

STUDI ASUPAN GIZI ATLET PENCAK SILAT KOTA BUKITTINGGI

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Strata Satu (S1)*



Oleh :

ULFIANDRI

56283 / 2010

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

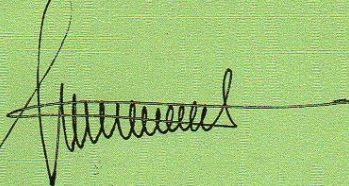
STUDI ASUPAN GIZI ATLET PENCAK SILAT
KOTA BUKITTINGGI

Nama : Ulfiandri
NIM/ BP : 56283/2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Pembimbing II



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 1970 0512 19903 2 001

Menyetujui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M. Kes
NIP. 1970 0512 19903 2 001

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

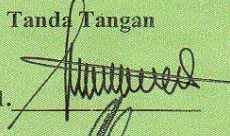

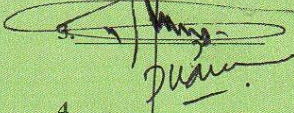
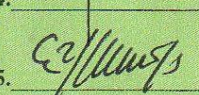

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

STUDI ASUPAN GIZI ATLET PENCAK SILAT
KOTA BUKITTINGGI

Nama : Ulfiandri
NIM/BP : 56283/2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si	3. 
4. Anggota	: dr. Pudia M. Indika, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si. M.Or	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam keputakaan.

Padang, Februari 2018
Yang menyatakan



Ulfiandri
NIM.56283/2010

ABSTRAK

Ulfiandri, (2010/56283) : Studi Asupan Gizi Atlet Pencak Silat Kota Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran asupan gizi atlet pencak silat Kota Bukittinggi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan gizi yang dikonsumsi atlet setiap harinya yang dimiliki atlet pencak silat Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu berupa food recall 1 x 24 jam. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Kota Bukittinggi dan menemui seluruh sampel atlet Pencak Silat Kota Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Kota Bukittinggi yang berjumlah 40 orang, sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet pencak silat Kota Bukittinggi sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa untuk asupan gizi adalah rata-rata karbohidrat 279.2gr, protein 77 gr, lemak 37.2 gr, dan total energi sebanyak 1443.2 kal. Sehingga asupan gizi atlet pencak silat Kota Bukittinggi dikategorikan kurang baik.

Kata Kunci : Asupan Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah swt yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul : *Studi Asupan Gizi Atlet Pencak Silat Kota Bukittinggi*. Selanjutnya sholawat beserta salam penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menghabiskan hidupnya untuk menegakkan kebenaran yang mutlak di muka bumi ini.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya banyak mengalami kendala-kendala, oleh karena itu tulisan ini masih jauh dari kesempurnaan.

Terwujudnya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Ganefri PH.d selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang .

4. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd, dan Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes, sebagai pembimbing.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak dr. Pudia M. Indika, M.Kes, Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku penguji.
6. Bapak/Ibu Dosen staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Kepada kedua orang tua beserta kakak-kakak, adik-adik penulis yang memberikan andil yang sangat besar dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan, mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.

Tidak ada kata yang pantas penulis ucapkan pada kesempatan ini selain ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penulis mendoakan agar amal perbuatan tersebut diterima Allah SWT dan bermanfaat bagi diri pribadi, bangsa dan Negara. Amin.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak yang bersifat konstruktif guna kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan kita semua.

Padang, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pencak Silat.....	8
2. Asupan Gizi.....	9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	11
4. Kebutuhan, Macam dan Fungsi Zat Gizi	12
5. Perhitungan Kebutuhan Energi	18
6. Menu Makan Bagi Atlet.....	22
7. Pengaturan Makanan Atlet Tahap Transisi/Pemulihan.....	28
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Pertanyaan Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	32
D. Jenis dan Sumber Data.....	32

E. Defenisi Operasional.....	33
F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	35
B. Deskripsi Data Asupan Gizi	35
C. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
DAFTAR LAMPIRAN	48

DATAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Untuk Atlet Pencak Silat	13
2. Gizi yang Dianjurkan Berdasarkan Umur	17
3. Perhitungan BMR Menurut Usia dan Jenis Kelamin	19
4. Kategori tingkatan aktivitas fisik	20
5. Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga (Kal/menit) ..	20
6. Tambahan Pertumbuhan Energi.....	22
7. Golongan 1. Makanan Sumber Kharbohidrat Satu Satuan Penukar Mengandung 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Kharbohidrat	26
8 Golongan 2. Makanan Sumber Protein Hewani Satu Satuan Penukar Mengandung 95 Kalori, 10 gram Protein dan 6 gram Lemak	26
9. Golongan 3. Makanan Sumber Protein Nabati Satu Satuan Penukar Mengandung 80 Kalori, 6 gram Protein dan 3 gram Lemak 8 gram Kharbohidrat.....	26
10. Golongan 4. Sayuran Satu Satuan Penukar Mengandung 50 Kalori, 3 gram Protein, dan 10 gram Kharbohidrat. Berat Badan adalah 100 gram yang diperkirakan 1 Gelas	

Setelah Masak.	27
11. Golongan 5. Buah-Buahan Satu Satuan Penukar Mengandung 40 Kalori, dan 10 gram Kharbohidrat	27
12. Golongan 6. Susu Satu Satuan Penukar Mengandung 110 kal, 7 gram Protein, 9 gram Kharbohidrat, 7 gram Lemak	28
13 Golongan 7. Minyak Satu Satuan Penukar Mengandung 45 kalori, dan 5 gram Lemak.	28
14. Tabel 10. Jumlah Atlet Pencak Silat Kota Bukittinggi Tahun 2017	32
15. Distribusi Deskriptif Konsumsi Zat Gizi	35
16. Distribusi data Frekuensi Konsumsi Kharbohidrat.....	36
17. Distribusi data Frekuensi Konsumsi Protein.....	37
18. Distribusi data Frekuensi Konsumsi Lemak.....	38
19 Distribusi data Frekuensi Konsumsi Energi	38
20 Rata-Rata Tingkat Kebutuhan Energi.....	38
21 Tingkat Konsumsi Zat Gizi.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1. Gambar Kerangka Konseptual.....	16

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Hasil Tes Pengukuran Tinggi Badan Atlet Pencak Silat	47
2. Hasil Tes Pengukuran Berat Badan Atlet Pencak Silat	48
3. Hasil Asupan Gizi Kharbohidrat, Protein, Lemak,dan Energi.....	49
4. Energi yang Dibutuhkan Atlet	50
5. Dokumentasi	51
6. Surat Izin Penelitian.....	54
5. Surat Balasan Penelitian	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah dengan pembinaan generasi muda, sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa olahraga mempunyai banyak tujuan. Pembinaan dan pembudayaan olahraga merupakan upaya peningkatan

sumber daya manusia untuk mencapai prestasi yang baik sangat diharapkan dukungan pemerintah pusat, maupun daerah serta masyarakat. Pada masa sekarang dukungan pemerintah sangat tinggi untuk membangun olahraga prestasi, dapat kita lihat pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi baik dipusat maupun di daerah. Salah satu cabang olahraga yang sudah ada dari zaman dahulu dan terus menerus dibina dan dikembangkan adalah pencak silat.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak digemari anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Pembinaan pencak silat memerlukan peranan pemerintah serta seluruh lapisan masyarakat. Untuk mencapai prestasi olahraga secara optimal banyak faktor yang mempengaruhi. Syafarudin (1999: 22) menyatakan :

Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam meraih prestasi. Faktor tersebut adalah internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari diri atlet seperti kemampuan kondisi fisik, teknik dasar, taktik (strategi) dan mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, iklim, lingkungan, makanan yang bergizi, dan lain-lain.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Irianto (2006) menyatakan “Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga”.

Almatsier (2009: 19) Status gizi yang baik atau gizi yang maksimal memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik yang baik, perkembangan otak yang baik, kemampuan kerja yang optimal, dan memperoleh kesehatan pada

tingkat yang tinggi, demikian pula sebaliknya. Jika keadaan gizi buruk maka pertumbuhan fisik dan perkembangan-perkembangan otak lambat, kemampuan kerja kurang maksimal dan jauh dari keadaan sehat.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pembinaan prestasi olahraga harus diperhatikan gizi yang seimbang, gizi seimbang sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam olahraga. Keseimbangan gizi yang baik akan menyediakan energi dan zat gizi yang optimal untuk kesehatan serta pengetahuan tentang gizi maupun asupan makanan dari atlet pencak silat.

Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan kebutuhan gizi orang yang non atlet, hal ini disebabkan karena perbedaan kegiatan fisik/aktifitas dan kondisi psikis. Menurut Syafrizal dan Welis (2011: 69) “Pengaturan makanan bagi atlet merupakan faktor yang penting dalam mencapai prestasi optimal. Makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang memegang peranan vital bila atlet ingin mendapatkan prestasi maksimal. Bahkan dengan kombinasi yang baik antara atlet yang berbakat, teknik latihan yang baik”.

Kebutuhan makanan bagi olahragawan tentunya tidak dapat disamakan begitu saja dengan tidak yang berolahraga, walaupun tidak ada makanan khusus untuk meningkatkan prestasi, pada kenyataannya makanan olahragawan lebih banyak dari orang yang tidak melakukan latihan olahraga. Bafirman (2007: 5) mengemukakan bahwa “Bagi olahragawan memerlukan makanan sehari-hari yang lebih lengkap dan komposisinya seimbang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan di dalamnya terkandung zat gizi dalam jumlah yang cukup”.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga prestasi dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang ada. Olahraga prestasi pencak silat dalam perkembangan telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin tersebarnya perguruan pencak silat di dunia selain dari negara Indonesia sendiri. Olahraga pencak silat juga makin populer dengan sering digelarnya baik kejuaraan tingkat kecamatan, tingkat daerah, tingkat nasional bahkan sampai kejuaraan bertaraf internasional. Selain dari kejuaraan yang diadakan oleh pemerintah setempat, beberapa perguruan pencak silat juga ikut serta dalam mengadakan kejuaraan bahkan beberapa perguruan pencak silat tersebut sudah mempunyai kalender kejuaraannya sendiri.

Perguruan pencak silat di Kota Bukittinggi terdapat beberapa perguruan pencak silat yang aktif melatih para atlet di Kota Bukittinggi antara lain, Perguruan Pencak Silat Mambang Sari Alam, Satria Muda Indonesia, Pat Bambu, Tapak Suci dan Pusako Minang. Atlet perguruan pencak silat yang latihan di Kota Bukittinggi merupakan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah maupun provinsi. Latihannya bertempat di berbagai tempat di Kota Bukittinggi, frekuensi latihannya tiga dan dua kali seminggu.

Berdasarkan observasi di lapangan penulis menemukan, atlet pencak silat Kota Bukittinggi dalam hal konsumsi makanan terdapat dugaan sementara yang penulis temukan yaitu belum adanya gambaran tentang pengetahuan gizi dan asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh atlet pencak silat Kota Bukittinggi ini, masih kurangnya pengetahuan tentang gizi dan asupan makanan ini dilihat dari segi ekonomi, sosial, budaya dan makanan yang dikonsumsi oleh

atlet pencak silat Kota Bukittinggi bahwasannya jenis makanan kebanyakan yang dikonsumsi yang sesuai dengan pendapatan orang tua atlet dan jenis makanan yang biasa dikonsumsi oleh penduduk setempat, seperti ayam goreng dengan potongan kecil, telur, tahu dan ikan asin (ikan laut yang dikeringkan). Itu semua karena pendapatan orang tua yang pas-pasan dan sosial budaya setempat.

Seperti yang terjadi penurunan prestasi atlet pencak silat Kota Bukittinggi di pengaruhi karena berbagai faktor diantaranya: 1) Pengetahuan dan kesadaran atlet tentang gizi, 2) pola makan atlet, 3) pendapatan orang tua 4) kebiasaan makan atlet dan social budaya, 5) atlet tidak bertenaga dan cenderung lesu pada saat latihan dan bertanding. Hal ini lah yang melatar belakangi penulis untuk meneliti tentang tinjauan asupan gizi atlet pencak silat Kota Bukittinggi.

Berdasarkan hal diatas maka, penulis tertarik mengadakan suatu penelitian dengan harapan agar semua permasalahan dapat dicarikan solusinya dengan mengangkat judul : “Studi Asupan Gizi Atlet Pencak Silat Kota Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan dan kesadaran atlet tentang gizi.
2. Pola makan atlet.
3. Pendapatan orang tua.
4. Kebiasaan makan atlet dan sosial budaya.
5. Atlet kurang bertenaga dan cenderung lesu saat latihan dan pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, agar penelitian ini lebih terfokus dan mengingat keterbatasan pengetahuan, waktu, dana dan tenaga penulis maka penelitian ini bermaksud melihat gambaran Studi Asupan Gizi Atlet Pencak Silat Kota Bukittinggi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusattn masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran asupan gizi yang dikonsumsi oleh atlet perguruan pencak silat di Kota Bukittinggi.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan gizi yang dikonsumsi oleh atlet perguruan pencak silat Kota Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

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 untuk pengetahuan dan peningkatan, serta untuk atlet meningkatkan prestasinya yang dipandang dari sudut gizi dan makanan.

3. Sebagai masukan bagi orang tua atlet dalam memenuhi kebutuhan status gizi anaknya.
4. Sebagai referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai pedoman dan penambah wawasan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan telah diuraikan, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa asupan makanan atlet dan distribusi rata-rata konsumsi zat gizi atlet, sesuai dengan hasil yang didapatkan dimana rata-rata konsumsi karbohidrat atlet sebanyak 279.2 gr, rata-rata konsumsi protein 77,0 gr, rata-rata konsumsi lemak 37.2 gr, dan total kalori atlet perhari sebanyak 1443.2 kal. Dimana konsumsi maksimal asupan Karbohidrat sebanyak 422 gr, dan terendah 60 gr. Sedangkan konsumsi maksimal Protein sebanyak 207.7 gr, dan yang terendah 24 gr. Konsumsi maksimal Lemak sebanyak 74 gr, dan yang terendah 10 gr. Konsumsi Energi maksimal sebanyak 2294 kal, dan sedangkan yang terendah 384 kal.

B. Saran

1. Pengontrolan makan atlet oleh sangatlah diperlukan supaya kondisi kesehatan atlet tetap terjaga sehingga prestasi yang optimal dapat tercapai.
2. Perlunya menambah / meningkatkan porsi makan agar tercapainya kebutuhan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh atlet, sehingga konsumsi karbohidrat, protein , lemak dan energi tidak kurang dari kebutuhan yang seharusnya.

3. Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan atlet yang berkaitan dengan gizi olahragawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip dasar ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama.
- Arikunto, Suharmisi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Hartriyanti, Yayuk dan Triyanti. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat/Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat-Ed. 1-6.-Jakarta: Rajawali Pers, 2011.*
- Irianto, DjokoPekik. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Iskandar M Atok, dkk, (1992). *Pencak Silat*. Padang: DIP Proyek UNP.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2014) tentang Pedoman Gizi Olahraga Prestasi.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 41/MENKES/2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Suwirman. (2004). *Buku Ajar Pencak Silat*. Padang: UNP Press.
- Gusril. 2004. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi dan Kesehatan Jasmani*.
- Syafruddin. (1999). *Pengantar Ilmu Melatih*. Dip. Proyek UNP *dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang FIK UNP.
- Kartasapoetra. G dan Marsetyo. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Depkes RI.
- Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Welis, Wilda dan Syafrizal. (2008). *Ilmu Gizi*. Padang: Wineka Media.
- _____. (2011). *Gizi Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- <http://gizikebugaran.id/2016/09/19/kebutuhan-gizi-pada-atlet-pencak-silat/>