

**TINJAUAN KONSUMSI MAKANAN SAAT LATIHAN
PADA ATLET PERSATUAN SEPAKBOLA
PAYAKUMBUH (PERSEPAK)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Sains (S,Si)*



Oleh:

**LEIS RANU WIJAYA
NIM. 14439**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

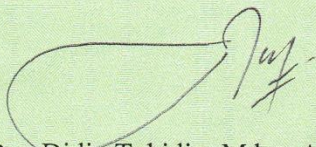
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Konsumsi Makanan Saat Latihan Pada Atlet
Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK)
Nama : Leis Ranu Wijaya
Nim/TM : 14439/2009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 18 Juli 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I



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

Pembimbing II



dr. Arif Fadli Muchlis
NIP.19730822 200604 1 001

Menyetujui,
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
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Konsumsi Makanan Saat Latihan Pada Atlet
Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK)

Nama : Leis Ranu Wijaya

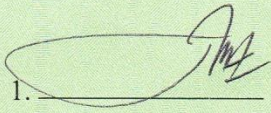
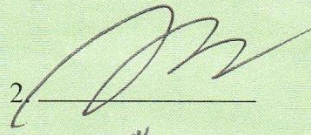
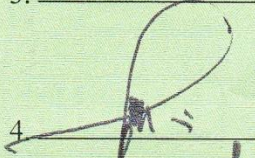
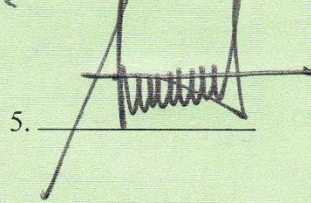
Nim/TM : 14439/2009

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 12 Agustus 2014

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: dr. Arif Fadli Muchlis	2. 
3. Anggota	: Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014

Yang menyatakan,



Leis Ranu Wijaya

ABSTRAK

LEIS RANU WIJAYA (2014) : “Tinjauan Konsumsi Makanan Saat Latihan Pada Atlet Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK)”

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan atlet persatuan sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK) belum memetik hasil yang baik dari setiap pertandingan yang pernah diikuti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Konsumsi Makanan Saat Latihan Pada Atlet Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK).

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK) yang berjumlah 24 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yang berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian menggunakan angket. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif yang menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil analisis data menyimpulkan bahwa: Sebagian besar (64%) dari atlet tingkat konsumsi energinya berada pada klasifikasi 80%-99% atau dikategorikan “sedang”. Dan Kandungan zat gizi yang ada dalam makanan atlet diperoleh rata-rata hitung Protein = 79,13, Lemak = 399,29, dan Zat Besi 21,9.

Kata Kunci: Konsumsi Makanan Atlet

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin

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 kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itulah Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul : **Tinjauan Konsumsi Makanan Saat Latihan Pada Atlet Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK)**. 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 sehinggalah 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.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku pembimbing 1 dan Bapak dr.Arif Fadli Muchlis selaku pembimbing 2 yang telah memberikan arahan kepada Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Dr.Wilda Welis SP, M.Kes ,Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd dan Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang juga telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. 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.
6. Bapak H.Zul Arman selaku manager klub Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK) yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kepada kedua orang tua dan adik-adik ku yang tercinta serta teman-teman ku yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu serta 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, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah	5
C. PembatasanMasalah	6
D. PerumusanMasalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	8
1. Hakekat Makanan.....	8
2. Hakekat Olahraga Sepakbola	14
B. KerangkaKonseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	17
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan tempat Penelitian	18
C. Defenisi Operasional.....	19
D. Populasi dan Sampel	20

E. Jenis dan Sumber Data	20
F. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	20
G. TeknikAnalisa Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	23
B. Deskripsi Data.....	23
C. Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	19
2. Klasifikasi Kecukupan Gizi..... ..	21
3. Jenis Makanan.....	24
4. Kandungan Pada Makanan.....	25
5. Recall 2 x 24 Jam	26
6. Konsumsi Energi	28

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Jenis Makanan	26
2. Konsumsi Energi	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket penelitian	39
2. Menu makanan	41
3. Analisa data konsumsi energi.....	42
4. Perhitungan kandungan energy dan zat gizi.....	43
5. Dokumentasi penelitian.....	44
6. Surat-Surat Izin Penelitian	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk, peraturan dan permainan. Permainan sepakbola tidak saja disenangi oleh anak – anak tapi juga disenangi oleh kaum tua. Menurut Syafruddin (2011) “untuk membangun prestasi olahraga ditanah air membutuhkan suatu proses pembinaan yang bertahap dan berkelanjutan secara terprogram, baik dalam jangka panjang, jangka menengah maupun dalam jangka pendek”. Menurut Depkes RI (2002) sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat seluruh dunia termasuk di Indonesia. Pembinaan terhadap olahraga ini telah lama dilakukan oleh induk organisasi olahraga Indonesia (PSSI), namun masih belum menampilkan prestasi yang mengembirakan. Menurut Zalfendi, dkk (2011 : 1) “dalam praktek pembinaan seorang atlet agar berprestasi tinggi, dijumpai perilaku makan yang berbeda – beda”.

Menurut Depkes RI (2002) :

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah upaya memenuhi kecukupan gizi atlet sepakbola untuk dapat meningkatkan prestasi. Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sepakbola modern mutlak harus sudah dilakukan dalam pembinaan sepakbola. Salah satu faktor IPTEK untuk mewujudkan prestasi sepakbola yang tinggi adalah pemanfaatan dan penerapan ilmu gizi olahraga yang benar dan professional sebagai faktor pendukung yang besar pengaruhnya.

Menurut Sajoto (1995 : 2) faktor penentu pencapaian prestasi prima atlet dalam cabang olahraga yaitu:

(1)Aspek biologis meliputi kondisi fisik, fungsi organ tubuh, postur dan struktur tubuh serta gizi (2) Aspek psikologis meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan syaraf (3) Aspek lingkungan meliputi sosial, sarana dan prasarana, cuaca/iklim dan keluarga (4) Aspek penunjang meliputi pelatih, program latihan, penghargaan, dana dan organisasi olahraga yang tertib.

Menurut Zalfendi, dkk (2011) “dalam proses kehidupan seorang manusia baik sejak awal dilahirkan, tumbuh kembang sampai usia lanjut tidak pernah dapat dilepaskan dari pengaruh gizi. Kekurangan atau kelebihan gizi dengan berbagai variasinya, menyebabkan pengaruh yang berarti dalam perkembangan seseorang”. Menurut Depkes RI (1995) “gizi yang seimbang merupakan zat yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan serat dalam artian gizi ini banyak terdapat pada makanan”. Menurut Husaini dalam Depkes RI (1995) “makanan menentukan penampilan atlet dalam berbagai hal. Pada tingkat latihan dasar, gizi yang baik berperan penting dalam mempertahankan kesehatan yang optimal yang membuat atlet mampu berlatih dan berkompetisi dengan baik pula”.

Menurut Depkes RI (2002 : 14) : “pengaturan makanan periode latihan sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Selain dilaksanakan di pusat pelatihan juga harus dilakukan pada saat berada di rumah. Prinsip utama pada periode ini adalah tersedianya energi yang cukup untuk berlatih. Selain memperhatikan zat gizi dari makanan juga

harus memperhatikan pola latihan yang diterapkan. Setelah latihan, makanan yang dikonsumsi harus mengandung energi yang cukup, terutama makanan yang mengandung karbohidrat, mineral dan air untuk mengganti cadangan energi yang terpakai saat latihan”.

Menurut Depkes RI (2002 : 2) “hal ini harus disadari dan dipahami oleh pemain sepakbola, agar selalu menjaga kondisi kesehatannya dengan asupan gizi atau pengaturan makanan yang seimbang. Pengaturan makanan khusus harus disiapkan pada masa pelatihan, pertandingan, dan pasca pertandingan”.

Selain gizi dan makanan ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi dari atlet, diantaranya motivasi, program latihan, pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan dan keluarga. Motivasi merupakan faktor pendukung prestasi atlet. Menurut Whitaker dalam Soemanto (1990:193) “memberikan pengertian motivasi sebagai kondisi - kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberikan dorongan kepada makhluk untuk bertindak laku mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut”. 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”. Pelatih merupakan seseorang yang sangat penting dalam menentukan prestasi atlet. Pelatih harus mempunyai sikap tegas dan disiplin dalam membina atlet. Menurut Sudibyo (2002 : 75) “demokratis perlu dikembangkan dalam membina atlet, antara lain memperhatikan juga pendapat, saran- saran dan keluhan para atlet”. Selain

itu sarana dan prasarana dalam olahraga harus terpenuhi agar atlet dapat melakukan latihan dengan nyaman dan tentunya dapat menunjang prestasi atlet tersebut. Serta lingkungan dan keluarga, lingkungan dan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi dari luar diri atlet. Dorongan dari orang tua sangat menentukan prestasi dari atlet, sedangkan lingkungan adalah bagaimana atlet tersebut bersosialisasi.

Dari seluruh pendapat para ahli diatas bahwa olah raga sepakbola erat kaitannya dengan gizi. Jika gizi seorang atlet diperhatikan dengan baik maka prestasi atlet tersebut akan maksimal. Selain itu ada beberapa faktor seperti motifasi , program latihan, pelatih, sarana dan prasarana serta lingkungan dan keluarga merupakan pendorong agar atlet bisa meraih prestasi yang diinginkan dan sesuai dengan harapan.

Salah satu klub sepakbola yang menjadi pusat penelitian penulis adalah PERSEPAK, klub ini berada di Kota Payakumbuh. Berdasarkan observasi peneliti dilapangan, pada kenyataannya kemampuan atlet persatuan sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK) belum memetik hasil yang baik dari setiap pertandingan yang pernah diikuti. Dari kompetisi yang diadakan pada tanggal 16 Juni 2013 di Bandar Lampung yang diikuti oleh beberapa klub, PERSEPAK hanya mampu menuju semi final. Menurut informasi yang di dapat dari pengurus persatuan sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK) bahwa gizi atlet tersebut kurang di perhatikan, ini terbukti bahwa beberapa atlet atau sebagian atlet tersebut memiliki berat badan yang kurang atau tidak ideal.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet persatuan sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK), penulis tertarik melakukan penelitian pada lingkup Tinjauan Konsumsi Makanan Saat Latihan Pada Atlet Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet persatuan sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK), maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Gizi dan makanan berperan penting dalam menunjang prestasi atlet.
2. Motivasi merupakan dorongan kepada atlet untuk mencapai prestasi maksimal.
3. Program latihan yang terprogram akan memberikan hasil dan tujuan yang hendak dicapai.
4. Pelatih merupakan seorang yang sangat penting untuk menunjang prestasi atlet, pelatih harus mempunyai sikap yang tegas dan disiplin dalam membina atlet.
5. Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung supaya atlet bisa merasa nyaman.
6. Lingkungan dan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi dari luar diri atlet.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terfokusnya penelitian ini, maka peneliti membatasi penelitian pada lingkup Tinjauan Konsumsi Makanan Saat Latihan Pada Atlet Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Tinjauan Konsumsi Makanan Saat Latihan Pada Atlet Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK)?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pemberian Konsumsi Makanan Saat Latihan Pada Atlet Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK).

Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi saat latihan.
2. Mengetahui jumlah energi dan zat gizi saat latihan.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti dalam meraih gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih dalam peningkatan prestasi atlet yang dipandang dari sudut makanan.

3. Sebagai masukan bagi atlet untuk meningkatkan prestasinya yang dipandang dari sudut gizi dan makanan.
4. Sebagai pedoman bagi atlet Persatuan Sepakbola Payakumbuh (PERSEPAK) dalam pemberian gizi atlet.
5. Sebagai referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai penambah wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.