes Care.
- Fauzi & Ahmad. 2018. Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak Dan Protein Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Rawat Jalan RSUD Dr. M. Ashari Kabupaten Pemalang. Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah. Semarang.
- Guyton A.C. and J.E. Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC. 74,76, 80-81, 244, 248, 606,636,1070,1340
- Stoppard, Miriam. 2010. *Panduan Kesehatan keluarga*. Jakarta: Erlangga