



Available online at:

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/17874>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.17874>

Pelatihan Status Gizi pada Atlet Sepak Bola SSB Elang Muda Sigi

Muhammad Agusman*, Moh. Ifkhal sianto, Ardiansyah D. Kandupi, Arief Raditya Rifandi, Nyoman Sukrawan, Tesa Alex Suhendra

PJKR Universitas Tadulako, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2023-11-20

Revised 2023-11-25

Accepted 2023-11-31

Available 2023-11-31

Keywords :

Pelatihan, Status Gizi, Sepakbola

Bahasa :

3-5 kata kunci yang mewakili unsur artikel

Abstract

Pelatihan ini mencakup gambaran umum kebugaran jasmani, aspek-aspek kebugaran jasmani, bentuk tes Status Gizi, bentuk program Status Gizi dan pemahaman terhadap Status Gizi. Dalam kegiatan pengabdian ini, mitra menghadapi permasalahan seperti rendahnya pemahaman masyarakat tentang bentuk Status Gizi dan Status Gizi itu sendiri. Target dari kegiatan ini adalah meningkatkan Status Gizi pada atlet sepak bola SSB Elang Muda dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang Status Gizi. Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan penerapan IPTEK di masyarakat, perbaikan tata nilai masyarakat, dan artikel. Metode yang digunakan untuk mendukung tercapainya solusi dan target yang ingin dicapai adalah sosialisasi dan pelatihan terhadap mitra pengabdian agar dapat membimbing masyarakat dan atlet dalam menerapkan konsep yang telah diberikan dan pada akhirnya bisa meningkatkan Status Gizi. Setelah melakukan evaluasi secara menyeluruh, dalam kegiatan ini dimendapati bahwa pelatihan ini sangat berguna dan efektif bagi para atlet. Pelatihan ini memberikan pengaruh positif yang kami lihat dari hasil observasi yang teliti dan wawancara yang mendalam yang kami lakukan.

✉ Correspondence Address : PJKR, Universitas Tadulako, Indonesia

E-mail : mohikhailsianto@gmail.com

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun (Rifqi, 2023). Tujuan daripada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan (Mubaraq et al., 2023). Permainan dilakukan dalam dua babak, sedang diantara dua babak itu diberi waktu istirahat. Disamping itu pada babak kedua diadakan pertukaran tempat.

Mengenai kelengkapan pemain dengan menggunakan sepatu bola serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, demikian pula untuk masing-masing penjaga gawang menggunakan kostum yang khusus dan berbeda dengan para pemain. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, maupun orang tua (Kuswoyo et al., 2020).

(Dieny et al., 2020) melakukan penelitian dengan judul Profil Asupan, Status Gizi, Status Hidrasi dan Performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang: Penelitian ini menganalisis profil asupan, status gizi, status hidrasi, dan performa atlet sekolah sepak bola di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan metode consecutive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi, asupan energi, protein, lemak, zat besi, cairan, dan status hidrasi berhubungan dengan performa atlet yang diukur berdasarkan VO₂Max.

Seiring berjalannya waktu club Sepak Bola SSB Elang Muda Sigi dalam beberapa event pertandingan mengalami penurunan prestasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya zat gizi pada atlet sehingga atlet susah melakukan teknik dasar permainan sepak bola. banyak masyarakat yang tahu bahwa profesi ahli gizi tidak hanya menangani orang sakit atau orang yang butuh perencanaan diet khusus. Nyatanya, ahli gizi juga bekerja di bidang lain seperti olahraga contohnya. Manajemen perencanaan makanan atau diet khusus tidak hanya bagi orang dengan penyakit tertentu namun juga pada orang sehat khususnya kelompok atlet dan olahragawan.

Jenis zat gizi tertentu juga memiliki fungsi yang berbeda pada sistem kerja tubuh (Siagian, 2010). Untuk makanan dengan zat gizi karbohidrat digunakan sebagai sumber energi utama yang digunakan pada kontraksi otot dan memberi energi pada sistem saraf yang digunakan untuk sistem koordinasi kerja saraf ke otot. The Academy of Nutrition and Dietetics dan American College of Sports Medicine memberikan rekomendasi bagi olahragawan untuk mengasup karbohidrat 6-10 gram/kilogram berat badan per hari dengan mempertimbangkan jenis dan intensitas latihan (Tempo.co, 2022). Kelompok atlet memiliki keunikan tersendiri diantaranya komposisi tubuh yang berbeda dari kelompok populasi umum, jenis olahraga yang ditekuni, serta jenis aktivitas gerak dalam olahraga yang dilakoni. Oleh sebab itu, atlet pun membutuhkan pengaturan gizi yang tepat untuk memaksimalkan performanya ketika berlatih maupun bertanding.

Lain halnya dengan protein yang lebih dibutuhkan sebagai zat pengganti komponen tubuh yang rusak ketika berolahraga misalnya sel dan jaringan otot, serta berperan pada pembentukan enzim, hormon, dan zat antibody (Jannah et al., 2022). Protein sangat diperlukan terutama pada jenis olahraga power guna membantu pembentukan serabut otot untuk meningkatkan massa otot (Da'i, 2022). Berbeda lagi pada olahraga jenis endurance, protein berperan dalam proses adaptasi akibat latihan, memperbaiki serabut otot yang rusak, dan membentuk enzim (Freitag et al., 2018). Selain hidup sehat dengan menerapkan olahraga dalam kehidupan sehari-hari, penting juga untuk mengonsumsi makanan yang bergizi. Setiap zat mengandung manfaat yang mendukung pertumbuhan yang menjaga kesehatan tubuh. Pemenuhan gizi sangat penting dalam kehidupan manusia. Pemenuhan gizi dimulai sejak seseorang berada didalam kandungan dan diteruskan selama hidupnya untuk mendukung kesehatan raganya. Gizi seimbang penting untuk hidup sehat yang berkualitas. Kepala bagian penelitian Center For Indonesian Policy Studies (CIPS) Hizkia Reziadi menjelaskan, ada beberapa macam gangguan gizi yang harus diwaspadai yaitu, kekurangan yodium, kekurangan vitamin A, kekurangan energi dan protein dan kekurangan zat besi. Center for Indonesian Policy Studies. (2018, Januari 25). Pentingnya gizi seimbang untuk hidup sehat dan berkualitas. kumparan.com

Seseorang bisa tetap mengalami kekurangan gizi meski mengonsumsi banyak makanan. Hal ini disebabkan makanan tersebut tidak mengandung makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang cukup guna memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. Selain itu, malnutrisi juga bisa disebabkan oleh kondisi kesehatan tubuh yang tidak dapat menyerap nutrisi, masalah pada kesehatan dan mental, dan kecanduan narkotika atau alkohol, serta kemiskinan. Tanpa perbaikan asupan nutrisi dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Secara sederhana makanan adalah semua yang dimakan dan diminum oleh seorang atlet sehari-harinya. Zat makanan/zat gizi itu ialah : karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Makanan yang dimasukkan oleh atlet kedalam tubuhnya hendaknya tertata dengan baik mengikuti arus kebutuhan-kebutuhan dari pada profesi atlet tersebut. Menu makanan hendaklah diatur sedemikian rupa sehingga terdapat perbandingan yang sesuai dalam kadar zat gizi yang dikandung oleh masing-masing makanan itu untuk dikonsumsi oleh masing-masing atlet.

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan bahwa atlet masih kurang memiliki pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi. Mereka masih memilih makanan yang mereka konsumsi sesuai dengan selera mereka tanpa memperhatikan kaidah asupan gizi yang seimbang. Hal ini mengindikasikan status gizi atlet kurang berdasarkan aspek biofisik (Siagian, 2010). Aktivitas fisik yang dilakukan pemain sepak bola sehari-harinya termasuk dalam kategori olahraga berat dan membutuhkan energi yang seimbang. Oleh karena itu, tim tertarik untuk melaksanakan pelatihan status gizi atlet sepak bola SSB Elang Muda Sigi ini, sehingga diharapkan nantinya atlet-atlet ini tidak kekurangan gizi sehingga meraih prestasi yang baik di daerah dan nasional.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pada dasarnya bagian ini menjelaskan pelaksanaan dan metode pengabdian. Uraian pelaksanaan kegiatan meliputi lokasi, waktu, latar belakang peserta, dan banyak peserta. Sedangkan, uraian metode kegiatan meliputi metode dan materi yang disampaikan seperti 1) Pelatihan status gizi pada atlet Sepak Bola SSB Elang Muda Sigi sehingga masyarakat dapat memperoleh unsur status gizi yang baik dan prima serta tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas; 2) Pelatihan dan pendampingan bagi pada atlet Sepak Bola SSB Elang Muda Sigi. Solusi yang ditawarkan dalam pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh mitra terkait dengan status gizi pada atlet Sepak Bola SSB Elang Muda Sigi. diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1 Rencana Langkah Pendekatan

No	Uraian kegiatan	Tujuan	Sasaran
1	Survei Lapangan	Untuk melihat kondisi riil di lapangan disesuaikan dengan program yang akan di laksanakan	Masyarakat dan atlet
2	Sosialisasi	Untuk mendapatkan informasidan data-data tentang kegiatan pengabdian	Masyarakat dan atlet
3	Pelatihan	Meningkatkan kebugaran jasmani dan pengetahuan terhadap status gizi	Masyarakat dan atlet
4	Evaluasi	Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari kegiatan yang dilaksanakan yang berkaitan dengan status gizi dan pengetahuan terhadap pentingnya status gizi	Masyarakat dan atlet

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka meningkatkan status gizi dan performa atlet sepak bola SSB Elang Muda, kami melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi beberapa tahapan, yaitu:

- Tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak SSB Elang Muda, pengumpulan data awal tentang status gizi dan performa atlet, serta penyusunan rencana kegiatan dan anggaran.
- Tahap pelaksanaan, yang meliputi penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang bagi atlet sepak bola, pelatihan tentang cara menghitung kebutuhan gizi dan menyusun menu makanan sehat dan bergizi, serta pemberian bantuan berupa alat ukur gizi dan bahan makanan bergizi.
- Tahap evaluasi, yang meliputi pengumpulan data akhir tentang status gizi dan performa atlet, analisis perbandingan data awal dan akhir, serta penyusunan laporan kegiatan dan rekomendasi.

Dari kegiatan pengabdian ini, beberapa hasil kami dapatkan yaitu; Status gizi atlet sepak bola SSB Elang Muda mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai indeks massa tubuh (IMT), persen lemak tubuh, massa otot, hemoglobin, dan zat gizi lainnya pada atlet. Selain itu, atlet juga mengalami penurunan gejala klinis yang berkaitan dengan kekurangan gizi, seperti anemia, glositis, dan kuku rapuh. Pemahaman masyarakat, khususnya atlet, pelatih, dan orang tua atlet, tentang status gizi dan performa atlet sepak bola meningkat setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor pretest dan posttest yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan dan

pelatihan. Selain itu, masyarakat juga menunjukkan perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif terkait dengan gizi dan performa atlet, seperti lebih memperhatikan asupan gizi, menghindari makanan cepat saji, dan lebih rajin berolahraga.

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan bertujuan untuk meningkatkan status gizi dan performa atlet sepak bola SSB Elang Muda dengan memberikan penyuluhan, pelatihan, dan bantuan gizi. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku, dan status gizi atlet, serta mengurangi gejala klinis yang berkaitan dengan kekurangan gizi. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya atlet, pelatih, dan orang tua atlet, tentang pentingnya gizi seimbang bagi atlet sepak bola. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi kesehatan, kebugaran, dan performa atlet sepak bola SSB Elang Muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Da'i, M. (2022). THE EFFECT OF EXERCISE ROPE JUMP AND FRONT CONE HOPS WITH RATIO 1: 1, 1: 2 TO POWER, LIMBS MOTOR STRENGTH, AND VO2 MAX CAPACITY. 9(2).
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & J, F. F. (2020). Profil asupan zat gizi, status gizi, dan status hidrasi berhubungan dengan performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 108–119. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2020.007.02.3>
- Freitag, S., Hallebach, S., Baumann, I., Kalischewski, P., & Ressler, B. (2018). Effects of long-term respiratory muscle endurance training on respiratory and functional outcomes in patients with Myasthenia gravis. *Respiratory Medicine*, 144, 7–15. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2018.09.001>
- Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D. K., & Izzati, U. A. (2022). Dampak Latihan Relaksasi Ototogenik Terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 94–105. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n1.p94-105>
- Kuswoyo, D. D., Wasa, C., & Dongoran, M. F. (2020). Pengaruh latihan back-up terhadap kemampuan menyundul bola. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 33–41. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5190](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5190)
- Mubaraq, M. I., Kasmawati, S., & Hadi, P. (2023). Penggunaan Bola Berbunyi Dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Murid Tunanetra. *PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY AND SOCIAL STUDIES*, 3(2).
- Rifqi, M. A. (2023). Kontribusi kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas panggul antara kaki dominan dan non-dominan terhadap kemampuan longpass dalam permainan sepakbola [Universitas Pendidikan Indonesia.]. http://repository.upi.edu/106562/2/S_PKO_1903117_Chapter1.pdf
- Siagian, A. (2010). *Epidemiologi Gizi*. Erlangga.
- Tempo.co. (2022). Takaran Nutrisi untuk Atlet: Protein, Karbohidrat, Lemak, dan Suplemen. <https://gaya.tempo.co/read/1500220/takaran-nutrisi-untuk-atlet-protein-karbohidrat-lemak-dan-suplemen>