

HUBUNGAN ASUPAN GIZI DENGAN PERFORMA PADA ATLET PUTRA JUNIOR DIKLUB NAGA TIMUR

Irsan A. Faot^a Carles N. Wali^b Gregorius G. Jado^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, irsanfaot86@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, carlesnyoman11@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, gordiaanusjado@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2025

Direvisi: 5 Mei 2025

Disetujui: 10 Mei 2025

Keywords:

Asupan Gizi, Performa, Atlet Tinju

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Asupan Gizi Dengan Performa pada Atlet Putra Junior di Klub Naga Timur. Metode penelitian: penelitian ini menggunakan menggunakan metode eksoerimen dengan pendapatan kuantitatif. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh hubungan asupan gizi di klub naga timur. hasil penelitian : data observasi dalam penelitian ini yang di transformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi di analisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan performa pada atlet putra junior di klub naga timur. Kesimpulan : berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa asupan gizi dengan performa pada atlet yang di lakukan satu minggu 5 kali dapat meningkatkan kualitas atlet putra junior di klub naga timur sebesar 25%.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting bagi perkembangan fisik dan mental, terutama pada atlet putra junior. Atlet putra tidak hanya di pengaruhi oleh latihan fisik dan teknik, hubungan asupan gizi merupakan salah satu gizi yang baik untuk berperan dalam mendukung pertumbuhan, pemulihan, dan performa atlet. Secara alami pertumbuhan fisik atlet akan sangat berpengaruh oleh asupan makana yang diterimannya. Makanan yang di konsumsi akan mempengaruhi aktifitas sehari-hari dan kegiatan berolahraga.

Nancy Clark, RD, mengatakan bahwa gizi yang baik sangat penting untuk mendukung instensitas dan durasi latihan. Asupan karbohidrat yang cukup membantu meningkatkan daya tahan, dan potensi penting untuk pemulihan otot atau menyoroti pentingnya performa. Hubungan asupan atlet membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang dan tepat sebelum sesaat, dan setelah latihan untuk mencapai performa maksimal. Kombinasi kalori yang tepat

antara asupan karbohidrat, protein, dan lemak akan menghasilkan energi yang menunjang performa maksimal seorang atlet. Asupan zat gizi yang tidak tepat akan menyebabkan cedera dan mengambat proses pemulihan pada atlet setelah melakukan aktivitas latihan atau pertandingan. Energi adalah kebutuhan kalori untuk masing-masing jenis cabang olahraga tidak sama.

Putri & Dhanny (2021) menyatakan bahwa nutrisi memiliki dampak yang signifikan terhadap performa atlet, dengan masing-masing komponen nutrisi berperan penting dalam mendukung daya tahan, kekuatan, dan pemulihan. Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi atlet lari. Asupan karbohidrat yang cukup sebelum dan selama latihan dapat meningkatkan cadangan glikogen otot, yang berfungsi sebagai bahan bakar saat berlari. Penelitian menunjukkan bahwa atlet yang mengonsumsi karbohidrat kompleks seperti nasi dan roti, memiliki performa yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengabaikan karbohidrat.

Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan penurunan performa, kelelahan, dan bahkan risiko cedera yang lebih tinggi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi hasil kompetisi. Atlet yang tidak mendapatkan asupan gizi yang memadai mungkin mengalami penurunan stamina dan daya tahan, serta proses pemulihan yang lebih lambat setelah latihan intensif (Bafirman & Wahyuni, 2019). Oleh karena itu, penting bagi atlet dapat memahami kebutuhan gizi mereka secara menyeluruh dan menyerapkan pola makan yang seimbang untuk mendukung kinerja optimal.

Olahraga merupakan aktivitas seseorang untuk melatih tubuh secara terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan berulang-ulang agar tubuh menjadi bugar. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga mempunyai manfaat yang berbeda-beda di antara lain untuk kesehatan jasmani, berprestasi ataupun rekreasi (Aji, 2016).

Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan pengaturan gizi yang baik adalah cabang olahraga atletik. Terdapat tahapan untuk mendapatkan spesialisasi atlet dan *performance* atau prestasi maksimal, adapun tahapan tersebut yaitu: *Kids' Athletic, Multi-event, Event Group Development, Specialisation, dan Performance* (Thompson, 2009:58-60). Bila orang dewasa melaksanakan olahraga dengan pilihan dan kekukusan minat dan bakatnya, maka pada usia muda, anak perlu mendapatkan berbagai gerakan sebagai pengayaan, pengalaman, dan pondasi gerak untuk melaksanakan kegiatan olahraga di kemudian hari (Lumintuarso, 2013:2). Tahapan dalam atletik sangat penting dalam berhubungan dengan tahapan berikutnya untuk memperkaya kemudian mendukung untuk melakukan gerak di tahap berikutnya sehingga atlet dapat mencapai prestasi maksimal atau *performance*.

Atletik berasal dari kata Yunani Kuno yaitu *aktlun* atau *athlon* yang berarti perjuangan, pertandingan atau perjuangan. Menurut Nurmai (2010:7) olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga individu, yang dikenal sebagai ibu dari olahraga, karena gerakan yang ada di dalam atletik terdapat dalam olahraga lain. cabang lari di bagi lagi menjadi 4 cabang, yaitu lari jarak pendek terdiri dari lari nomor 50 meter, 100 meter, dan 200 meter, dan 400 meter, sedangkan lari jarak menengah terdiri dari lari nomor 800m sampai 1.500 meter untuk lari jarak jauh yang ditempuh jauh 3.000 meter-42.000 meter (*marathon*). Supriyokodan mahardika (2018:280) menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah hal mutlak dan wajib di

miliki oleh atlet dalam pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga yang optimal, sehingga dikembangkan karakteristik cabang olahraga Hubungan asupan gizi sangat penting untuk atlet lari karena dapat meningkatkan performa, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat pemulihan. judul: “Hubungan Asupan Gizi Dengan Performa Pada Atlet Putra Junior Di Klub Naga Timur” .

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen Quasi dengan pendekatan kuantitatif tempat penelitian dilakukan di klub naga timur waktu penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kurang lebih satu bulan.

Dalam penelitian ini, total populasi berjumlah 13 atlet yang berasal dari klub naga timur yang berasal dari kelompok usia remaja. berdasarkan jumlah populasi yang terdiri dari 13 atlet, maka sampel dalam penelitian ini diambil seluruh populasi penelitian yang berjumlah 13 atlet di klub naga timur yang berasal dari kelompok remaja.

Variabel bebas (*independen*) dalam penelitian ini yaitu Hubungan Asupan Gizi dengan Performa pada Atlet Junior di klub Naga Timur Variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini yaitu Performa pada Atlet Junior di klub Naga Timur.

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* dan *post-test* dalam hubungan asupan gizi dengan performa atlet dalam. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada atlet tentang tes yang akan dilakukan.

Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan asupan gizi yang di tes dan menyiapkan jenis-jenis asupan gizi yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. 2. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu atlet di kumpulkan/ dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, pemanasan.

Atlet diinstruksikan untuk melakukan tes ketepatan lari secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis. 3. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 13 orang, yaitu sebagai berikut: 5 orang, sebagai peneliti atau sebagai dokumentasi. Kegiatan dalam analisis data merupakan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang di teliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Umur

Berdasarkan hasil analisis data yang di lakukan, maka didapatkan frekuensi responden menurut umur dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1
Distribusi frekoinasi responden berdasarkan umur

Umur	n	%
18	3	30
20	1	10
19	1	10
Total	5	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui kurang dari setengah (60%) responden berumur 18 tahun

Hasil Analisis Univarita Asupan Gizi

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka didapatkan frekuensi responden menurut asupan gizi dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2
Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebugaran para atlet di klub naga timor

Kebugaran	n	%
Sangat baik	1	10
baik	4	40
kurang	0	0
Jumlah	5	100

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 di atas, membuktikan bahwa, 10% saja atlet yang dimiliki oleh klub naga timur yang masuk dalam kategori sangat baik, sedangkan 40% masuk dalam kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan terdapat hubungan asupan gizi terhadap performa atlet.

Asupan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka didapatkan frekuensi responden berdasarkan asupan gizi seimbang dapat dilihat ditabel 3.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Asupan Gizi Seimbang Para Atlet Klub Naga Timur

Gizi seimbang	n	%
Karbohidrat	60	60
Lemak	20	20
Protein	20	20
Total	100	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui 5 atlet yang terlibat dalam penelitian ini lebih banyak mendapatkan gizi pada unsur gizi karbohidrat dengan presentase 60%. Hal ini berbanding berbalik dengan dua unsur lainnya yaitu lemak dan protein yang masing-masing 20%. Dampak tersebut tidak terlepas dari proses pemberian gizi tidak sesuai dengan peraturan buku dalam ilmu gizi. Aturan yang baku dalam pemberian gizi adalah harus memiliki tabel gizi bagi atlet sesuai dengan kategori masing-masing atlet.

Performa Atlet

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan, maka didapatkan fekuensi responden berdasarkan Performa Atlet dapat dilihat di tabel 4.

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Performa Atlet

Performa atlet	n	%
Sangat baik	1	10
baik	4	40
cukup	0	0
jumlah	5	100

Berdasarkan tabel 4 dapat di ketahui bahwa pwrforma atlet binaan club naga timur termasuk dalam kategori baik. antar club dan antar provinsi perkawikalan provinsi selalu masuk dalam kategori 3 dan 4 besar. hanya 1 atlet yang selalu juara 1. dengan demikian performa atlet masuk dalam kategori baik.

Hasil Analisis Biavariat Hubungan Asupan Protein Dan Performa Atlet

Performa atlet berdasarkan responden berbasis pada asupan-asupan gizi dapat di lihat ditabel 5.

Tabel 5

Hubungan Asupan Gizi Terhadap Performa Apada Atlet Di Club Naga Timur

Asupan gizi	Performa		Total		P value
	Kurang	Baik	n	%	
	n	%	n	%	
Kurang	0	0	0	0	
cukup	1	10	10	5	0,310
total	1	10	10	50	

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa responden dengan performa atlet yang baik lebih banyak ditemukan pada asupan gizi yang cukup dengan demikian asupan gizi berkorelasi dengan performa atlet di klub naga timur. Perlu disampaikan bahwa, hubungan asupan gizi dan performa atlet di klub naga timur dapat berjalan dengan baik berkat dukungan secara mandiri para atlet untuk menjaga pola makannya Adapun aturan gizi berdasarkan pada rekomendasi para pelatih dan kedua pembina klub naga timur

Pembahasan

Data observasi dalam penelitian ini yang ditransformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Unrtuk menentukan dan melihat ketepatan performa atlet dalam melakukan performa menggunakan asupan gizi pada saat di tempat penelitian melihat pada asupan gizi yang ada di tempat penlitian. Cara peneliti dengan menghitung frekuensi decriptor dari masing-masing indikator.

Setelah tindakan dan observasi dilakukan maka evaluasi tentang hasil pengamatan, hal ini digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan dan pencapaian peningkatan penguasaan

hubungan asupan gizi di klub naga timur. Dalam menggunakan cara paling efektif adalah melengkapi dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen.

Sugiyono (2022 : 38) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang akan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut. Muhammad Ali (2011). asupan gizi dan kebutuhan gizi yang sering memadai dibutuhkan tidak hanya pada saat bertanding tetapi juga pada waktu latihan. tidak ada yang khusus dalam asupan makanan atau diet saat latihan. namun ada beberapa hal yang perlu diawasi yaitu: makanan sebaiknya bervariasi jumlah lemak dan karbohidrat dalam makanan disesuaikan dengan kebutuhan atlet. (Wijaya et. al., 2021). Dalam olahraga lari, baik jarak pendek maupun jarak jauh, asupan nutrisi yang tepat sangat berpengaruh terhadap performa, stamina, dan proses pemulihan setelah latihan atau kompetisi. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama, sementara protein diperlukan untuk pemulihan otot dan pembentukan masa otot (Ardiansyah et. al., 2024). Lemak, vitamin, dan mineral juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh serta keseluruhan, mendukung fungsi fisiologis, serta meningkatkan daya tahan atlet. (penggalih dan Huryati, 2007) zat gizi yang disajikan dalam penelitian ini meliputi zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, dan lemak yang memberikan kontribusi besar terhadap pemenuhan kebutuhan kalori. Asupan gizi merupakan salah satu faktor yang penting dalam peningkatan kesegaran jasmani. (Saras, 2023). Untuk atlet lari, penting untuk mengonsumsi karbohidrat kompleks sebelum latihan atau kompetisi untuk memastikan cabang energi yang cukup. Mengisi glikogen otot dengan karbohidrat yang cukup perlombaan dapat meningkatkan stamina dan performa secara keseluruhan. Ahmad, (2021), Karena melalui perlakuan yang diberikan dalam suatu penelitian, seorang peneliti akan melihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari latihan atau perlakuan yang diberikan oleh peneliti terhadap para sampel. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan dalam BAB IV. Membuktikan bahwa, asupan gizi sangat penting bagi peningkatan performa atlet khususnya atlet di klub naga timur. Dengan demikian penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1. Asupan gizi yang disajikan harus memperhatikan kebutuhan atlet sebanding dengan porsi latihan yang didapatkan. 2. Strategi peningkatan performa atlet harus berlandaskan pada asas yang tepat dan benar. 3. Performa atlet di klub naga timur sudah baik, namun perlu menerapkan gizi berbasis pada tabel gizi olahraga.

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menerapkan asupan gizi selaras dengan performa atlet di masa yang akan datang.

Peneliti menyarankan untuk melibatkan ahli gizi olahraga di klub naga timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W. (2013). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Akurasi Servis Backhand Topspin Tenis Meja Pada Atlet Putra Sma Negeri Olahraga Pekanbaru.
- Kusnedi, I. (2019). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Jpdo*, 2(6), 1-5.
- Muhammad Gofit Elesta, M. G. E. (2020). *Penerapan Media Bantu Pembelajaran Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Backhand Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas Xi B Ips Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Manis Mata Kabupaten Ketapang* (Doctoral Dissertation, Ikip PGRI Pontianak).
- Shutan Arie Shandi”, Furkan “, Sri Yanti” *Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh jurnal pendidika olahraga* Vol. 11, No. 2, Desember 2021
- Syahrul Alfarid Dannugroho Susanto2 *Profil Kondisi Fisik Dan Fisiologis Atlet Lari Jarak Jauh Atletik Belibis Club Kota Solok Tahun 2023 Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*
- Pera Prima* Dwi Chayokartiko *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan. Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021, 161-170*
- Prajati, W. (2013). Hubungan Kemampuan Forehand Dan Backhand Dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Smp N 1 Panjatan Kabupaten Kulon Progo. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sutari, F., & Syahara, S. (2019). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Patriot*, 1(1), 308-319.
- Sutari, F., & Syahara, S. (2019). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Patriot*, 1(1), 308-319.