

**TINJAUAN ASUPAN DAN STATUS GIZI ATLET ANGKAT BESI KOTA
SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Sains (S.Si) Prodi Ilmu Keolahragaan*



Oleh:

**Ega Novia Yuli Pertiwi
2011/ 1104804**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

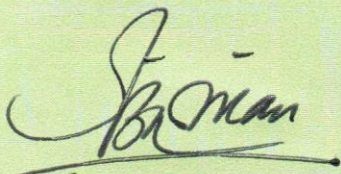
Judul : Tinjauan Asupan dan Status Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto

Nama : Ega Novia Yuli Pertiwi
BP/NIM : 2011/1104804
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Februari 2016

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. Bafirman Hb, M.Kes., AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Pembimbing II,



Dr. Wilda Welis SP., M.Kes
NIP. 197005121 99903 2 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis SP., M.Kes
NIP. 197005121 99903 2 001

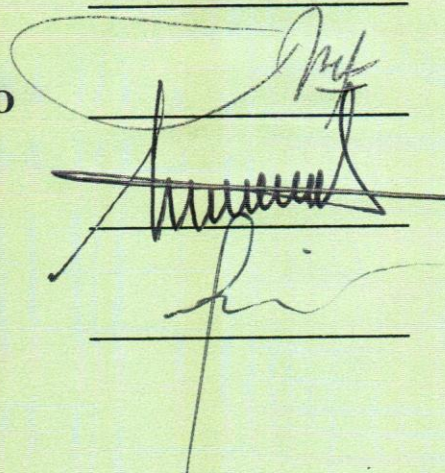
HALAMAN PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjaun Asupan dan Status Gizi Atlet Angkat Besi Kota
Sawahlunto
Nama : Ega Novia Yuli Pertiwi
Nim : 1104804
Program Studi: Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Bafirman, M.Kes., AIFO	
Sekretaris	: Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes	
Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO	
Anggota	: Anton Komaini, S.Si., M.Pd	
Anggota	: Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Februari 2016
Yang menyatakan



EGA NOVIA YULI PERTIWI
2011/ 1104804

ABSTRAK

Ega Novia YP (11/1104804): Tinjauan Asupan Makanan Dan Status Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pemahaman pelatih dan atlet mengenai asupan gizi, selain itu status gizi atlet masih ada yang tergolong obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan gizi yang dikonsumsi atlet setiap harinya dan status gizi yang dimiliki atlet angkat besi kota Sawahlunto.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu berupa *food recall* 2 x 24 jam dan pengukuran IMT. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet angkat besi provinsi Sumatera Barat yang berjumlah 53 orang berkisar antara umur 17-35 tahun, sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet angkat besi Kota Sawahlunto sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Temuan penelitian untuk asupan gizi adalah rata-rata karbohidrat 652,71 gr, protein 94,96 gr, lemak 84,41 gr, dan total energi sebanyak 3797,47 kal dan tergolong cukup baik. Status gizi atlet angkat besi kota sawahlunto tergolong normal.

Kata kunci : Asupan Gizi dan Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Tinjauan Asupan Gizi dan Status Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto". Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Bafirman M.Kes, AIFO dan ibu Dr Wilda Welis .SP.M.Kes selaku pembimbing I dan II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd, dan Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd terimakasih saya ucapkan kepada Bapak/Ibu selaku penguji saya.
6. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada atlet, pelatih dan pengurus PABBSI Kota Sawahlunto, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2016
Penulis,

Ega Novia Yuli Pertiwi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Olahraga Angkat Besi	8
2. Asupan Gizi.....	12
3. Status Gizi	23
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Pengolahan Data	33
G. Teknik Analisa Data.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	34
B. Deskripsi Data	34
C. Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	47
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kebutuhan Kalori per kg BB per hari	18
2. Populasi Penelitian	31
3. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	32
4. Klasifikasi Status Gizi.....	33
5. Distribusi Deskriptif Konsumsi Zat Gizi Atlet angkat Besi Kota Sawahlunto.....	34
6. Rata-Rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Karbohidrat Atlet angkat Besi Kota Sawahlunto	35
7. Rata-rata distribusi frekuensi konsumsi protein Atlet angkat Besi Kota Sawahlunto.....	35
8. Rata-rata distribusi frekuensi konsumsi lemak Atlet angkat Besi Kota Sawahlunto.....	36
9. Rata-rata distribusi frekuensi konsumsi energi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto.....	36
10. Rata-rata tingkat kebutuhan zat gizi Atlet Angkat Besi Kota sawahlunto.	37
11. Status Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Histogram Batang Status Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Contoh Menu yang disajikan Pada Hari Saat Latihan Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto	47
2. Contoh Cara Perhitungan Konsumsi Zat Gizi Perorangan Pada Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto	48
3. Contoh Cara Perhitungan Kebutuhan Zat Gizi Perorangan Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto	49
4. Hasil Kebutuhan Zat Gizi Gizi Per Hari Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto.....	50
5. Hasil Konsumsi Zat Gizi Per Hari Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto...	51
6. Status Gizi	52
7. IMT Atlet	53
8. Dokumentasi Penelitian	54

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus di mulai dari usia muda dan pemain muda berbakat yang sangat menentukan tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga khususnya angkat besi. Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII pasal 21 ayat 3 yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Berdasarkan hal tersebut jelaslah bahwa peran aktif pemerintah memang sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan atlet sehingga atlet mampu mencapai prestasi sesuai target yang ingin mereka capai. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan melakukan latihan yang benar secara terus menerus dan terprogram serta penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sesuai dengan cabang olahraga itu sendiri.

Dengan disahkannya Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut, dunia olahraga memiliki suatu kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan yaitu pengembangan dalam bidang olahraga dan peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat di seluruh tanah air. Seperti yang tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan

Nasional BAB I pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Olahraga adalah salah satu instrumen pembentuk karakter bangsa, karena dari olahraga terbentuk jiwa kebersamaan, jiwa kejujuran, jiwa kompetisi, dan jiwa sportifitas. Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi yang memberikan pembinaan terhadap atlet angkat besi guna mencapai prestasi sehingga atlet-atletnya berpotensi membela daerah Kabupaten/Kota hingga ketingkat Nasional, Regional dan Internasional. Untuk mencapai performa yang baik dalam meningkatkan prestasi atlet, salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui pemenuhan zat gizi yang seimbang sesuai kebutuhan para atlet. Bagi seorang atlet kebutuhan dan jumlah zat gizi akan berbeda dibandingkan dengan kelompok bukan atlet. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik dan psikisnya berbeda.

Pengaturan makanan atlet yang berorientasi gizi seimbang penting dilakukan, mengingat pentingnya peranan masing-masing zat gizi bagi tubuh secara keseluruhan, terutama untuk atlet (Syafrizar 2009:6). Atlet membutuhkan zat-zat gizi yang perlu mendapat perhatian khusus agar dapat tampil optimal. Pengaturan makanan terhadap seorang atlet sifatnya individual. Pemberian makanan harus memperhatikan jenis kelamin atlet, umur, berat badan, serta jenis olahraga. Selain itu pemberian makanan juga

harus memperhatikan periodisasi latihan, masa kompetisi, dan masa pemulihan

Upaya meningkatkan prestasi atlet dapat dilakukan melalui peningkatan status gizi atlet. Seorang atlet yang mengkonsumsi makanan dengan zat gizi seimbang secara terencana dan terprogram akan berada pada status gizi yang optimal dan mampu mempertahankan prestasi secara prima. Bahkan dengan kombinasi yang baik dari bakat atlet serta teknik latihan dan pelatih, makanan yang tidak memenuhi syarat dan gizi tidak seimbang tidak mungkin berprestasi secara maksimal.

Status gizi yang optimal terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi cukup yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Menurut Sunita Almatsier (2002:3) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih.

Untuk mencapai prestasi tersebut maka sangat diperlukan kecukupan kalori dan energi. Kebutuhan energi merupakan prioritas yang utama bagi atlet. Keseimbangan energi untuk menjaga masa jaringan-jaringan, imun dan fungsi-fungsi reproduksi, dan penampilan optimal atlet. Menurut Depkes RI (1995) energi seimbang artinya jumlah energi yang masuk (*energi intake*) sama dengan besarnya energi yang dikeluarkan (*energi output*).

Pada kenyataannya, semua atlet angkat besi Provinsi Sumatera Barat memiliki keinginan besar untuk menang sehingga menyebabkan banyak atlet

menggunakan cara-cara yang dapat membahayakan kinerja otot dalam berolahraga dengan risiko yang akan dialami adalah ketidak seimbangan gizi (kekurangan / kelebihan). Kekurangan atau kelebihan zat-zat gizi akan menimbulkan dampak yang sama, baik bagi atlet maupun bukan, yaitu tubuh akan mengalami gangguan keseimbangan dan akhirnya akan mempengaruhi prestasi atlet (Syafrizal 2009:2). Selain itu, gangguan konsumsi makanan juga sering ditemui pada atlet. Gangguan makan itu antara lain atlet cenderung sering mengurangi jumlah atau porsi makan dan pengaturan asupan makanan yang kurang tepat. Hal ini dikarenakan atlet lebih mementingkan berat badan dari pada kondisi dan aktifitas fisik yang dilakukan.

Sesuai dengan pengamatan peneliti dilapangan pada PORPROV ke XIII di Dharmasraya, atlet mengkonsumsi banyak jenis protein berturut-turut, seperti ayam, telur, susu dan suplemen tinggi protein. Hal tersebut tidak sesuai dengan proporsi kebutuhan zat gizi. Ini dikarenakan pengetahuan pelatih yang kurang memahami tentang asupan gizi yang diperlukan atlet. Hal ini mengakibatkan terjadinya penurunan berat badan saat akan bertanding selain itu banyak atlet yang mengalami kelelahan karena keterbatasan energi yang disimpan akibat dari jumlah kalori yang masuk tidak sesuai dengan jumlah kalori yang keluar sehingga atlet tidak mampu untuk mencapai *top performance* saat bertanding. Akibatnya terjadi penurunan prestasi Kota Sawahlunto pada PORPROV ke XIII di Kabupaten Darmasraya mendapat peringkat 5 yang sebelumnya pada PORPROV yang ke XII di Kab. 50 Kota atlet angkat besi Kota Sawahlunto menempati peringkat 4.

Dari beberapa fakta yang mempengaruhi prestasi atlet angkat besi Sumatera Barat, penulis tertarik melakukan penelitian pada lingkup Tinjauan Asupan dan Status Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet angkat besi Kota Sawahlunto, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Asupan gizi yang belum maksimal dari atlet mengakibatkan terjadinya penurunan berat badan pada atlet saat bertanding
2. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang asupan zat gizi membuat atlet mengalami penurunan prestasi
3. Kebiasaan makan atlet yang kurang baik
4. Atlet lebih banyak mengonsumsi protein berturut-turut dan berlebihan akibatnya asupan gizi atlet tidak seimbang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi atlet angkat besi Sumbar, dan untuk lebih terfokusnya dalam melakukan penelitian sesuai dengan kemampuan, dana, referensi dan keterbatasan waktu, maka peneliti membatasi penelitian ini pada lingkup Tinjauan Asupan dan Status Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimanakah Gambaran Asupan Zat Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto.
2. Bagaimanakah Gambaran Status Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Gambaran Asupan Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto.
2. Untuk mengetahui Gambaran Status Gizi Atlet Angkat Besi Kota Sawahlunto.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai masukan bagi pelatih dalam peningkatan prestasi atlet yang dipandang dari sudut gizi dan makanan.
2. Sebagai masukan bagi atlet untuk meningkatkan prestasinya yang dipandang dari sudut gizi dan makanan.
3. 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.

4. Sebagai referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang.
5. Sebagai pedoman dan penambah wawasan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang.