



**UPAYA PENERAPAN GIZI ATLET DI SEKOLAH
OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA (SONS) SUMATERA
SELATAN**

SKRIPSI

OLEH

FENTRY GUSTIANTI

NIM. 10011181520100

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2019

**GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, September 2019**

**Fentry Gustianti
Upaya Penerapan Gizi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS)
Sumatera Selatan**

x + 88 Halaman + 15 Tabel + 8 Gambar + 8 Lampiran

ABSTRAK

Setiap cabang olahraga memerlukan pengaturan nutrisi dengan tepat karena waktu latihan atau bertanding setiap cabang olahraga mempunyai intensitas dan lamanya berbeda-beda. Banyak cabang olahraga yang selain menuntut kondisi fisik yang prima juga menuntut atlet-atlet yang cerdas sehingga gizi atlet sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui upaya penerapan gizi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan. Desain penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Metode pemilihan informan menggunakan metode *purposive* yang terdiri dari 14 informan yaitu kepala sekolah, pegawai catering, pelatih, dan atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam, observasi, dan *food recall* 24 jam. Uji validitas data menggunakan teknik triangulasi sumber, triangulasi data dan triangulasi metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 8 atlet dengan cabang olahraga berbeda didapatkan data bahwa 6 atlet mengetahui mengenai penerapan gizi atlet. Selain itu kebiasaan makan 8 atlet dengan cabang olahraga berbeda masih kurang tepat dalam pemilihan makanannya terutama pemilihan makanan ketika jajan diluar sekolah dan belum memenuhi kebutuhan kalori sesuai cabang olahraganya. Dapat disimpulkan bahwa atlet pada cabang olahraga catur, senam aerobic, voli, dan dayung masih banyak yang mengkonsumsi makanan atau jajanan yang kurang bergizi serta belum memenuhi kecukupan kalornya sesuai cabang olahraganya. Upaya yang dilakukan pihak sekolah yaitu memberikan informasi dan edukasi kepada atlet mengenai penerapan gizi atlet, serta pihak sekolah berupaya untuk menutupi dan melengkapi seperti susu bubuk dan suplemen yang menunjang atlet dalam melakukan latihan untuk mencapai prestasi olahraga.

Kata Kunci : Atlet, Upaya Penerapan Gizi, Gizi Olahraga
Kepustakaan : 46, 1987-2015

**PUBLIC NUTRITION
PUBLIC HEALTH FACULTY
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, September 2019**

**Fentry Gustianti,
THE EFFORTS TO IMPLEMENT NUTRITION OF ATHLETES IN
SRIWIJAYA STATE SPORT SCHOOL SOUTH SUMATERA**

x + 88 Pages + 15 Tables + 8 Pictures + 8 Appendix

ABSTRACT

Each sport requires proper nutrition regulation because training time or competition each sport has different intensity and duration, besides require excellent physical performance also smart athletes needed to improve athletes performance. The purpose of this research was to determine the efforts to implement nutrition of athletes in Sriwijaya Sport School South Sumatera. The research design used in this research is qualitative research method. The method of selecting informant in this research was purposive sampling method which is principals, catering staff, athletes coaches, and athletes. The data was collected by indepth interview, observation and food recall 24 hours. Validity of the data is tested by source triangulation, method triangulation and theory triangulation. The results showed that 6 athletes know about nutrition of athletes. In addition, the eating habits of 8 athletes with different sports are still not appropriate in their food choices, especially the selection of food when they bought food out of school it causes the calorie is not requirements according to the sport. It was concluded that many athletes in chess, aerobic, volley ball, and rowing exercise consumed less nutrition foods or snacks and the calorie is not requirements according to the sports. The efforts by school gives information and education to athletes about implement nutrition of athletes, and the school seeks to cover and equip such as milk powder, and supplements such as redoxon and iron that support the exercises of athletes to achieve sports achievements.

Keywords : Athletes, The Efforts to Implement Nutrition of Athletes, Sports Nutrition

Bibliography : 46, 1987-2015

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul “Upaya Penerapan Gizi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan” telah dipertahankan di hadapan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 24 Oktober 2019 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Indralaya, Oktober 2019

Ketua :

1. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003

()

Anggota :

1. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP. 199005052016072201

()

2. Fenny Etrawati, S.KM., M.KM
NIP. 198905242014042011

()

3. Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes
NIP. 197109271994032004

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Iwan Stia Budi, S.KM., M.Kes
NIP. 197712062003121003

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Upaya Penerapan Gizi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan” telah disetujui untuk diujikan pada tanggal 24 Oktober 2019.

Indralaya, Oktober 2019

Pembimbing



Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes

NIP. 197109271994032004

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa proposal skripsi ini dibuat dengan sejujurnya mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Mei 2019

Yang bersangkutan,



Fentry Gustianti

10011181520100

Daftar Riwayat Hidup

Data Pribadi

Nama lengkap : Fentry Gustianti
 Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 18 Agustus 1997
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Kewarganegaraan : Indonesia
 Agama : Islam
 Status : Belum Menikah
 Alamat : Jl. Angkatan 66 Komp CPM Blok A No 10, Sekip
 Ujung Palembang
 No. Telepon : 085346317840
 Email : gustiantifentry@gmail.com

Riwayat Pendidikan

TK Gajah Mada Palembang : 2002-2003
 SD Negeri 186 Palembang : 2003-2009
 SMP Negeri 10 Palembang : 2009-2012
 SMA Nurul Iman Palembang : 2012-2015

Pengalaman Organisasi

1. Anggota Osis SMA Nurul Iman Palembang di Bidang Pembinaan Seni dan Olahraga tahun 2012-2015
2. Anggota Majelis sabuk hitam Institut Karate-do Indonesia (INKAI) tahun 2014-2016
3. Wakil Ketua Komunitas Musik Symphony FKM Unsri tahun 2016-2017

Pengalaman Kegiatan

1. Peserta Kegiatan Asistensi mata kuliah agama islam (AMKAI) Universitas Sriwijaya tahun 2015
2. Peserta Public Health Youth Forum Seminar dan Essay Competition Universitas Sriwijaya tahun 2015
3. Peserta Grand Opening BEM KM Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya tahun 2016
4. Peserta Seminar Nasional "Penerapan Karakter serta Etika Kerja untuk meningkatkan Produktivitas dan Kualitas Kerja pada Tenaga Kesehatan" tahun 2017
5. Training Radio Elita 98,3 Fm Palembang tahun 2017-2018
6. Peserta Training Public Speaking "Kiat sukses berbicara di depan publik" tahun 2018
7. Member of Emina Beauty Workshop in Emina Goes to Campus Universitas Sriwijaya Palembang tahun 2018
8. Peserta Table Manner at Horison Ultima Palembang tahun 2018

9. Peserta Pelatihan Pengaturan Diet dan Gizi Seimbang Palembang tahun 2018
10. Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) Fakultas Kesehatan Masyarakat di Desa Karang Agung Ogan Komering Ilir (OKI) tahun 2018
11. Field Trip FKM Unsri ke Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat (RSPAD) Gatot Soebroto tahun 2018
12. Praktikum Kesehatan Masyarakat (PKM) di RS Khusus Mata Provinsi Sumatera Selatan tahun 2019
13. Pengisi Program Acara Lagoe lama Sriwijaya Tv Palembang tahun 2019

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fentry Gustianti
NIM : 10011181520100
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi


Dengan ini menyatakan akan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusif Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul

**Upaya Penerapan Gizi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS)
Sumatera Selatan**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Indralaya
Pada Tanggal : Oktober 2019



Fentry Gustianti
10011181520100

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrabil'alamin, rasa syukur yang begitu dalam ini peneliti haturkan kepada-Mu Ya Allah, Wahai Tuhan semesta alam. Salawat beriring salam hanyalah untuk Baginda Rasulullah mulia kami, Muhammad SAW. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "**Upaya Penerapan Gizi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan**".

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua serta mbak dan kakak peneliti, yang selalu mendoakan, menasehati, dan memberi semangat disetiap langkah yang peneliti tempuh
2. Bapak **Iwan Stia Budi, S.K.M., M.Kes.** selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Para Wakil Dekan dan Ketua Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
4. Ibu **Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes.** selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan masukan dan saran
5. Ibu **Fatmalina Febry, S.KM., M.Si**, ibu **Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH** dan ibu **Fenny Etrawati, S.KM., M.KM** sebagai Penguji yang telah memberikan masukan serta saran demi perbaikan skripsi ini
6. Para Dosen dan staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
7. Mbakkukh tercinta **Fury Eka Meidawati, S.Pd** yang selalu menjadi teman curhat dalam berbagai hal terutama sewaktu penyusunan skripsi ini
8. Sahabat-sahabat sewaktu Sekolah Dasar hingga sekarang yang sudah 16 tahun bersahabat yaitu **IDEAL Squad (Astri, Seli, Abdillah, Ajrin, Reven, Renaldi, Yoga)** yang selalu memberi bantuan, memberi semangat serta canda dan tawa dalam menghibur penulis sewaktu penyusunan skripsi ini

9. Sahabat-sahabat peneliti dari awal masuk kuliah yaitu **Firda Mardhotillah**, **Adela Rolita** dan **Tanti Dwi Saputri** yang selalu memberi bantuan dan semangat
10. Teman-teman hedon **Lucia Vega**, **Melinda Pusfita Sari**, dan **Adella Putri** yang selalu memberi bantuan dan canda tawa dalam menghibur penulis sewaktu penyusunan skripsi

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti memohon kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini.

Indralaya, September 2019

Fentry Gustianti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR DIAGRAM.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6

2.1	Atlet.....	6
2.1.1	Pengertian Atlet.....	6
2.1.2	Tingkat kesiapan Atlet	6
2.2	Klasifikasi Olahraga dan Kebutuhan Gizi.....	7
2.2.1	Klasifikasi Olahraga.....	7
2.2.2	Kebutuhan Energi.....	8
2.2.3	Kebutuhan Zat Gizi	13
2.3	Perencanaan Gizi.....	18
2.3.1	Perbaikan Status Gizi	18
2.3.2	Pemeliharaan Status Gizi	19
2.3.3	Pengaturan Gizi	20
2.3.4	Pemulihan Status Gizi	25
2.3.5	Menu Makanan Bagi Atlet	26
2.4	Kerangka Teori.....	29
2.5	Penelitian Terdahulu tentang Penerapan Gizi	30
BAB III	33
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI ISTILAH	33
3.1	Kerangka Konsep	33
3.2	Definisi Istilah	34
BAB IV	35
METODELOGI PENELITIAN	35
4.1	Desain Penelitian.....	35
4.2	Waktu dan Tempat	35
4.3	Informan	35
4.4	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	37

4.5	Pengolahan dan Validasi Data.....	38
4.4.1	Pengolahan	38
4.4.2	Validasi Data	39
4.6	Analisis dan Penyajian Data.....	40
BAB V	41
HASIL PENELITIAN	41
5.1	Gambaran Umum Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Sumatera Selatan.	41
5.1.1	Letak Geografis	41
5.1.2	Visi dan Misi Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Sumatera Selatan	42
5.2	Hasil Penelitian	43
5.2.1	Karakteristik Informan	43
5.2.2	Atlet.....	44
5.2.3	Upaya Penerapan Gizi.....	57
BAB VI	72
PEMBAHASAN	72
6.1	Keterbatasan Penelitian	72
6.2	Pembahasan	72
6.2.1	Atlet.....	72
6.2.2	Upaya Penerapan Gizi Atlet.....	78
BAB VII	83
KESIMPULAN DAN SARAN	83
7.1	Kesimpulan.....	83
7.2	Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perhitungan Basal Metabolic rate (BMR).....	10
Tabel 2.2 Faktor Aktivitas Fisik	11
Tabel 2.3 Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktifitas Olahraga.....	12
Tabel 2.4 Pemakaian Energi/Kg BB/24 Jam Dengan Aktifitas.....	12
Tabel 2.5 Kebutuhan Energi untuk Pertumbuhan.....	13
Tabel 2.6 Contoh menu 4 hari untuk Atlet.....	26
Tabel 2.7 PenelitianTerdahulu tentang Penerapan Gizi Atlet.....	27
Tabel 4.3 Data Informan dan Informasi yang diperlukan dalam Penelitian.....	32
Tabel 5.1 Karakteristik Informan Kunci.....	43
Tabel 5.2 Karakteristik Informan Pendukung.....	44
Tabel 5.3 Hasil Observasi di Sekolah Olahraga Negeri Srwijaya (SONS) Sumatera Selatan.....	50
Tabel 5.4 Makanan Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan.....	50
Tabel 5.5 Kecukupan Energi Makanan yang dikonsumsi oleh Atlet sesuai Cabang Olahraga.....	52
Tabel 5.8 Hasil Observasi di Sekolah Olahraga Negeri Srwijaya (SONS) Sumatera Selatan.....	63
Tabel 5.9 Hasil Observasi di Sekolah Olahraga Negeri Srwijaya (SONS) Sumatera Selatan.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	30
Gambar 5.1 Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan sedang jajan diluar Sekolah.....	46
Gambar 5.2 Meja yang rusak dan terlihat kurang bersih.....	47
Gambar 5.3 Tempat Pengambilan Air Minum.....	47
Gambar 5.4 Ruang Khusus Makan Atlet di Sekolah Olahraga (SONS) Negeri Sriwijaya (SONS).....	60
Gambar 5.5 Daftar Menu Makanan Sekolah Sekolah Olahraga (SONS) Negeri Sriwijaya (SONS).....	66
Gambar 5.6 Menu Makan Malam yang diberikan oleh Katering.....	66

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 Kecukupan energi makanan yang dikonsumsi oleh Atlet sesuai Cabang Olahraga.....	52
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahragawan adalah pengolahragaga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, atlet merupakan individu yang berperan dalam suatu aktivitas dibidang keolahragaan dan bakat, keterampilan, maupun motivasi sangat dibutuhkan pada cabang olahraga tersebut untuk mencapai suatu prestasi yang setinggi-tingginya dan dikumpulkan dalam satu program pelatihan yang lebih khusus dan intensif sesuai dengan cabang olahraga masing-masing.

Untuk melakukan latihan fisik atlet membutuhkan sumber energi yang cukup yang diperoleh dari makanan. Makanan untuk seorang atlet, harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mengganti zat-zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakannya zat gizi tersebut untuk aktifitas olahraga. Menu seorang atlet harus mengandung semua zat gizi yang diperlukan, yaitu harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Makanan seorang atlet dibutuhkan untuk mengganti zat-zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat aktivitas olahraga. Peranan energi dan gizi dalam olahraga penting diperhatikan, misalnya kelelahan dapat terjadi akibat tidak cukupnya ketersediaannya nutrient energi yang diperlukan dari glikogen otot atau glukosa darah (Rimbawan & Albiner Siagin, 2004).

Pada dasarnya makanan atlet tidak jauh berbeda dengan makanan bukan atlet, kecuali hanya jumlah karbohidrat dan air yang lebih besar. Tak ada makanan khusus yang dapat meningkatkan prestasi. Peran utama makanan adalah mendukung tercapainya dan terpertahkannya kondisi

badan yang telah diperoleh dari latihan, serta menyediakan tenaga yang diperlukan sewaktu melakukan latihan maupun pertandingan. Pengaturan makan disamping ditujukan untuk maksud tersebut, juga harus mempertimbangkan ukuran antropometri dan metabolisme tubuh, cita-rasa, kebiasaan dan kepercayaannya, selera dan daya cernanya. Untuk memperoleh prestasi yang optimal, perlu disusun perencanaan makanan berjangka, baik jangka pendek, menengah maupun jangka panjang yang selanjutnya dijabarkan dalam program perencanaan makanan atlet (Almatsier, Sunita. 2004).

Perencanaan makanan atlet perlu diselaraskan dengan perencanaan program latihan meliputi periode persiapan, pertandingan dan transisi. Program latihan pada hari-hari membentuk otot, menambah volume darah, dan menambah jumlah sel-sel darah terutama sel darah merah. Semua hal tersebut dimaksudkan untuk menyiapkan tubuh menghadapi pertandingan. Pembentukan otot, pembesaran gudang energi, penambahan volume dan sel darah yang dirangsang oleh latihan, harus difasilitasi oleh makanan. Untuk mencukupi kebutuhan zat gizi maka harus menyusun menu seimbang yang dipergunakan sebagai penuntun. Sedangkan untuk menentukan kebutuhan kalori, perlu dilakukan pengelompokan cabang-cabang olahraga ke dalam 4 kelompok yaitu olahraga ringan, sedang, berat, dan berat sekali (Purba, 2006).

Kebutuhan energi merupakan prioritas yang utama bagi atlet. Keseimbangan energi untuk menjaga masa jaringan-jaringan, imun dan fungsi-fungsi reproduksi, dan penampilan optimal atlet. Keseimbangan energi ini didefinisikan sebagai pemasukan energi (energi yang dihasilkan dari makanan, cairan, dan produk suplemen). Dengan pemasukan energi, lemak dan masa otot dapat digunakan oleh tubuh untuk sumber cadangan energi. Pengeluaran energi dapat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, massa tubuh, berat lemak tubuh, intensitas, frekuensi dan durasi latihan. Kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda, bergantung kepada berbagai faktor, antara lain umur, jenis kelamin, berat dan tinggi

badan serta berat ringannya aktivitas sehari-hari. Untuk menunjang prestasinya, atlet memerlukan nutrisi/zat gizi yang cukup baik kualitas maupun kuantitas (Nelson, et.al, 2005).

Pada penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Alit., dkk (2014) di Kabupaten Buleleng bahwa pola pengaturan makan atlet cabang olahraga unggulan (bulu tangkis, kempo, tenis lapangan dan atletik) selama 24 jam mencakup makan pagi, siang dan malam. Tiap kali makan (pagi/siang/malam) dikatakan satu piring yang berisi nasi, lauk dan sayur tanpa disertai perhitungan komposisinya. Kecukupan kebutuhan nutrisi ditemukan bahwa belum tercukupi sepenuhnya. Hal tersebut perlu mendapatkan perbaikan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Gamage dan De Silva, A. (2014) di Sri Lanka tentang asupan makanan dan diet untuk atlet bola volly menunjukkan bahwa kandungan makanan rendah dari makanan utama dan makanan ringan, dan frekuensi asupan makanan ringan yang rendah sebelum, selama, dan setelah pertandingan adalah dua hal utama yang asupan nutrisinya belum tercukupi. Perlu dan pentingnya melatih para atlet dan pelatih tentang penerapan diet optimal selama hari kompetisi untuk memenuhi kebutuhan energi tinggi mereka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Asy'ari., dkk (2017) di Yogyakarta mengenai sistem penyelenggaraan makanan dan pengelolaan makanan pada atlet sepak bola Bantul yang dilaksanakan oleh katering dibawah pengawasan dokter tim, didapatkan bahwa kebutuhan gizi atlet ditetapkan berdasarkan perkiraan secara umum dan tidak dihitung secara individual berdasar berat badan, tinggi badan aktivitas masing-masing.

Berdasarkan survey awal di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) didapatkan bahwa SONS belum menerapkan pengaturan gizi makanan bagi atlet per cabang olahraga. Penyelenggaraan makanan berupa katering yang pengaturan makanannya merupakan gizi umum untuk semua atlet serta tidak ada ahli gizi yang mengatur pola diet atlet. Terdapat 14 cabang olahraga di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) yaitu atletik, angkat besi, bola voli, catur, dayung, gulat, judo, pencak silat,

renang, senam, sepak takraw, taekwondo, tenis meja dan sepak bola U-16 *sriwijaya football club* (SFC). Setiap cabang olahraga memerlukan pengaturan nutrisi dengan tepat karena waktu latihan atau bertanding setiap cabang olahraga mempunyai intensitas dan lamanya berbeda-beda. Banyak cabang olahraga yang selain menuntut kondisi fisik yang prima juga menuntut atlet-atlet yang cerdas. Suatu cabang olahraga memerlukan keterampilan yang berhubungan dengan kebugaran tubuh, yaitu kekuatan dan daya ledak otot, kecepatan dan kelincahan. Daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi otot dengan sangat cepat, yang sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot. Kecepatan dalam berolahraga memerlukan kesegaran jasmani atau kebugaran. Sedangkan kelincahan seorang atlet untuk bergerak cepat dan merubah arah dan posisi secara tepat membutuhkan keseimbangan tubuh dan keterampilan yang tinggi (Almatsier, Sunita. 2001). Penelitian tentang gizi atlet sampai saat ini masih terbatas, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui penerapan gizi olahraga di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). Sedangkan gizi atlet sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Bagaimana Upaya Penerapan gizi atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Upaya penerapan gizi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik siswa Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS)
2. Mengetahui kebiasaan makan Atlet dan kecukupan energi Atlet sesuai cabang olahraga di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS)
3. Mengetahui upaya penerapan gizi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menguji secara empiris bagaimana upaya penerapan gizi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS).

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Akademik
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa Kesehatan Masyarakat khususnya jurusan Gizi untuk mengetahui pentingnya upaya penerapan gizi agar lebih memperhatikan berat badan untuk mencapai berat badan yang ideal.
- b. Bagi Sekolah
Diperolehnya informasi pengetahuan mengenai upaya penerapan gizi per cabang olahraga bagi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan.
- c. Bagi Atlet
Diperolehnya informasi mengenai pentingnya pengaturan pola makan bagi Atlet untuk menjaga keseimbangan energi pada saat sebelum, selama, dan sesudah bertanding.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan pada bulan Juli 2019 dalam kurun waktu kurang lebih 2 minggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M dan Wirjatmadi, B. 2014. *Gizi dan Kesehatan Balita Peranan Micro Zinc pada Pertumbuhan Balita*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group
- Afifuddin, Beni, A. S. 2013. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Pustaka Setia
- Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud Dirjen Perguruan Tinggi
- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, Sunita. 2004. *Penuntun Diet*. Edisi baru cetakan kedua, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Arsani, L.K.A., Agustini, M.N.M., dan Sudarmada, I.N, 2014. *Manajemen Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng*. Jurnal Sains dan Teknologi, 3 (1) : 275-287.
- Basiran, dkk. 2007. *Modul Ilmu Gizi Olahraga*. Bandung : FPOK UPI
- Bob Seebohar, 2011. *Nutrition Periodization for athletes*
- Brown, E. 2005. *Nutrition Through the Life Cycle Second Edition*. USA : Thomson Wadsworth
- Departemen Kesehatan RI, 2002. Direktorat Kesehatan Komunitas, *Panduan kesehatan Olahraga bagi petugas kesehatan*.
- Donadoni, AS. 2015. *Skripsi Hubungan antara kepercayaan diri dengan kesiapan bertanding sepak bola di Kabupaten Sleman*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.
- Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2000. *Pedoman Pelatihan gizi Olahraga untuk prestasi*.
- Giriwijoyo, S dan ZAFAR D., 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Hamm M, Brouns F. 2002. *Essentials of Sports of Nutrition West Sussex*. John Wiley and Sons Ltd

- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : CV Kesuma
- IAAF, Athletic. 1993. Pengenalan kepada Teori Pelatihan. Jakarta : Staf Sekretariat RDC
- Irawan, M.A. 2007. *Nutrisi, Energy dan Performa Olahraga, Polton Sport Science & Performance Lab*. (Online), (<http://www.pssplap.com>), diakses 1 April 2019)
- Irianto. P. D, 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Andi Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. Direktorat Bina Gizi, *Daftar Bahan Makanan Penukar*.
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 75 tahun 2013 tentang *Angka Kecukupan Gizi Bagi Indonesia*
- Kementerian kesehatan RI, 2014. Direktorat Bina Gizi dan KIA, *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*, Jakarta.
- Lippincot Williams and Wilkins, *Training Diet*. Publikasi Iowa State University
- Lutan, Ruslan., dkk. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Medicine and Science in Sport and Exercise* vol 41-issue3, pp709-31, *Nutrition and athletic performance*, March 2009
- Melvin H. Williams. 2007. *Nutrition for Health, Fitness, & Sport* (Eight Edition)
- Muhajir, P. 2006. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1. Jakarta : Erlangga
- Nelson, et.al, 2005. *Nutrition Knowledge of Folate and Calcium Among Female College Athletes Attending a Division II University*. American College of Sport Medicine-Medicine & Science in Sports & Exercise. 37(5)
- Purba, 2006. *Kardiovaskuler dan Faal Olahraga*. Bandung : Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran
- Ramayulis, R. 2012. *Susunan Menu Gizi Olahraga*. Jakarta : Poltekkes Jurusan gizi
- Rimbawan & Albiner, 2004. *Indeks Glikemi Pangan*. Jakarta : Penebar Swadaya

- Rusli Lutan, Cecep Habibudin, Adang Suherman. 2000. *Gizi Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize
- Siahaya, A. 2016. *Teori Olahraga Catur*. Jakarta
- Slameto, 2010. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Soekarman, 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta : Inti Idaya Press
- Sugiyono, 2010. *Metodelogi penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung : Alfabeta
- Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT Karya Ilmu
- Syafiq, Ahmad. dkk., 2008. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Raja Grafindo
- Taylor, L. 2005. *Classroom Climate. Encyclopedia at School Psychology*. Thousand Oaks, CA : Sage
- Undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahraagaan Nasional
- Undang-undang Republik Indonesia No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan
- William MH, 1995. *Nutrition for Fitness and Sport*, 4th edition, Brown and Benchmark
- Widiastuti, P.A., dkk. 2009. *Pola Makan dan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Selama Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Nasional XVII Provinsi Bali Tahun 2008*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia 2009 vol. VI (1) hal 13-20
- Winkel. W. S., 2005. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta : Media Utama
- Yessis M, Trubo R. 1993. *Rahasia Kebugaran dan Pelatihan Olahraga Soviet*. Bandung : Institut Teknologi Bandung