



Pemberdayaan Guru Olahraga untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Gizi Atlet Usia Sekolah Dasar di Kecamatan Sukaraja

Yahya Eko Nopiyanto^{1*}, Bogy Restu Ilahi¹, dan Diah Ayu Aguspa Dita²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

²Program Studi Kedokteran, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

*yahyaekonopiyanto@unib.ac.id

Abstrak: Tingkat pengetahuan guru olahraga tentang gizi yang tepat bagi atlet merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi prestasi atlet usia sekolah dasar. Oleh sebab itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan guru olahraga mengenai gizi atlet sehingga mampu memberikan prestasi olahraga yang optimal. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2022 di SDN 149 Seluma Air Kemuning Kecamatan Sukaraja Kabupaten Seluma Bengkulu. Sebanyak 25 guru olahraga menjadi mitra pengabdian. Pelaksanaan pengabdian menggunakan metode *Community Based Participatory Research* dengan langkah-langkah yang diterapkan adalah membangun komitmen, perencanaan, pengumpulan informasi, aksi, monitoring dan evaluasi. Teknik pengumpulan data menggunakan tes tertulis. Hasil analisis diketahui bahwa nilai rerata sebelum dilaksanakan pengabdian adalah sebesar 59,2 sedangkan nilai rerata setelah dilaksanakan pengabdian adalah sebesar 76,8. Hasil analisis uji-t menggunakan SPSS diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilakukan memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan guru olahraga mengenai gizi atlet.

Kata Kunci: Atlet; Gizi Olahraga; Guru

Abstract: *The level of knowledge of sports teachers about proper nutrition for athletes is one of the main aspects that affect the achievement of elementary school-age athletes. Therefore, community service activities are needed to increase sports teachers' knowledge about athlete nutrition so that they can provide optimal sports achievements. The service activity was carried out on August 9, 2022, at SDN 149 Seluma Air Kemuning, Sukaraja District, Seluma Regency Bengkulu. As many as 25 sports teachers became service partners. The service implementation uses the Community Based Participatory Research method with the steps applied: building commitment, planning, gathering information, taking action, monitoring and evaluating. The data collection technique used a written test. The results of the analysis showed that the average value before the service was carried out was 59.2, while the average value after the service was carried out was 76.8. The results of the t-test analysis using SPSS showed that the value of Sig. (2-tailed) was $.000 < 0.05$, so the service activities carried out influence the level of knowledge of sports teachers regarding athlete nutrition.*

Keywords: *Athletes; Sport Nutrition, Teacher*

© 2022 Bubungan tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received: 11 Agustus 2022 **Accepted:** 7 Desember 2022 **Published:** 24 Desember 2022

DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6180>

How to cite: Nopiyanto, Y. E., Ilahi, B. R., & Dita, D. A. A. (2022). pemberdayaan guru olahraga untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi atlet usia sekolah dasar di kecamatan sukaraja. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1478-1484.

This is open access article under the CC-BY-SA license



PENDAHULUAN

Guru olahraga di Sekolah Dasar Negeri (SD N) yang ada Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu merupakan guru olahraga yang terus berpartisipasi aktif untuk mengirimkan atletnya dalam mengikuti Kompetisi Olahraga Siswa Nasional. Beberapa prestasi yang pernah didapatkan diantaranya adalah pada tahun 2019 juara 3 renang, juara 2 atletik, juara 3 bulu tangkis di tingkat Provinsi, serta menjadi juara umum di tingkat Provinsi.

Guru olahraga dan atlet tingkat SD di Kecamatan Sukaraja mempunyai potensi yang besar untuk dapat menjadi juara di Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN) tingkat Nasional. Namun, prestasi terbaik mereka selalu berhenti di tingkat Provinsi karena sering menerima kekalahan jika harus bertanding dengan atlet yang ada di Kota.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga atlet usia sekolah, salah satunya adalah kebutuhan gizi yang tercukupi (Rismayanthi, 2015). Kebutuhan gizi yang tercukupi akan membantu atlet untuk mencapai kinerja fisiologis yang optimal, mempertahankan, dan meningkatkan derajat kebugaran jasmani sehingga prestasi optimal bukanlah hal mustahil untuk didapat (Setiaputri *et al.*, 2017). Atlet yang terpenuhi kebutuhan gizinya dan memiliki status gizi yang baik dilaporkan memiliki kondisi fisik yang prima, serta persentase lemak yang rendah dalam tubuh (Siregar, 2018; Vania *et al.*, 2018).

Pengetahuan mengenai gizi sudah sepantasnya dikuasai oleh semua orang yang terlibat dalam pembinaan prestasi olahraga tanpa terkecuali guru olahraga pada tingkat sekolah dasar (Arsani, 2014). Guru olahraga sebagai ujung tombak dalam pembinaan prestasi olahraga memiliki beban yang berat untuk meningkatkan prestasi siswanya

melalui berbagai event olahraga (Gani, 2020). Oleh sebab itu, guru olahraga dianjurkan untuk memiliki tingkat pengetahuan yang baik dalam menyusun kebutuhan gizi bagi atlet yang dibinanya. Namun, sangat disayangkan bahwa realita di lapangan belum sepenuhnya guru olahraga memiliki program gizi dalam melatih atletnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada ketua Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) Sekolah Dasar Negeri (SDN) Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu menyatakan bahwa: Dalam proses latihan ekstrakurikuler olahraga kami belum memiliki program gizi yang diberikan kepada atlet. Sejauh yang kami lakukan saat ini hanya menghimbau kepada atlet untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Rendahnya pengetahuan gizi akan faktor yang dapat menghambat usaha perbaikan gizi, sehingga diperlukan berbagai upaya seperti sosialisasi, workshop, maupun pendampingan gizi (Pahlevi, 2012; Ulfa & Perdana, 2021). Adanya permasalahan nyata di lapangan yang dialami oleh guru olahraga yang tergabung dalam KKGO SDN Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu maka tim pengabdian dan KKGO SDN Kecamatan Sukaraja berkomitmen untuk menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini guna melakukan pemberdayaan guru olahraga melalui workshop gizi atlet usia sekolah dasar. Melalui kegiatan ini diharapkan guru olahraga dapat menambah pengetahuan guru olahraga mengenai gizi atlet.

METODE

Mitra sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah guru olahraga tingkat SD yang tergabung dalam KKGO SDN di Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu yang berjumlah 25 guru olahraga. Waktu pelaksanaan adalah 9 Agustus 2022.

Lokasi pelaksanaan kegiatan berada di SDN 149 Seluma Air Kemuning Kecamatan Sukaraja kabupaten Seluma Bengkulu. Metode yang digunakan untuk pengabdian kepada guru olahraga di Kecamatan Sukaraja adalah metode *Community Based Participatory Research* (CBPR). Metode ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada pengabdian dan mitra untuk berkolaborasi dan bersinergi dalam melaksanakan kegiatan pengabdian. Langkah-langkah yang diterapkan dengan metode CBPR adalah membangun komitmen, perencanaan, pengumpulan informasi, aksi, monitoring dan evaluasi. Secara umum rangkaian kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Metode Pengabdian

Adapun metode yang diimplementasikan dalam pengabdian ini diantaranya adalah: 1) membangun komitmen dengan melakukan kesepakatan atau perjanjian kerja sama yang ditandatangani dan dikuatkan dengan materai; 2) pada tahap perencanaan yang dilakukan adalah menyusun jadwal pelaksanaan, melakukan persetujuan tempat dan waktu pelaksanaan antara tim pengabdian dan mitra; 3) pada tahap pengumpulan informasi yang dilakukan adalah melakukan wawancara kepada ketua KKGO sebagai perwakilan mitra untuk mengetahui berbagai permasalahan yang dihadapi serta menetapkan permasalahan

mana yang akan diselesaikan terlebih dahulu; 4) pada tahap aksi yang dilakukan adalah melakukan workshop penyusunan program gizi bagi atlet; 5) Pada tahap evaluasi dan monitoring dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mitra mengenai materi yang disajikan dalam kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes tertulis yang terdiri dari 20 butir soal pilihan ganda dibagikan kepada seluruh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan. Jawaban yang diberikan oleh peserta kemudian dianalisis dan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Pengabdian

Pengetahuan	Min	Maks	Mean
<i>Pre-test</i>	50	75	59,2
<i>Post-test</i>	65	95	76,8

Besarnya nilai *pre-test* dan *post-test* disajikan melalui Tabel 1. Diketahui bahwa nilai minimal pada saat *pre-test* adalah sebesar 50, nilai maksimal sebesar 75, dan nilai rerata sebesar 59,2. Sedangkan nilai minimal pada saat *post-test* adalah sebesar 65, nilai maksimal sebesar 95, dan nilai rerata sebesar 76,8.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat pengetahuan guru olahraga sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat maka dilakukan analisis uji-t dengan menggunakan software SPSS. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Uji-T

Std.dev	t	df	Sig.(2-tailed)
9,256	-9,5	24	0,000

Tabel menunjukkan bahwa nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilakukan memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan guru olahraga mengenai kebutuhan gizi bagi atlet usia sekolah dasar.

Materi yang disajikan oleh narasumber dalam kegiatan ini

diantaranya adalah gizi seimbang untuk anak usia sekolah, pentingnya gizi olahraga, status gizi, kebutuhan energi sebelum pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan berdasarkan cabang olahraga yang ditekuni. Dokumentasi disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2 Pemaparan Mengenai Gizi Seimbang Atlet SD

Narasumber menyebutkan bahwa gizi yang seimbang sangat dibutuhkan oleh atlet pada usia sekolah dasar dikarenakan mereka masih dalam masa pertumbuhan. Terlebih lagi kebutuhan gizi atlet SD sangat menunjang berbagai komponen fisik dalam olahraga. Oleh sebab itu, sebagai guru olahraga sudah sepatutnya memiliki pengetahuan yang baik mengenai sumber energi utama atlet sesuai dengan cabang olahraganya. Dokumentasi disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Pemaparan Mengenai Pentingnya Gizi Olahraga

Asupan gizi yang terpenuhi akan membuat tubuh memiliki energi untuk melakukan gerakan yang benar sehingga mampu mendapatkan prestasi optimal. Asupan gizi yang tepat tentu akan menghasilkan status gizi yang ideal bagi atlet. Status gizi adalah suatu keadaan ideal atau tidaknya kondisi seseorang

yang diakibatkan oleh asupan dan kebutuhan zat gizi. Salah satu teknik yang digunakan untuk mengetahui status gizi atlet adalah dengan menggunakan antropometri yaitu dengan menimbang berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan atas, panjang depa, tinggi lutut, tinggi duduk, rasio lingkaran pinggang dan panggul (Par'i, Wiyono, & Harjatmo, 2017).

Materi mengenai status gizi dan pengukurannya perlu diberikan dalam kegiatan pengabdian ini dikarenakan saat ini di Indonesia mengalami permasalahan status gizi yaitu kurang gizi dan obesitas (Qamariyah, & Nindya, 2018). Hal tersebut juga relevan dengan siswa yang ada di sekolah dasar yang tersebar di berbagai daerah Kecamatan Sukaraja. Status gizi yang tidak ideal akan menyulitkan guru olahraga dalam menemukan, dan membina potensi siswa yang berbakat olahraga. Hal tersebut senada dengan berbagai literatur yang mengungkapkan bahwa sebagian besar atlet berprestasi dari berbagai cabang olahraga memiliki status gizi yang baik (Muharam, 2019).

Kebutuhan energi dari setiap atlet merupakan tanggung jawab pelatih. Oleh sebab itu, pengetahuan pelatih mengenai sumber energi mampu membantu atlet untuk mencukupi kebutuhan energi sesuai dengan karakteristik olahraga yang ditekuninya (Amansyah, 2019; Fitrianto & Sujiono, 2022; Sandi, 2019). Oleh karena itu, materi selanjutnya yang dibagikan kepada mitra adalah energi yang dibutuhkan oleh atlet pada masa sebelum pertandingan, selama pertandingan, maupun setelah pertandingan. Adapun sumber energi utama yang dibutuhkan oleh atlet diantaranya adalah karbohidrat, protein, lemak, cairan, vitamin dan mineral (Desiplia *et al.*, 2018; Rahmianar & Dewi, 2018).

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih makanan bagi atlet sebelum pertandingan atau

latihan, diantaranya adalah mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat, pilih makanan zat tepung dan rendah lemak, hindari makanan bergula, berikan waktu berkisar 2 jam untuk mencerna makanan, konsumsi makanan yang mudah dicerna, konsumsi pisang dan sejenisnya, dan minum cukup air (Zahra & Muhlisin, 2020; Welis, 2019). Dokumentasi disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4 Pemaparan Materi Gizi Sebelum Pertandingan

Selama pertandingan olahraga atlet dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan tambahan seperti sereal atau minum berenergi, mengkonsumsi cairan setiap 10-15 menit selama melakukan pertandingan, jika kompetisi membutuhkan waktu lebih dari 3 jam maka dapat mengkonsumsi makanan yang tinggi glukosa, maupun bar atau gel (Daryanto, 2015). Atlet memiliki kebutuhan gizi selama pertandingan dilaporkan memiliki kinerja yang optimal, mampu menyelesaikan pertandingan dengan baik (Sudiana, 2010). Dokumentasi pemaparan kebutuhan gizi setelah latihan tertera pada Gambar 5.



Gambar 5. Pemaparan Kebutuhan Gizi Setelah Latihan

Setelah Latihan

Setelah latihan atau pertandingan maka kebutuhan gizi atlet tetap harus dijaga karena akan membantu atlet pada masa pemulihan. Oleh sebab itu, pada masa ini atlet disarankan untuk mengganti semua kebutuhan gizi yang telah digunakan selama pertandingan dengan mengkonsumsi makanan atau minum tinggi karbohidrat dan protein, makanan ringan, minum isotonik, maupun susu rendah lemak (Dieny *et al.*, 2021; Penggalih, 2018).

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan guru olahraga mengenai kebutuhan gizi bagi atlet usia sekolah dasar. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini memberikan dampak yang positif bagi mitra. Oleh sebab itu, disarankan kepada seluruh guru olahraga untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kebutuhan gizi atlet dan mengimplementasikan program gizi atlet dalam kegiatan pembinaan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Selain itu, tim pengabdian mengucapkan rasa terima kasih kepada Ketua KKG SDN Sukaraja, Kepala Sekolah SDN 149 Seluma, Ketua UPTD Sukaraja, dan guru olahraga pada tingkat sekolah dasar di Kecamatan Sukaraja yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). Dasar-dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42-48.
- Arsani, N. L. K. A. (2014). Manajemen gizi atlet cabang olahraga unggulan

- di kabupaten Buleleng. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 3(1).
- Daryanto, Z. P. (2015). Optimalisasi asupan gizi dalam olahraga prestasi melalui carbohydrat loading. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 101-112.
- Desiplia, R., Indra, E. N., & Puspaningtyas, D. E. (2018). Asupan energi, konsumsi suplemen, dan tingkat kebugaran pada atlet sepak bola semi-profesional. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 39-48.
- Dieny, F. F., Jauharany, F. F., Rahadiyanti, A., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & Kurniawati, D. M. A. (2021). Program asuhan gizi olahraga (PAGO) atlet sepatu roda sebagai strategi memperbaiki profil status gizi, biokimia dan kualitas asupan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 148-158.
- Fitrianto, E. J., & Sujiono, B. (2022). Efektifitas pelatihan materi fisiologi olahraga terhadap tingkat pengetahuan materi fisiologi olahraga pada pelatih cabang olahraga DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 7-13.
- Gani, M. (2020). Studi tentang kompetensi pelatih dalam meningkatkan prestasi olahraga siswa. *Indonesian Journal of Education Management & Administration Review*, 4(1), 183-192.
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran atlet Dayung. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(1), 14-20.
- Pahlevi, A. E. (2012). Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122-126.
- Par'i, H., Wiyono, S. & Harjatmo, T.P. (2017). *Pusat Pendidikan Sumber daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Penggalih, M. H. S. T., Solichah, K. M., Pratiwi, D., Niamilah, I., Dewinta, M. C. N., Nadia, A., ... & Asyulia, R. (2018). Identifikasi profil antropometri dan pemenuhan zat gizi atlet difabel tenis meja di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 162-171.
- Qamariyah, B., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan total energy expenditure dengan status gizi anak sekolah dasar. *Amerta Nutrition*, 2(1), 59-65.
- Rahmaniar, A., & Dewi, R. C. (2018). Tingkat konsumsi karbohidrat, status hidrasi dan tingkat kelincahan pada atlet basket remaja. *Amerta Nutrition*, 2(2), 197-204.
- Rismayanthi, C. (2015). Sistem energi dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk peningkatan prestasi atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(1), 109-121.
- Sandi, I. N. (2019). Sumber dan metabolisme energi dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64-73.
- Setiaputri, K. A., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2017). Hubungan konsumsi zat gizi, persentase lemak tubuh dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), 166-174.
- Siregar, N. S., & Dani, D. P. L. (2018). Hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi atlet gulat p1p sumatera utara. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10-18.
- Sudiana, I. K. (2010). Asupan Nutrisi Seimbang Sebagai Upaya Mencegah Kemerosotan Prestasi Olah Raga. *Jurnal IKA*, 8(1).
- Ulfa, Z. D., & Perdana, J. A. (2021).

- Menjaga kesehatan di masa pandemi melalui gizi seimbang bagi mahasiswa PJKR FKIP Universitas Palangka Raya. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(1), 1-6.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2018). Hubungan gaya hidup, status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani (studi pada atlet softball perguruan tinggi di Semarang tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 449-457.
- Welis, W. (2019). Gambaran status gizi dan asupan gizi sebelum bertanding pada atlet sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar. *JURNAL STAMINA*, 2(6), 196-209.
- Zahra, S., & Muhlisin, M. (2020). Nutrisi bagi atlet remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81-93.