



P2M-WBF: PELATIHAN GIZI OLAHRAGA UNTUK ATLET SKI AIR DAN WAKEBOARD DKI JAKARTA

Mansur Jauhari¹, Uzizatun Maslikah², Ruliando Hasea Purba³, Viranti Citrasari⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Jakarta

Email: mansur.jauhari@unj.ac.id¹

Abstract

P2M-WBF is a community service program for the fostered area of the Faculty of Jakarta State University with the Indonesian Ski air dan wakeboard National Training Center at POPKI Cibubur Jl. Karya Bakti, RT.8/RW.7, Cibubur, Kec. Ciracas, City of East Jakarta, Special Capital Region of Jakarta 13720. The aim of this Community Service Program is to carry out training and assistance to improve the physical condition of Indonesian National Ski air dan wakeboard National Training Athletes in preparation for the Championships. The method of carrying out the activity is the instructor method which comes from licensed trainers who have qualifications in the field of Nationally licensed Physical Conditions Training. While the material to be provided in the implementation of community service consists of: Providing subject matter which includes: 1) forms and models of physical exercise; 2) Carry out theoretical and practical evaluations. The objectives of this activity are: 1) As an effort to increase knowledge, understanding and skills for Indonesian Ski air dan wakeboard Athletes regarding physical condition training programs; 2) as an effort to improve the quality and human resources, especially the Indonesian Ski air dan wakeboard National Training Athletes.

Keywords: P2M-WBF Sports Nutrition Training, National Training Athletes, Water Ski, Wakeboarding

Abstrak

P2M-WBF Merupakan pengabdian kepada Masyarakat program wilayah binaan fakultas Universitas Negeri Jakarta di Pengprov PSAWI (Persatuan Ski Air dan Wakeboard Indonesia) DKI Jakarta. Tujuan pengagabdian ini adalah untuk memberikan pelatihan gizi olahraga untuk atlet ski air dan wakeboard DKI Jakarta. Salah satu faktor yang penting untuk menunjang agar latihan dapat berjalan dengan baik adalah melalui gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua kebutuhan zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan. Makanan merupakan kebutuhan vital yang diperlukan oleh seluruh mahluk hidup. Bagi manusia makanan tidak hanya berfungsi untuk mengenyangkan, tetapi yang lebih penting lagi dalam fungsi dalam memelihara kesehatan tubuh melalui manfaat zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya. Untuk memperoleh kesehatan tubuh yang optimal, perlu diketahui kualitas susunan makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya di makan. Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Karena ketidaktahuan pentingnya peranan gizi terhadap suatu prestasi, terkadang banyak atlet yang tidak memperhatikan asupan gizinya, walaupun sebenarnya mampu untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Peran pelatih sangat besar dalam memberikan pemahaman kepada atlet dalam memilih makanan baik untuk keperluan latihan maupun saat pertandingan. Solusi yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah tersebut adalah dengan memberikan pelatihan terhadap para pelatih fisik dengan memberikan materi tentang gizi olahraga dan pentingnya dalam menunjang performa olahraga. diharapkan dengan pelatihan tersebut pengetahuan tentang gizi olahraga dapat bertambah. target yang akan dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan sebelum dilakukan pelatihan dengan setelah dilakukan pelatihan

Kata kunci: P2M-WBF Pelatihan Gizi Olahraga, Atlet Pelatnas, Ski Air, Wakeboard

PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang penting untuk menunjang agar latihan dapat berjalan dengan baik adalah melalui gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua kebutuhan zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan. Makanan merupakan kebutuhan vital yang diperlukan oleh seluruh mahluk hidup(Andini, Retno Yunitasari, Tiurma, Sinaga, Reisi 2019; Ethasari and Nuryanto 2014). Bagi manusia makanan tidak hanya berfungsi untuk mengenyangkan, tetapi yang lebih penting lagi dalam fungsi dalam memelihara

kesehatan tubuh melalui manfaat zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya(Alit Arsani 2014; Dieny et al. 2021). Untuk memperoleh kesehatan tubuh yang optimal, perlu diketahui kualitas susunan makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya di makan.

Kebutuhan gizi bagi atlet mempunyai kekhususan karena tergantung cabang olahraga yang dilakukan(Puspaningtyas et al. 2019; Rohmansyah et al. 2020). Oleh karena itu untuk mendapatkan atlet yang berprestasi, faktor gizi sangat perlu diperhatikan sejak saat pembinaan di tempat pelatihan sampai pada saat pertandingan. Makanan untuk seorang atlet harus mengandung semua zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari dan aktivitas olahraga. Makanan harus mengandung zat gizi penghasil energi, zat pembangun dan zat pengatur yang jumlahnya sesuai dengan kebutuhannya. Makanan juga harus mampu menggantikan zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktivitas olahraga. Pengaturan keseimbangan zat gizi antara asupan dan kebutuhan sangat penting karena kekurangan atau kelebihan zat gizi berpengaruh pada kondisi kesehatan dan status gizi.

Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi(Komariyah 2019; Nopiyanto, Ilahi, and Dita 2022). Karena ketidaktahuan pentingnya peranan gizi terhadap suatu prestasi, terkadang banyak atlet yang tidak memperhatikan asupan gizinya, walaupun sebenarnya mampu untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Peran pelatih sangat besar dalam memberikan pemahaman kepada atlet dalam memilih makanan baik untuk keperluan latihan maupun saat pertandingan.

Terkait dengan terwujudnya kondisi fisik yang optimal, atlet khususnya diposisikan sebagai posisi sentral di dalam pelaksanaan proses peningkatan kondisi fisik atlet(Fachrezzy et al. 2020; Jariono et al. 2020, 2021; Wulandari, Wulandari, Gatot 2022). Meningkatkan kualitas fisik atlet seharusnya ke arah yang lebih baik, sehingga yang dilakukan kedepan akan lebih baik. Berkaitan dengan terwujudnya kualitas fisik yang prima, hal itu tidak terlepas dari kerjasama yang baik antar pelatih dan atlet dalam meningkatkan kondisi fisik. Dengan demikian peneliti ingin mengadakan pelatihan dengan judul “Pelatihan dan Pendampingan pengetahuan gizi olahraga pelatih atlet ski air dan wakeboard”.

Untuk meningkatkan status gizi atlet, perlu ditingkatkan dalam penyediaan pangan yang beraneka ragam dalam jumlah mencukupi. Seiring dengan itu perlu dilakukan upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mengkonsumsi makanan yang bermutu gizi tinggi, Banyak atlet yang belum menerapkan prinsip gizi seimbang dan penganekaragaman dalam penyusunan menu. Sehingga zat-zat gizi yang dikonsumsi jumlahnya tidak seimbang sesuai dengan prinsip ilmu gizi, selain itu bahan makanan yang dikonsumsi tidak beragam. Selain itu masih banyak masyarakat yang belum dapat menterjemahkan nilai kalori yang dibutuhkan dalam sehari ke dalam bentuk bahan makanan, sehingga ketika sudah mengetahui

jumlah kalori yang dibutuhkan dalam sehari, mereka tidak mengetahui makanan apa saja yang perlu dikonsumsi.

Solusi yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah tersebut adalah dengan memberikan pelatihan terhadap para atlet dengan memberikan materi tentang gizi olahraga dan pentingnya dalam menunjang performa olahraga. Diharapkan dengan pelatihan tersebut pengetahuan tentang gizi olahraga dapat bertambah. Target yang akan dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan sebelum dilakukan pelatihan dengan setelah dilakukan pelatihan.

METODE PELAKSANAAN

Setelah menganalisis tentang kerangka pemecahan masalah maka yang menjadi khalayak sasaran dalam sosialisasi gizi olahraga ini adalah pelatih fisik. Metode penerapan Ipteks adalah: Ceramah, diskusi dan simulasi. Pertemuan akan dilakukan sebanyak 3 kali pembahasan yang dilakukan untuk setiap pertemuan adalah 1) Pertemuan pertama : topik yang dibahas pengaturan gizi untuk latihan, 2) Pertemuan ke dua : topik yang dibahas dampak pengaturan gizi untuk pertandingan, dan 3) Pertemuan ke 3 : topik yang dibahas pengukuran status gizi dan penghitungan kandungan gizi dalam makanan.

Pihak mitra dalam hal ini Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta yang menyediakan pelatih fisik yang akan mengikuti kegiatan PKM. Setelah kegiatan PKM selesai akan dilakukan evaluasi guna melihat manfaat dan kekurangan dalam pelaksanaan PKM ini. Selain itu untuk melihat perlunya tindak lanjut dengan kegiatan ini untuk tahun-tahun yang akan datang

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Hal-hal yang disampaikan dalam kegiatan pelatihan ini adalah: 1) Memberikan informasi tentang pengaturan gizi untuk latihan pada atlet ski air dan wakeboard, 2) Memberikan informasi tentang pentingnya dampak pengaturan gizi untuk pertandingan ski air dan wakeboard, 3) Menetapkan strategi meningkatkan pemahaman pengaturan gizi pada ski air dan wakeboard. Harapannya akan memberikan manfaat lebih secara prestasi dan merangsang atlet untuk turut mensosialisasikan pelatihan ini, dan 4) Mengidentifikasi pengukuran status gizi dan penghitungan kandungan gizi dalam makanan yang mendukung peningkatan prestasi atlet.

Melalui Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai wujud *University Social Responsibility* kepeloporan UNJ dalam membangun sumberdaya manusia Indonesia tidak hanya dilakukan di kampus saja, melainkan juga di lakukan di seluruh pelosok negeri melalui upaya pengabdian masyarakat yang merupakan perwujudan dari tanggung jawab sosial universitas (*university social responsibility*). Selama ini, program inovasi untuk membangun negeri telah dilakukan secara massif dan berkelanjutan dengan bermitra dengan pemerintah pusat, pemerintah daerah, industri dan lembaga lain.

Perlu di ketahui Universitas Negeri Jakarta adalah perguruan tinggi yang telah berkembang menjadi salah satu perguruan tinggi yang memiliki daya saing didunia pendidikan. hal ini tidak terlepas dari komitmen dan konsistensi yang tinggi dari seluruh civitas akademika UNJ untuk selalu berkontribusi positif bagi kemajuan dan kesejahteraan masyarakat dan penyelesaian berbagai permasalahan yang muncul ditengah masyarakat Indonesia khususnya dan dunia pada umumnya melalui pendidikan serta pengembangan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Upaya dalam mengatasi berbagai permasalahan di tengah masyarakat FIK UNJ selalu mengedepankan kerjasama kemitraan dengan berbagai pihak terkait agar proses penyelesaian masalah berlangsung efektif dan efisien. Disamping itu, FIK UNJ mengedepankan pendekatan edukatif (*education for sustainable development*) guna mendukung terwujudnya pembangunan berkelanjutan (*sustainable development*) melalui berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan paradigma pemberdayaan personal, pemberdayaan komunitas, dan institusi. Kegiatan ini dikembangkan melalui kemitraan antara FIK UNJ dengan Pengprov ski air dan wakeboard DKI Jakarta.

Dokumentasi selama pengabdian yang diambil adalah dokumentasi yang relevan dengan fokus pada pelatihan meningkatkan kondisi fisik. Gambar yang diambil seperti gambar proses pendampingan strategi meningkatkan kondisi fisik, pendampingan data kondisi fisik sebagai dasar untuk menganalisis kondisi fisik, penguatan hasil pendampingan dilakukan penyebaran angket untuk melihat peningkatan sebelum dan sesudah diberi pelatihan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada masing-masing gambar berikut



Gambar 1. pelaksanaan pelatihan dan pemateri memberikan contoh secara langsung pelatihan gizi olahraga untuk atlet ski air dan wakeboard DKI Jakarta

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa untuk pendampingan pelatihan gizi olahraga untuk atlet ski air dan wakeboard DKI Jakarta, atlet ski air dan wakeboard memahami strategi untuk meningkatkan pelatihan gizi olahraga untuk atlet ski air dan wakeboard DKI Jakarta melalui pendekatan

ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga: Gambar 1 pemateri (Dr. Mansur Jauhari, M.Si) merupakan penjelasan proses pendampingan dan pelatihan gizi olahraga atlet ski air dan wakeboard, dalam pengenalan ini tidak ada kendala yang berarti pada dasarnya untuk peningkatan kualitas gizi olahraga ini sangat mudah diaplikasikan oleh para pelatih, pengurus dan atlet dalam melakukan latihan secara individu maupun secara kelompok untuk selanjutnya diimplementasikan dalam latihan

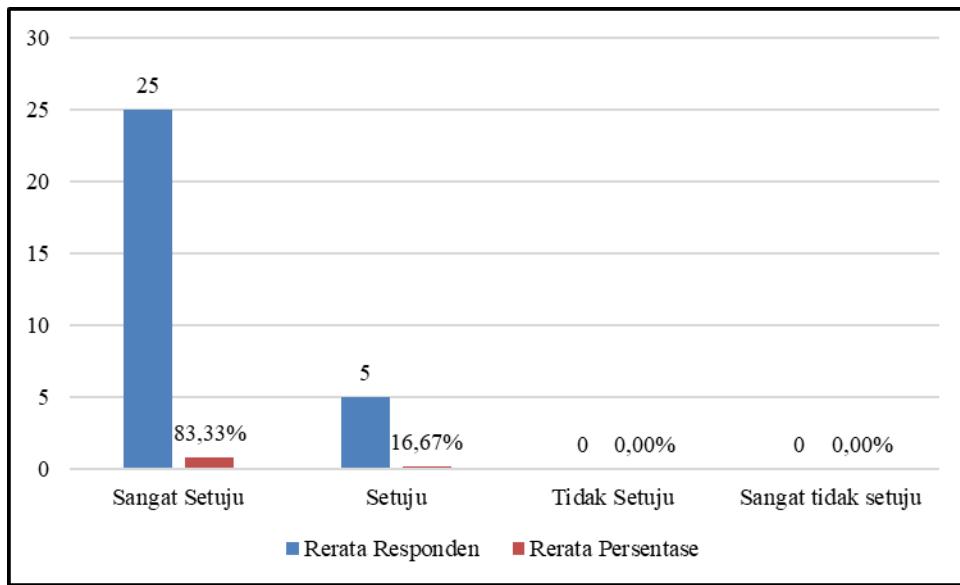
Pendampingan pelatihan untuk meningkatkan kondisi fisik pada unit kegiatan mahasiswa ski air dan wakeboard Pelatnas Ski air dan wakeboard Indonesia terdiri dari indikator pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan motivasi dengan sub indikator mengetahui tentang (i) prinsip-prinsip mengelola gizi olahraga ski air dan wakeboard; (ii) mengimplementasikan gizi olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik persiapan umum; (iii) mengimplementasikan gizi olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik persiapan khusus; (iv) mengimplementasikan gizi olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik pra kompetisi; (v) mengimplementasikan gizi olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik kompetisi utama; dan (vi) mengimplementasikan gizi olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik masa transisi. Hasil pelatihan rata-rata responden dapat mengimplementasikan dalam latihan setelah diberi pelatihan peningkatan gizi olahraga untuk meningkatkan ski air dan wakeboard, hasil secara kuantitatif dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif pelatihan gizi olahraga atlet ski air dan wakeboard

Pernyataan	Rerata	
	Responden	Percentase
Sangat Setuju	25	83,33%
Setuju	5	16,67%
Tidak Setuju	0	0,00%
Sangat tidak setuju	0	0,00%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data terkait pelatihan penerapan gizi olahraga atlet ski air dan wakeboard dapat disimpulkan bahwa rata-rata pelatih, pengurus, dan atlet memahami tentang implementasi gizi olahraga dapat peningkatan kondisi fisik terdiri dari daya ledak, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, daya tangan, dan kecepatan setelah diberi pelatihan hal ini dibuktikan dengan penyebaran angket dari

30 responden terdapat 25 responden menyatakan setuju atau sebesar 83,33% tentang terkait pelatihan penerapan gizi olahraga atlet ski air dan wakeboard. Untuk memperkuat dari hasil analisis deskriptif frekuensi tentang pelatihan terkait pelatihan peningkatan kondisi fisik atlet ski air dan wakeboard Indonesia di DKI Jakarta dapat dilihat pada histogram berikut



KESIMPULAN DAN SARAN

Pengurus, pelatih dan atlet yang tergabung pada pelatnas Ski air dan wakeboard Indonesia di DBKI Jakarta sudah memahami bahwa gizi olahraga merupakan penunjang utama hal yang penting dan bermanfaat baik dalam jangka pendek maupun jangka Panjang dalam meningkatkan performa atlet Ski air dan wakeboard.

DAFTAR PUSTAKA

- Alit Arsani, Ni Luh Kadek. 2014. "Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng." *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)* 3(1):275–87. doi: 10.23887/jst-undiksha.v3i1.2906.
- Andini, Retno Yunitasari, Tiurma, Sinaga, Reisi, Nurdiani. 2019. "Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar." *Media Gizi Indonesia* 14(2):197–206.
- Dieny, Fillah Fithra, Firdananda Fikri Jauharany, Ayu Rahadiyanti, Deny Yudi Fitrianti, A. Fahmy Arif Tsani, and Dewi Marfu'ah Kurniawati. 2021. "Program Asuhan Gizi Olahraga (PAGO) Atlet Sepatu Roda Sebagai Strategi Memperbaiki Profil Status Gizi, Biokimia Dan Kualitas Asupan." *Jurnal Keolahragaan* 9(2):148–58. doi: 10.21831/jk.v9i2.34747.
- Ethesari, Rossa Kurnia, and Nuryanto Nuryanto. 2014. "Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik." *Journal of Nutrition College*. doi: 10.14710/jnc.v3i3.6587.
- Fachrezzy, Fahmy, Gatot Jariono, Uzizatun Maslikah, and Haris Nugroho. 2020. "Functional Exercise Model for Weight Loss in Sports Science Faculty Students." 159–65.
- Jariono, Gatot, Haris Nugroho, Djoko Nugroho, Sae Dikdaya Nyatara, Tunjung Marganingrum, and Dewi Setiawati. 2021. "Determining Factors Of Jump Service Volleyball In The Student Activity Unit Of Volleyball." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 5(4):799–808. doi: 10.33369/jk.v5i4.19771.
- Jariono, Gatot, Nur Subekti, Pungki Indarto, Singgih Hendarto, Haris Nugroho, Fahmy Fachrezzy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Universitas Sebelas Maret Surakarta, and Universitas Negeri Jakarta. 2020. "Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Software Kinovea Pada Atlet

- Taekwondo Dojang Mahameru Surakarta.” *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 16(2):133–44. doi: <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>.
- Komariyah, Lilis. 2019. “Pengaturan Gizi Untuk Atlet Cabang Olahraga Senam Artistik Putri.” *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 5(1):35–43.
- Nopiyanto, Yahya Eko, Bogy Restu Ilahi, and Diah Ayu Aguspa Dita. 2022. “Pemberdayaan Guru Olahraga Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Gizi Atlet Usia Sekolah Dasar Di Kecamatan Sukaraja.” *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(4):1478. doi: [10.20527/btjpm.v4i4.6180](https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6180).
- Puspaningtyas, Desty Ervira, Siska Puspita Sari, Yuni Afriani, and Nurul Mukarromah. 2019. “Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang Dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan.” *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti* 2(2):34. doi: [10.35842/jpdb.v2i2.87](https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.87).
- Rohmansyah, Ryan, Astri Praba Shinta, Margala Juang Bertorio, Program Sarjana Gizi, Fakultas Sains, Dan Teknologi, Kec Bantul, Program Sarjana Farmasi, Fakultas Sains, Dan Teknologi, and Kec Bantul. 2020. “Pelatihan Peningkatan Pengetahuan Gizi Olahraga Dalam Rangka Pemberdayaan Atlet Sma Negeri 1 Pundong Bantul Yogyakarta.” *Jurnal Pasopati* 2(3):185–89.
- Wulandari, Wulandari, Gatot, Jariono. 2022. “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw.” *Jurnal Porkes* 5(1):245–59. doi: [10.29408/porkes.v5i1](https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1).