



Workshop pengukuran nilai kalori harian atlet berdasarkan jenis olahraga

Arimbi¹, Sudiadharma², Poppy Elisano Arfanda³
^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. The body's need for nutrition is absolute, nutrient needed to maintain cell life in the body, both at rest and during exercise. An athlete must have good stamina in supporting his achievement improvement. Good stamina for an athlete can only be obtained if you consume nutrients that suit your needs both during training and when competing. All the nutrients that the body needs are found in the food we eat everyday. The need for absolute nutrients for the body to carry out its normal functions. The energy is obtained from food eaten by a swimming athlete every day. Proper food will be able to produce good physical condition, because the food will provide energy according to the needs of his body in his daily life.

Keywords: calories, activities, athletes

I. PENDAHULUAN

Banyak pelatih atau atlet yang menganggap bahwa asupan nutrisi pada atlet sama saja dengan yang bukan atlet. Kenyataannya tidak demikian, asupan nutrisi pada atlet disiapkan berdasarkan pengetahuan tentang dominasi energi yang akan digunakan, peran sumber nutrisi tertentu pada proses penyediaan energi. Nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu nutrisi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh, untuk penyediaan energi tubuh pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (training), bertanding dan saat pemulihan, baik setelah latihan maupun setelah bertanding. Nutrisi juga dibutuhkan untuk memperbaiki atau mengganti sel tubuh yang rusak. Dalam hal ini termasuk pula tentang pemberian suplemen dan usaha khusus berupa modifikasi yang dilakukan terhadap asupan nutrisi pada waktu tertentu, dalam upaya meningkatkan kinerja atlet. Penekanan untuk memberikan kualitas nutrisi yang baik adalah pada interaksi antara asupan zat gizi dengan peningkatan fungsi alat-alat tubuh. Informasi tentang peranan gizi makro untuk peningkatan kesehatan sangat banyak, namun data penelitian terhadap perkembangan anjuran penggunaan zat-zat gizi mikro sangat terbatas kecuali zat besi. Karbohidrat sebagai sumber energy memiliki peranan yang penting. Karbohidrat mensuplai hampir 40% dari total energy tubuh yang digunakan saat istirahat, dengan 15-20% digunakan oleh otot (Depkes, 2002).

Selama latihan ringan lemak menjadi sumber energy utama, namun ketika berubah menjadi intensif karbohidrat digunakan sebagai sumber energy mencapai 50%. Bahkan pada saat latihan yang maksimal atau supra maksimal, karbohidrat digunakan secara eksklusif. Oleh karena itu, karbohidrat menjadi sumber energi

primer pada latihan anaerobik dengan intensitas tinggi yang kurang dari satu menit dan latihan aerobic dengan intensitas tinggi pada waktu yang lebih dari satu jam (Williams, 2002).

Energi dari aktifitas fisik diwakili oleh banyaknya jumlah performa kerja eksternal dari tubuh. Pada kebutuhan harian dasar, jumlah dari aktifitas fisik dapat sangat berbeda antara individu dan bahkan berbeda pada individu yang sama, bergantung pada banyaknya jumlah latihan dan aktifitas spontan. Pada akhirnya beberapa variasi diantara individu kebutuhan energi untuk aktifitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor yang berbeda seperti berat badan dan tingkat kebugaran, tetapi total jumlah aktifitas fisik lebih banyak bersumber dari perbedaan kebutuhan energi yang besar pada individu (Primana, 2002).

Defisiensi zat nutrisi pada atlet saatnya menjadi salah satu perhatian utama seorang pelatih dan manager atlet, terlebih karena atlet sangat membutuhkan energi tinggi dan dapat disetarakan dengan kebutuhan energi/kalori pekerja sangat berat. Gerakan lain yang khas dan dominan semua latihan, akan mencapai hasil yang lebih baik dengan asupan nutrisi atau pengaturan makanan dengan kebutuhan nutrisi yang lebih besar dibanding orang biasa, ada beberapa masalah kerap ditemui pada atlet seperti:

1. Makan dalam jumlah yang lebih sedikit dibanding kebutuhannya.
2. Tidak mengetahui berapa banyak yang harus dimakan.
3. Mengonsumsi kalori dalam jumlah yang tidak sesuai kebutuhan.
4. Memilih bahan makanan yang tidak tepat.

Masalah seperti ini umum terjadi dikalangan atlet dan lebih sering ditemui pada atlet usia dini dan remaja sedangkan diketahui bahwa usia dini dan remaja



PROSIDING SEMINAR NASIONAL LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

ISBN: 978-623-7496-01-4

sebenarnya bahkan memiliki kebutuhan nutrisi yang lebih sebab mereka dalam masa pertumbuhan yang sangat pesat. Target Luaran yang ingin dicapai dalam pelaksanaan Ipteks bagi Masyarakat melalui Workshop Pengukuran Nilai Kalori Harian Atlet Berdasarkan Jenis Olahraga pada pengurus, pelatih dan atlet di Yayasan Gema Prestasi Indonesia selaku mitra dalam kegiatan ini adalah:

1. Mengedukasi mitra tentang efek-efek yang ditimbulkan jika atlet makan dalam jumlah yang lebih sedikit dibanding kebutuhannya.
2. Mengedukasi mitra tentang berapa banyak yang harus dimakan saat berlatih, bertanding dan pada masa pemulihan.
3. Mengedukasi mitra untuk menghitung kalori dalam jumlah yang sesuai kebutuhannya berdasarkan jenis kelamin, usia, berat badan dan tingkat aktifitas individu.
4. Mengedukasi mitra untuk dapat memilih bahan makanan yang tepat.

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pra-Kegiatan Workshop

Kegiatan 1. Survei Perilaku Mitra

Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur atau mengetahui sejauh mana mitra memahami pentingnya perencanaan makan dan pengaturan nutrisi bagi atlet. Kegiatan ini dilakukan melalui wawancara non formal pada Pembina dan pelatih di Yayasan Gema Prestasi Indonesia (YAGPI).

Kegiatan 2. Analisis Organisasi Mitra

Analisis organisasi diperlukan untuk menganalisa secara spesifik peran dan tanggung jawab elemen dan komponen-komponen terkait perencanaan dan pengaturan nutrisi harian atlet binaan mitra. Informasi yang diperoleh melalui analisis ini menjadi sangat penting dalam penyusunan materi workshop.

Kegiatan 3. Orientasi Kegiatan

Orientasi kegiatan workshop pada mitra, untuk menyamakan persepsi tentang bagaimana perencanaan dan pengelolaan nutrisi yang baik bagi atlet. Orientasi kegiatan ini dilakukan dalam bentuk non formal.

B. Kegiatan Workshop

Kegiatan 1. Pembukaan

Pelaksanaan pembukaan kegiatan workshop dan pelatihan ini akan dihadiri oleh Pembina, pengurus, pelatih dan atlet Yayasan Gema Prestasi Indonesia (YAGPI).

Kegiatan 2. Penyampaian Materi Workshop

Workshop pengukuran nilai kalori harian atlet berdasarkan jenis olahraga di laksanakan di Pa,de Cafe dan

Sekretariat YAGPI, dengan pemaparan beberapa materi yang berhubungan dengan tema workshop. Adapun sub-sub materi yang diberikan, antara lain:

1. Peranan ahli gizi, menu dan informasi nilai gizi.
2. Peran gizi dalam setiap periodisasi latihan.
3. Latihan cara menghitung kebutuhan kalori harian sesuai tingkat aktivitas.



Gambar 1. Kegiatan PKM



Gambar 2. Foto bersama

Energi dari aktifitas fisik diwakili oleh banyaknya jumlah performa kerja eksternal dari tubuh. Pada kebutuhan harian dasar, jumlah dari aktifitas fisik dapat sangat berbeda antara individu dan bahkan berbeda pada individu yang sama, bergantung pada banyaknya jumlah latihan dan aktifitas spontan. Pada akhirnya beberapa variasi diantara individu kebutuhan energi untuk aktifitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor yang berbeda seperti berat badan dan tingkat kebugaran, tetapi total jumlah aktifitas fisik lebih banyak bersumber dari perbedaan kebutuhan energi yang besar pada individu.

Protein adalah salah satu dari zat gizi esensial yang sangat penting. Protein memiliki fungsi fisiologis yang penting untuk mengoptimalkan performa fisik. Survey menyatakan bahwa banyak sekolah menengah dan perguruan tinggi atlet mempercayai bahwa performa atlet meningkat setelah diet protein tinggi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa suplemen gizi setelah latihan ketahanan dan termasuk di dalamnya asam amino dibandingkan ketersediaan energi lebih penting



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-623-7496-01-4**

untuk mengembalikan dan menyusun kembali protein dalam otot setelah latihan.

Berpedoman pada hal-hal tersebut diatas maka diharapkan dari workshop yang telah dilaksanakan ini para atlet bisa mencapai prestasi maksimal melalui pengaturan nutrisi yang tepat bagi mereka dan tentunya sangat bergantung kepada peran orang tua dan lingkungan yang berkontribusi dalam penyusunan menu harian atlet untuk terus menerus melaksanakan dan memantau perkembangan nutrisi atlet. Penganekaragaman makanan sehari-hari di rumah juga sangat menentukan terhadap selera atlet dimana kesalahan yang banyak terjadi adalah bukan kadar nutrisinya yang kurang tetapi selera makan atlet yang kurang, diakibatkan kurangnya penganekaragaman jenis makanan dan pola makanan.

IV. KESIMPULAN

Melalui kegiatan workshop pengaturan nutrisi yang tepat bagi atlet diharapkan seterusnya dapat dijadikan pedoman dalam pengaturan menu makan atlet. Dengan menu yang bervariasi dan pengukuran nilai kalori sesuai berat badan, tinggi badan dan beratnya aktifitas olahraga yang rutin mereka lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI, "Gizi Atlet Sepakbola Jakarta". Departemen kesehatan 2002.
- Primana, DA. 2002. "Kebutuhan Gizi Pemain Sepakbola". Makalah, disampaikan pada Pertemuan Penyusunan Gizi Atlet tanggal 25-28 Nopember di Bogor.
- William GT et all, 2002. Handbook of Clinical Drug Data (10th Ed). New York : McGraw-Hill Companies.