

PKM Pendampingan dan Pelatihan Literasi Isi Piringku kepada Atlet Bolavoli Sparta

Sarifin G.¹, Rusli², Nurussyariah H³

^{1,2}Jurusan Fisioterapi FIK UNM

³ Jurusan Gizi FIK UNM

¹sarifin.g@unm.ac.id

Abstrak. Kegiatan pendampingan dan pelatihan literasi isi piringku kepada atlet bolavoli Sparta merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam lingkup Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Program pengabdian kepada masyarakat ini menjadikan atlet Sparta UNM sebagai mitra untuk melakukan sosialisasi mengenai manajemen nutrisi berdasarkan konsep ISI PIRINGKU. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi, pengenalan, dan pelatihan kepada atlet bolavoli FIK UNM mengenai bagaimana dan apa saja jenis-jenis *nutrition maintenance* secara tepat, seimbang, dan mandiri dan memberikan sosialisasi, pengenalan, dan pelatihan mengenai konten dan komponen dari kampanye ISI PIRINGKU yang sedang disebar oleh Kementerian Kesehatan mengenai konsep gizi terbaru. Kegiatan ini berlangsung selama tiga hari yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Materi yang dibawakan berisikan mengenai manajemen nutrisi berdasarkan konsep ISI PIRINGKU yang dapat menjadi bekal untuk atlet bolavoli Sparta FIK UNM. Sesi kegiatan terbagi menjadi empat sesi yaitu sesi *ice breaking*, teori, praktek, dan *forum group discussion* (FGD).

Kata Kunci: manajemen, nutrisi, atlet

Abstract. Mentoring activities and training on the contents of my plate literacy for Sparta volleyball athletes are community service activities carried out within the scope of the Faculty of Sports Science, Makassar State University. This community service program makes Spartan UNM athletes a partner to socialize nutrition management based on the ISI PIRINGKU concept. This activity aims to provide socialization, introduction, and training to FIK UNM volleyball athletes on how and what types of nutrition maintenance are appropriate, balanced, and independent and to provide socialization, introduction, and training regarding the content and components of the ISI PIRINGKU campaign which being disseminated by the Ministry of Health regarding the latest nutritional concepts. This activity lasted for three days which took place at the Faculty of Sports Science, Makassar State University. The material presented contained nutritional management based on the ISI PIRINGKU concept which could be a provision for Spartan volleyball athletes, FIK UNM. The activity session is divided into four sessions, namely ice breaking session, theory, practice, and forum group discussion (FGD).

Keywords: management, nutrition, athletes

I. PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki *rating* dan prestasi yang membanggakan dalam lingkup Universitas Negeri Makassar. Berbagai hal dan *treatment* diberlakukan kepada atlet voli demi meng-*upgrade* kemampuan dan prestasi atlet voli. Pembahasan mengenai kemampuan dan prestasi atlet akan

mengarah salah satunya kepada tingkat kebugaran atlet yang bertanggung jawab langsung pada performa atlet saat bertanding. Demi menjaga dan atau meningkatkan kebugaran atlet bolavoli, maka pengecekan status gizi seorang atlet voli harus dikontrol secara berkala.

Status gizi memiliki peran dalam mengetahui asupan gizi atlet. Pengaturan

asupan gizi atlet selama ini di ruang lingkup kampus Universitas Negeri Makassar masih terbilang rendah. Secara umum, atlet voli masih sering mengalami gangguan gizi berupa *sport anemia*, *gastritis*, *heat stress*, hipertensi, dan demam. Selain itu para atlet juga mengalami gangguan makan hingga menyebabkan *anorexia* atau bahkan *bulimia*. Kasus lainnya yang seringkali ditemukan pada atlet voli yaitu kebiasaan makan yang kurang benar diantaranya beberapa atlet yang memiliki kebiasaan sebagai seorang vegetarian, mengkonsumsi terlalu banyak serat, atau bahkan mengkonsumsi menu rendah kalori (Syafrizar & Wilda. 2009).

Bukan hanya gangguan makan yang sering menjadi masalah utama para atlet voli, tetapi juga beberapa mitos tentang makanan yang hadir diantaranya mitos mengenai konsumsi produk susu dan olahannya yang dapat menyebabkan kram perut, konsumsi kopi yang sebelum bertanding yang dapat meningkatkan performa permainan atlet, atau mengenai penggunaan suplemen untuk meningkatkan energi atlet sebelum bertanding. Belum lagi pengaruh perilaku pelatih yang tingkat pengetahuannya mengenai asupan gizi atlet yang seimbang menjadi salah satu tekanan dan masalah bagi atlet agar kebugaran mereka terjaga (Puspaningtyas. 2018). Masih banyak pelatih yang menyamaratakan asupan gizi atlet yang memiliki tipe tubuh *endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph*.

Pembagian tipe tubuh berdasarkan kemampuan metabolisme disebut juga dengan *somatotype*. *Somatotype* juga memberikan gambaran mengenai bagaimana hubungan banyaknya intensitas gerak atlet dan perilaku konsumsinya. Pembagian tipe tubuh berdasarkan

somatotype dibagi menjadi empat bagian yaitu *endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph*. *Endomorph* merupakan jenis tubuh dengan ciri-ciri badan bulat dengan lemak banyak, kepala besar dan bulat, tulang-tulang pendek, leher pendek, konsentrasi lemak pada perut dan dada, bahu sempit, dada berlemak, tangan pendek, pantat besar, tungkai dan pinggang lebar. Jenis tubuh *mesomorph* dikenali dengan ciri-ciri tubuh persegi, otot-otot kuat dan keras, tulang-tulang besar dan tertutup otot yang tebal, kaki, togok, lengan umumnya massif (pejal atau berat) dengan otot-otot kuat, togok besar dan relatif mempunyai pinggang yang langsing, bahu lebar. Jenis tubuh yang terakhir yaitu *ectomorph* dengan ciri-ciri pada umumnya langsing, tubuh kecil, tulang kecil dengan otot-otot yang tipis, lengan dan tungkai relatif panjang dengan togok pendek, ini tidak berarti orang tersebut selalu tinggi, perut dan tulang belakang merata, dada relatif tajam dan naik, bahu sempit, dan jalur otot tidak terlihat (Heath & Carter. 2002).

Perbedaan tipe tubuh pada atlet mengindikasikan perbedaan cara pengaturan asupan gizi para atlet. Hal ini dikarenakan tingkat metabolisme gizi hingga penyerapannya berbeda antara tipe yang satu dengan yang lainnya (Anggitasari *et.al.* 2019). Selama ini pengaturan gizi yang terjadi di lapangan masih menganut paham lama yaitu prinsip "empat sehat lima sempurna" tanpa mengetahui secara jelas pembagian persentasi dari tiap jenis nutrient. Fakta ini tentunya menjadi satu masalah bagi atlet sebab kebugaran hanya akan diperoleh dari tubuh yang ideal. Sehingga banyak dari atlet melakukan kesalahan defisit kalori. Bukannya menurunkan kalori malahan menurunkan

massa tubuh. Padahal seperti yang diketahui *body goal* yang diharapkan oleh para atlet yaitu yang mendapatkan berat badan yang ideal dengan tingkat cairan tubuh yang tidak berkurang dan massa tubuh yang tetap (Hasanaton *et.al.* 2019).

Kampanye ISI PIRINGKU telah menggantikan posisi slogan nutrisi sebelumnya yaitu *empat sehat lima sempurna*. Hal ini dilakukan karena para ahli gizi menilai jika prinsip *empat sehat lima sempurna* tidak lagi mewakili keseimbangan kebutuhan nutrisi para atlet voli. Kampanye ISI PIRINGKU dianggap mampu menggambarkan bagaimana gizi seimbang yang seharusnya. Pembagian porsi karbohidrat, protein, lipid, mineral, dan vitamin harus disesuaikan dengan tipe tubuh para atlet (Kemenkes. 2013). Selain itu kampanye ISI PIRINGKU juga menyuarakan bukan hanya mengenai pengaturan makanan tetapi aktif bergerak dan kecukupan air mineral per hari.

Pengadaan program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema Pendampingan dan Pelatihan Literasi ISI PIRINGKU kepada Atlet Voli dilakukan sebagai jawaban dari permasalahan mitra dengan tujuan dan harapan kedepannya para atlet voli di lingkup Universitas Negeri Makassar (UNM), khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan, agar mampu melakukan manajemen nutrisi untuk menjaga dan atau meningkatkan kebugaran mereka.

Sehubungan dengan pemaparan di awal mengenai analisis masalah, maka dapat disimpulkan jika masalah yang terbentuk yaitu:

1. Apakah para atlet voli dalam lingkup Universitas Negeri Makassar (UNM) sudah memiliki kemampuan dan pengetahuan mengenai manajemen

nutrisi berdasarkan konsep ISI PIRINGKU?

2. Apakah para atlet voli dalam lingkup Universitas Negeri Makassar telah mampu melakukan manajemen nutrisi berkenaan dengan gangguan makan yang sering terjadi ketika akan ataupun setelah bertanding berdasarkan konsep ISI PIRINGKU?

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Kegiatan aktualisasi diri dan masa orientasi mahasiswa ilmu gizi (KALORI) dikemas dalam beberapa bagian, yang terdiri dari :

1. *Ice breaking*, merupakan kegiatan yang dilakukan di awal, tengah dan akhir kegiatan sosialisasi dan pelatihan sebagai salah satu upaya kreatif untuk memusatkan fokus dan minat peserta selama pelatihan berlangsung.
2. Teori, penyajian teori dilakukan oleh pendidik Program Studi Ilmu Gizi FIK UNM yang dinilai berkompeten untuk membawakan masing-masing materi. Penyajian juga disandingkan dengan sesi tanya jawab sehingga tercipta suasana interaktif dan kodusif.
3. Praktek, dilakukan dengan tujuan agar peserta pelatihan yang merupakan atlet bolavoli Sparta FIK UNM dapat langsung mengaplikasikan teori yang telah mereka peroleh sebelumnya selama pelatihan berlangsung.
4. *Forum Group Discussion* (FGD), merupakan sesi khusus untuk memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan yang merupakan atlet bolavoli Sparta FIK UNM untuk saling bertukar pikiran dengan peserta lainnya sembari diamati/diobservasi oleh mentor yang juga merupakan dosen Prodi Gizi FIK UNM.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Kegiatan pendampingan LITERASI ISI PIRINGKU dilaksanakan pada tanggal 10-12 Agustus 2021 yang bertempat di laboratorium Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Kegiatan dibuka langsung oleh Ketua SPARTA, komunitas atlet bolavoli yang ada di bawah naungan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM, yang selanjutnya berjalan dengan arahan panitia dan moderator. Kegiatan pendampingan berlangsung selama tiga hari dengan tema yang berbeda setiap sesinya. Hari pertama kegiatan merupakan pemberian materi mengenai miss konsepsi gizi yang dipahami atlet selama ini. Kegiatan di hari kedua dimulai dengan pembukaan kemudian *ice breaking*. Prosesi *ice breaking* dikomandoi oleh panitia pelaksana kegiatan. Kegiatan ini berupa permainan sederhana sebagai salah satu kegiatan *warming up*. Permainan yang dilakukan berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi dan kesiapan peserta kegiatan sebelum memasuki pemaparan materi kedua.

Setelah *ice breaking* berlangsung, materi kedua di hari kedua pun berlangsung. Tema materi di hari kedua ini mengangkat mengenai bagaimana pengaturan pola makan atlet sebelum bertanding dan pengenalan jenis bentuk tubuh sehubungan dengan manajemen nutrisi yang akan dilaksanakan. Sesi pertama berlangsung dengan aktif dan efisien. Sesi pertama diakhiri dengan simulasi penyusunan isi piring atlet selama seminggu ketika atlet dalam persiapan sebelum bertanding. Sebelum sesi kedua di hari pertama berlanjut, panitia kembali menyediakan sesi *ice breaking*. Fungsi sesi *ice breaking* disela-sela sesi materi untuk

mengembalikan konsentrasi dan tingkat fokus para peserta kegiatan. Selain itu sesi *ice breaking* juga dinilai mampu memperbaiki kualitas berpikir peserta kegiatan agar materi yang diberikan dapat terserap dengan baik. Sesi kedua pada hari kedua diisi dengan materi yang bertemakan pendampingan penyusunan menu makanan ketika bertanding. Kegiatan ini dibawakan oleh Bapak Sarifin G., S.Or., M.Kes. Materi yang dibawakan menjelaskan bagaimana pembagian proporsi makan makro nutrisi dan mikro nutrisi untuk memaksimalkan daya bertanding atlet. Kegiatan ini juga dinilai penting untuk dipaparkan, karena manajemen nutrisi merupakan salah satu aspek utama pendukung keberhasilan atlet dalam memenangkan pertandingan.

Pada hari ketiga kegiatan pendampingan dibuka seperti hari pertama dan kedua, yaitu pada pukul 09.30 WITA. Kegiatan hari ketiga diawali dengan sesi *ice breaking* agar minat dan fokus peserta tetap sama atau bahkan meningkat dari hari kedua kegiatan pendampingan. Setelah sesi *ice breaking* berlangsung, sesi berikutnya yaitu pemaparan materi yang bertemakan pendampingan dan pelatihan penyusunan menu pasca bertanding dan perbedaan menu makanan pada kegiatan aerobik dan anaerobik. Isi materi pada sesi ini menjelaskan bagaimana menu makanan yang dibuat dan disusun selama seminggu dapat digunakan sebagai proses dalam pengembalian stamina atlet pasca bertanding. Kegiatan pendampingan LITERASI ISI PIRINGKU pada hari kedua dan ketiga berakhir pada pukul 14.00 WITA.

Setelah sesi pemaparan materi terlaksana, sesi berikutnya yaitu *ice breaking* yang diberikan untuk tetap memotivasi keaktifan peserta dalam

mengikuti kegiatan KALORI. Setelah pemaparan materi berlangsung, maka panitia membagi peserta ke dalam beberapa kelompok kecil untuk melakukan sesi *Forum Group Discussin* (FGD). Prosesi FGD dilakukan secara daring dengan menggunakan menyisipkan beberapa kegiatan permainan *matching card* mengenai menu makanan sehat. Materi yang diberikan selama sesi FGD yaitu peserta diberikan kesempatan untuk menganalisa masalah-masalah apa yang mungkin timbul akibat kesalahan dalam penyusunan menu makanan pada atlet. Selain itu, peserta juga diminta untuk merumuskan *solusi* apa saja yang dapat dilakukan baik untuk mengurangi permasalahan tersebut.

Sesi FGD berjalan dengan sebagaimana mestinya, dengan tingkat antusiasme yang tinggi. Terlebih lagi dikarenakan peserta kegiatan kebanyakan diantaranya masih sangat awam dengan manajemen penyusunan menu makanan baik sebelum, saat, dan setelah bertanding.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan laporan di atas, maka dapat disimpulkan:

- a. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pendampingan LITERASI ISI PIRINGKU.
- b. Peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 22 orang.
- c. Kegiatan dilakukan selama tiga hari.
- d. Peserta telah mampu meningkatkan pengetahuan mengenai manajemen gizi pra tanding, saat bertanding, hingga pasca tanding.

UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan kegiatan ini tentunya tidak terlepas dari berbagai kekurangan dan keterbatasan kami oleh kerennya ucapan terima kasih, layaklah kami haturkan kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Makassar
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar
4. Mahasiswa Prodi Gizi FIK UNM
5. Semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- Anggitasari, ED., *et. al.* Hubungan *Somatotype* dengan Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola. *Jurna Keolahragaan*. 7(1):11-22.
- Hasanaton, *et. al.* 2019. Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik. *Ghidza Media Journal*. 1(1):1-9.
- Heath, B. H., & Carter, J. L. (2002). A Modified *Somatotype Method*. *American Journal of Physical Anthropology*. 27(1):251–267.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Puspaningtyas, DE. *et.al.* 2018. Edukasi Penyusunan Menu Makanan Bagi Atlet Sepak Bola di PS. Mlati. *Dharma Bakti*. 1(2):78-82.
- Syafrizar dan Wilda. 2009. *Gizi Olahraga*. Wineka Media. Malang. Indonesia.