

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Asupan Energi Saat Pemusatan Latihan Pada Atlet Bolavoli Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat 2013**

Nama : Deby Tri Mario

BP/NIM : 2009/98422

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Negeri Padang

Padang, Januari 2014

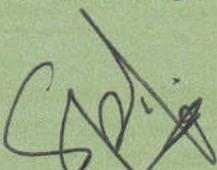
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Rasyidin Kam
NIP. 19511214 198103 1 002

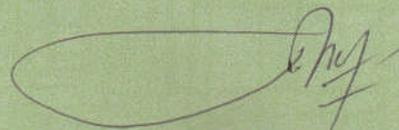
Pembimbing II



M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Asupan Energi Saat Pemusatan Latihan Pada Atlet Bolavoli Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat 2013**

Nama : Deby Tri Mario

BP/NIM : 2009/98422

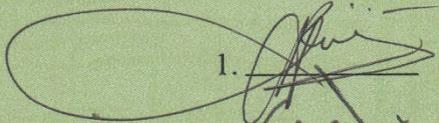
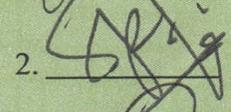
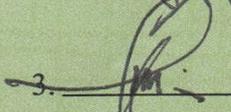
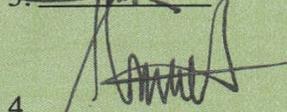
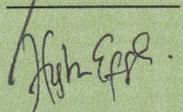
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Rasyidin Kam	1. 
2. Sekretaris	: M. Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Syarizar, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Hastria Effendi, S. Farm. Apt	5. 

ABSTRAK

Deby Tri Mario (2013) : Tinjauan Asupan Energi Saat Pemusatan Latihan Pada Atlet Bolavoli Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat 2013

Tujuan penelitian untuk mengetahui asupan energi saat pemusatan latihan pada atlet bolavoli Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat 2013. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat 2013 yang berjumlah 24 orang, dengan atlet putra 12 orang dan atlet putrid 12 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yang berjumlah 24 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes IMT dan menggunakan angket. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif yang menggunakan frekuensi.

Hasil analisis data status gizi atlet bolavoli Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat 2013 didapatkan bahwa; 1) Sebagian besar status gizi atlet bolavoli putra memiliki berat badan normal sebanyak 8 orang (66,67%) dan kelebihan berat badan sebanyak 4 orang (33,33%) dan sebagian besar status gizi atlet bolavoli putri memiliki berat badan kurang sebanyak 1 orang (8,33%), berat badan normal sebanyak 10 orang (83,33) dan kelebihan berat badan sebanyak 1 orang (8,33%), 2).Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dalam satu minggu dengan rata-rata konsumsi pangan dan aktifitas fisik didapat gambaran terhadap atlet putra bahwa ada 4 orang atlet putra yang tidak seimbang antara konsumsi pangan dengan aktifitas fisik dan 8 orang yang seimbang antara konsumsi pangan dengan aktivitas fisik dan 3) Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dalam satu minggu dengan rata-rata konsumsi pangan dan aktifitas fisik didapat gambaran terhadap atlet putri bahwa ada 2 orang atlet putri yang tidak seimbang antara konsumsi pangan dengan aktivitas fisik dan 10 orang yang seimbang antara konsumsi pangan dengan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Asupan Energi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis, kemudian shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang terang menerang dan dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itulah Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Tinjauan Asupan Energi Saat Pemusatan Latihan Pada Atlet Bolavoli Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat 2013**”. Tujuan penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu dalam berbagai proses yang menyangkut penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Sekretaris Jurusan sekaligus sebagai Pembimbing I,

yang telah banyak membantu dalam berbagai proses menyangkut penulisan skripsi ini.

3. Bapak M. Sazeli Rifki S.Si., M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak membantu dalam berbagai proses menyangkut penulisan skripsi ini. Sekaligus sebagai pelatih bolavoli Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumbar yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan penelitian.
4. Bapak Drs. Syafrirar, M.Pd, Bapak Anton Komaini, S.Si., M.Pd dan Ibu Hastri Effendi S, Farm. A.pt selaku tim penguji yang juga telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Ibu Dr. Wilda Welis SP, M.Kes yang telah membantu dan memberikan arahan, saran serta masukan kepada Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Zuhilmi yang selalu memberikan arahan dan motivasi kepada penulis dalam melakukan perkuliahan.
7. Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan bantuan kepada Penulis selama melakukan perkuliahan.
8. Kedua orang tua dan adik- adik ku yang sangat kucintai, serta kepada Rahmi Wulandari Hamdi, kerabat dan teman- teman ku yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman semuanya menjadi amal dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, Amin ya rabbalalamin. Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan

skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Makanan dan Gizi	12
B. Kerangka Konseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Jenis dan Sumber Data	36

E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Pengolahan Data	37
G. Teknik Analisa Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Vertifikasi Data	39
B. Karakteristik Responden	39
C. Analisis Deskriptif	39
D. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR RUJUKAN	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	33
2. Status gizi responden putra	40
3. Status gizi responden putri	41
4. Konsumsi enegi responden putra	43
5. Konsumsi energi responden putri	44
6. Energi melalui aktivitas fisik putra	46
7. Energi melalui aktivitas fisik putri	47
8. Foto peneliti tentang memberikan penjelasan kepada sampel	67
9. Foto bersama peneliti dan atlet bolavoli putra POMNAS Sumbar	68
10. Foto bersama peneliti dan atlet bolavoli putri POMNAS Sumbar	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasemen Akhir POMNAS 2011	6
2. BMR untuk laki- laki berdasarkan berat badan	19
3. Rumus untuk menaksir nilai BMR.....	20
4. Faktor aktivitas fisik (perkalian dengan BMR).....	21
5. Kebutuhan energi berdasarkan aktivitas olahraga (kal/menit)	22
6. Kebutuhan energi untuk pertumbuhan (kalori/hari).....	23
7. Populasi Penelitian	35
8. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	37
9. Klasifikasi Status Gizi.....	37
10. Status gizi putra.....	39
11. Status gizi putri	40
12. Konsumsi energi putra	41
13. Konsumsi energi putri	42
14. Energi melalui aktivitas fisik putra	44
15. Energi melalui aktivitas fisik putri	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Penelitian	55
2. Perhitungan Status Gizi.....	58
3. Perhitungan Rata-Rata Penggunaan Energi Pada Atlet Putra Dalam Satu Minggu	60
4. Perhitungan Rata-Rata Penggunaan Energi Pada Atlet Putri Dalam Satu Minggu	63
5. Jumlah Rata-Rata Kalori Masuk dan Keluar	66
6. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu dari sekian banyak Negara-Negara yang berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Pembangunan daerah kepada peningkatan kualitas manusia terampil, berpengetahuan, berkepribadian, sportifitas serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Salah satu aspek pembangunan negara Indonesia diantaranya adalah di bidang olahraga.

Sumber daya manusia yang berkualitas itu diantaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani yang berperikebadian dan sportifitas tinggi sehingga dapat membawa rasa kebanggaan nasional, yang dapat dicapai dalam pembangunan olahraga. Peningkatan prestasi olahraga bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan dibidang olahraga, negara- negara di dunia akan dapat mengetahui bangsa Indonesia sebagai bangsa yang berkembang juga dan mampu berprestasi sebagai negara- negara yang berkembang lainnya.

Untuk melancarkan suatu prestasi yang tinggi, pemerintah dari dulu sampai sekarang sangat berperan aktif meningkatkan prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Hal tersebut ditegaskan dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pasal 21, ayat 1, 2, 3 dan 4 menyatakan bahwa :

“1) Pemerintah dan Pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab. 2) Pembinaan dan Pengembangan sebagaimana yang dimaksud dalam ayat (2) pengolahraga, ketenagaan perorganisasian pendanaan, metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan. 3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. 4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbaris pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Dari sekian banyak cabang olahraga saat ini, salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan olahraga adalah olahraga bolavoli. Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas bolavoli di lingkungan masyarakat dan mahasiswa terbukti dengan sering di selenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar klub di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bolavoli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional.

Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi yang mengembangkan olahraga bolavoli guna mencapai prestasi. Pada cabang olahraga bolavoli pemberian makanan dengan zat gizi yang cukup sangat mempengaruhi prestasi atlet. Seorang atlet yang mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang secara terencana dan terprogram akan berada pada status gizi yang optimal dan mampu mempertahankan prestasi secara prima. Banyak klub-klub yang memberikan pembinaan untuk menciptakan atlet bolavoli yang

berpotensi membela daerah hingga ketingkat Nasional, Regional dan Internasional khususnya di Sumatera Barat. Menurut Zalfendi (2011:117) :

Pembinaan prestasi olahraga memerlukan proses yang panjang dan bersikembungan. Prestasi terbaik seorang atlet selain ditentukan oleh faktor yang ada dalam diri atlet tersebut yakni, yakni kemampuan fisik, segi mental, keterampilan taktik, bakat dan lain-lain juga ketepatan program latihan, pemeliharaan kesehatan, pengaturan gizi dan penyediaan makanan atlet.

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) adalah event olahraga mahasiswa tingkat nasional yang diselenggarakan 2 (dua) tahun sekali, sebagai event olahraga yang merupakan bagian dari sejarah dan keterlibatan anak bangsa dalam membangun dunia olahraga di tanah air. POMNAS memiliki peran dalam pembinaan dan pencarian bibit unggul khususnya mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi di seluruh Indonesia. Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIII tahun 2013 DIY diselenggarakan sebagai bagian dari sistem Kompetisi Olahraga Mahasiswa. POMNAS XIII Tahun 2013 merupakan ajang penyelenggaraan olahraga yang dilaksanakan secara multi-event.

Hasil klasemen POMNAS pada tahun 2011, Sumatera Barat berada pada peringkat tujuh, khususnya pada cabang olahraga bolavoli Sumatera Barat memiliki prestasi yang buruk. Tim bolavoli putra hanya sampai babak penyisihan, sedangkan putri sampai delapan besar. Penutupan POMNAS 2011 adalah pertandingan final bolavoli putri dan putra. Final putri berhadapan Provinsi DKI Jakarta melawan Provinsi Banten dimana tim putri Jakarta berhasil meraih medali emas. Adapun pada final voli putra, tim putra Jawa tengah mengalahkan DKI Jakarta dengan skor 3-0, dan meraih medali emas.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet seperti gizi dan makanan, gizi berperan sebagai penyediaan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses- proses kehidupan dalam tubuh. Ini merupakan bahwa gizi dapat menunjang prestasi atlit dengan asupan/ takaran yang tepat, tidak kelebihan atau kekurangan dari kebutuhan. Selain itu motivasi juga merupakan faktor pendukung prestasi atlit, menurut Whitaker dalam Soemanto (1990:193) memberikan pengertian motivasi sebagai kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberikan dorongan kepada makhluk untuk bertingkah laku mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut. Tanpa keinginan dan dorongan dari luar diri atlit maka atlit tersebut sangat sulit untuk mencapai tujuannya.

Dalam melaksanakan program latihan harus membuat suatu program latihan, berapa waktu pelaksanaan yang akan di perlukan. Menurut Delorme dan Watkin dalam Sajoto (1988:119) menyatakan “program latihan yang dilaksanakan 4 kali setiap minggu, selama 6 minggu cukup efektif”. Ini merupakan bahwa latihan yang terprogram akan memberikan hasil dan tujuan yang hendak dicapai.

Pelatih merupakan seseorang yang sangat penting dalam menentukan prestasi atlit. Pelatih harus mempunyai sikap tegas dan disiplin dalam membina atlit. Menurut Sudibyo (2002:75) demokratis perlu dikembangkan dalam membina atlit, antara lain memperhatikan juga pendapat, saran- saran dan keluhan para atlit. Selain itu sarana dan prasarana dalam olahraga harus terpenuhi agar atlit dapat melakukan latihan dengan nyaman dan tentunya

dapat menunjang prestasi atlit. Serta lingkungan dan keluarga, lingkungan dan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi dari luar diri atlit. Dorongan dari orang tua sangat menentukan prestasi dari atlit, sedangkan lingkungan adalah bagaimana atlit tersebut bersosialisasi.

Dilihat dari hasil akhir klasemen POMNAS pada tahun 2011 dan berdasarkan informasi yang didapat dari pihak pengurus bolavoli POMNAS, bahwa asupan energi maupun asupan gizi pada atlet bolavoli tersebut kurang diperhatikan. Mungkin inilah yang membuat prestasi yang didapat tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Maka penulis akan melakukan penelitian pada lingkup Tinjauan Asupan Energi Saat Pemusatan Latihan Pada Atlet Bolavoli POMNAS Sumatera Barat 2013.

Tabel 1. Klasemen Akhir POMNAS 2011

Peringkat	Propinsi	Medali			Total
		Emas	Perak	Perunggu	
1	DKI Jakarta	38	26	24	88
2	Jawa Tengah	18	17	14	49
3	Sulawesi Selatan	10	10	7	27
4	Sumatera Utara	10	9	14	33
5	Jawa Barat	9	6	6	21
6	Jawa Timur	8	12	20	40
7	Sumatera Barat	5	5	9	19
8	Banten	5	5	2	12
9	Bali	4	4	5	13
10	Sumatera Selatan	3	5	7	15
11	Kepulauan Riau	2	1	3	6
12	Maluku	2	0	2	2
13	DI Yogyakarta	1	6	10	17
14	Papua	1	3	4	8
15	Nusa Tenggara Timur	1	2	1	4
16	Sulawesi Tenggara	1	1	1	3
17	Kalimantan Barat	1	0	6	7
18	Sulawesi Tengah	1	0	1	4
19	Lampung	0	3	3	6
20	Aceh	0	2	2	4
21	Riau	0	1	4	5
22	Nusa Tenggara Barat	0	1	3	4
23	Kalimantan Tengah	0	1	0	1
24	Jambi	0	0	4	4
25	Papua Barat	0	0	3	3
26	Kalimantan Selatan	0	0	2	2
27	Kalimantan Timur	0	0	1	1
28	Sulawesi Utara	0	0	1	1
29	Bengkulu	0	0	0	0
30	Gorontalo	0	0	0	0
31	Kepulauan Bangka Belitung	0	0	0	0
32	Maluku Utara	0	0	0	0
Total		120	120	159	399

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolavoli POMNAS Sumatera Barat, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Gizi dan makanan
2. Motivasi
3. Program latihan
4. Pelatih
5. Sarana dan prasarana
6. Lingkungan dan keluarga.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terfokusnya dalam melakukan penelitian sesuai dengan kemampuan, dana dan referensi, maka peneliti membatasi penelitian ini pada lingkup Tinjauan Asupan Energi Saat Pemusatan Latihan Pada Atlet Bolavoli POMNAS Sumatera Barat 2013.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah dari Bagaimanakah Tinjauan Asupan Energi Saat Pemusatan Latihan Pada Atlet Bolavoli POMNAS Sumatera Barat 2013.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tinjauan Asupan Energi Saat Pemusatan Latihan Pada Atlet Bolavoli POMNAS Sumatera Barat 2013.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (SI) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pelatih dalam peningkatkan prestasi atlet yang dipandang dari sudut gizi dan makanan.
3. Sebagai masukan bagi atlet untuk meningkatkan prestasinya yang dipandang dari sudut gizi dan makanan.
4. Sebagai pedoman bagi atlet bolavoli POMNAS Sumatera Barat mengenai asupan energi pada saat pemusatan latihan.
5. Sebagai gambaran bagi BAPOMNI Sumatera Barat mengenai asupan energi saat pemusatan latihan
6. Sebagai referensi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dalam olahraga.
7. Sebagai referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Sebagai penambah wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang