

**TINJAUAN ASUPAN GIZI DAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET
DAYUNG PUTRI KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh :

**SANTI OKTAVIA
NM. 15089047**

**PROGRAM PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING


SKRIPSI

Judul : Tinjauan Asupan Gizi dan Kondisi Fisik Atlet Dayung
Putri Kabupaten Agam
Nama : Santi Oktavia
NIM/BP : 15089047/2015
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh:

Pembimbing



Hastria Effendi, S.Farm, M.Farm, Apt
NIP. 19831021201012 2 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Santi Oktavia
NIM/ BP : 15089047

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul




Tinjauan Asupan Gizi Dan Kondisi Fisik Atlet Dayung Putri Kabupaten
Agam

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

- | | |
|--|--|
| 1. Ketua : Hastria Effendi, M. Farm. Apt | 1.  |
| 2. Anggota : Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes | 2.  |
| 3. Anggota : Windo Wiria Dinata, M. Pd | 3.  |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Asupan gizi dan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Dayung Putri Kabupaten Agam”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan



Santi Oktavia
Nim.15089047

ABSTRAK

Santi Oktavia, 2019. Tinjauan Asupan Gizi dan Kondisi Fisik Atlet Dayung Putri Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini prestasi atlet dayung putri Kabupaten Agam masih tetap meraih perak dari tahun 2010-2018. Prestasi tersebut di pengaruhi oleh asupan gizi dan kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan gizi dan kondisi fisik atlet Dayung Putri Kabupaten Agam.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif. populasi adalah atlet Porprov tim dayung *dragon boat* Kabupaten Agam yang berjumlah 24 orang. Sampel yang di ambil adalah atlet putri yang berlatih dalam tim dayung yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Barat (PORPROV) yaitu berjumlah 12 orang. Instrumen yang di gunakan formulir *food recall* 24 jam digunakan untuk mengetahui asupan zat gizi dan energi. Instrumen yang di gunakan tes *pull up*, daya tahan otot tungkai diukur dengan tes *squat jump*, daya tahan otot perut diukur dengan tes *sit up*, daya tahan otot punggung diukur dengan tes *back up*, power otot lengan diukur dengan tes *two hand medicine ball*, kekuatan otot lengan diukur dengan tes *hand dynamometer*, kekuatan otot punggung diukur dengan tes *back dynamometer*, kekuatan otot tungkai diukur dengan tes *leg dynamometer* dan daya tahan aerobic diukur dengan tes *bleep test*. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian dari analisi asupan gizi dan kondisi fisik yaitu, 1) Tingkat Asupan gizi atlet putri dayung Kabupaten Agam yang latihan dan tidak latihan dalam konsumsi karbohidrat, lemak, energi sebagian besar dibawah 100% kecuali tingkat konsumsi protein, sebagian besar diatas 100% dalam kategori normal. 2) kondisi fisik atlet dayung putri Kabupaten Agam dari 9 item tes yang dilaksanakan, ternyata kondisi fisik atlet dayung putri Kabupaten Agam yang memperoleh kategori baik sekali adalah power otot lengan, yang memperoleh baik adalah daya tahan otot lengan, daya tahan otot punggung dan kekuatan otot lengan, yang memperoleh kategori sedang adalah daya tahan otot tungkai, daya tahan otot perut, kekuatan otot tungkai dan daya tahan aerobik dan yang memperoleh kategori kurang adalah kekuatan otot punggung.

Kata Kunci : Asupan Gizi, Kondisi Fisik, Dayung

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul : **“Tinjauan Asupan Gizi dan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Dayung Putri Kabupaten Agam”**.

Dalam menyelesaikan proposal ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.
4. Ibuk Hastria Effendi, S Farm, M. Farm, Apt pembimbing telah membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Bapak Windo Wiria Dinata M.Pd dan ibuk Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes penguji yang akan memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan proposal ini.

6. Bapak dan Ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
7. Pelatih dayung putri Dragon Boat Kabupaten Agam yang akan memberikan izin melaksanakan penelitian.
8. Atlet dayung putri Dragon Boat Kabupaten Agam yang akan bekerja sama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Ibu saya yang selalu memberikan dukungan dalam penulisan proposal ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLH SWT memberikan balasan setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Agustus 2019

Peneliti

Daftar isi

	Halaman
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatas Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Olahraga Dayung.....	8
a. Fase Posisi Tubuh Da Teknik Dayung.....	11
b. Teknik Dayung	12
2. Hakikat Gizi.....	13
a. Pengertian Gizi.....	13
b. Kebutuhan Asupan Gizi.....	15
c. Pengaturan Gizi.....	23
d. Pengaturan Gizi Selama Periodisasi Latihan.....	23

e. Pemberian Makanan Sebelum Bertanding.....	25
f. Pemberian Makanan Selama Pertandingan.....	26
g. Pemberian Makanan Sesudah Pertandingan.....	26
h. Suplemen Makanan Pada Atlet.....	26
i. Keterangan <i>Food Recall</i>	26
3. Kondisi Fisik.....	28
a. Daya Tahan Umum.....	28
b. Daya Tahan Otot.....	29
c. Keekuatan.....	30
d. Power Otot Lengan.....	31
B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Hipotesis.....	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Jenis dan Sumber	36
E. Defenisi Operasional.....	37
F. Teknik dan Alat Pengambilan Data.....	37
1. Pengukuran Tinggi Badan.....	38
2. Pengukuran Berat Badan.....	39
3. Asupan Gizi.....	40

4. Tes Daya Tahan Otot Lengan	41
5. Tes Daya Tahan Otot Tungkai.....	43
6. Tes Daya Tahan Otot Perut.....	47
7. Tes Daya Tahan Otot Punggung.....	48
8. Tes Power Otot Lengan.....	49
9. Tes Kekuatan Otot Lengan.....	50
10. Tes Kekuatan Otot Punggung.....	51
11. Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	52
12. Tes Daya Tahan Umum.....	53
G. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan.....	74
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	79
B. Saran-Saran.....	80
DAFTAR RUJUKAN.....	81
LAMPIRAN	83

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
1. Perolehan Medali	3
2. Kebutuhan Lemak Pada Setiap Cabang Olahraga	18
3. Anjuran Konsumsi Protein.....	20
4. Populasi Atlet Dayung	43
5. Tabel Normal <i>Pull Up</i> Putri.....	49
6. Norma <i>Squat Jump</i> Putri.....	51
7. Normal <i>Sit Up</i> Putri.....	52
8. Normal <i>Back Up</i> Putri.....	53
9. Normal <i>Medicine Ball Put</i>	55
10. Normal <i>Hand Dynamometer</i>	47
11. Normal <i>Back Dynamometer</i>	59
12. Normal <i>Leg Dynamometer</i>	60
13. Normal <i>Bleep Tes</i>	62
14. Distribusi Frekuensi Konsumsi Karbohidrat.....	56
15. Distribusi Frekuensi Konsumsi Protein	56
16. Distribusi Frekuensi Konsumsi Lemak.....	57
17. Tingkat Konsumsi Zat Gizi.....	58
18. Rata-Rata Distribusi Frekuensi Karbohidrat.....	59
19. Rata-Rata Distribusi Frekuensi Protein.....	60
20. Rata-Rata Distribusi Frekuensi Lemak	60

21. Rata-Rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Energi	61
22. Tingkat Konsumsi Zat Gizi.....	62
23. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Lengan.....	63
24. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Tungkai	64
25. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Perut	65
26. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Punggung	66
27. Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan.....	68
28. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	69
29. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Punggung	70
30. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	72
31. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	73

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	42
2. Tes Daya Tahan Otot Lengan	49
3. Tes Daya Tahan Otot Tungkai	50
4. Tes Daya Tahan Otot Perut	52
5. Tes Daya Tahan Otot Punggung	53
6. Tes Power Otot Lengan.....	55
7. Tes Kekuatan Otot Lengan	56
8. Tes Kekuatan Otot Punggung	58
9. Tes Kekuatan Otot Tungkai	60
10. Histogram Daya Tahan Otot Lengan	63
11. Histogram Daya Tahan Otot Tungkai	64
12. Histogram Daya Tahan Otot Perut.....	65
13. Histogram Daya Tahan Otot Punggung	67
14. Histogram Power Otot Lengan	68
15. Histogram Kekuatan Otot Lengan	69
16. Histogram Kekuatan Otot Punggung	71
17. Histogram Kekuatan Otot Tungkai	72
18. Histogram Daya Tahan Aerobik	73

Daftar lampiran

Lampiran	Halaman
1. Data Atlet	83
2. Formulir Identitas Responden <i>Food Recall</i>	84
3. Cara Perhitungan Kebutuhan Zat Gizi Atlet Hari Latihan.....	86
4. Cara Perhitungan Kebutuhan Zat Gizi Atlet pada Saat Tidak Latihan	87
5. Hasil Konsumsi Zat Gizi Atlet Hari Latihan	88
6. Hasil Kebutuhan Zat Gizi Atlet Hari Latihan	89
7. Hasil Konsumsi Zat Gizi Atlet Hari Tidak Latihan	90
8. Hasil Kebutuhan Zat Gizi Atlet Hari Tidak Latihan	91
9. Daya Tahan Otot Lengan	92
10. Daya Tahan Otot Tungkai.....	93
11. Daya Tahan Otot Perut.....	94
12. Daya Tahan Otot Punggung.....	95
13. Power Otot Lengan	96
14. Kekuatan Otot Lengan	97
15. Kekuatan Otot Punggung.....	98
16. Kekuatan Otot Tungkai.....	99
17. Daya Tahan Aerobik	100
18. Dokumentasi Penelitian	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari usia muda dan pemain muda berbakat yang sangat menentukan tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga khususnya dayung.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa :

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Pada Undang-undang diatas menjelaskan bahwa sebagai olahraga prestasi dayung harus didukung dengan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan, mental, dan potensi untuk mencapai prestasi. Rieder/ Lehnertz dalam Syafruddin (2012:141) mengemukakan bahwa “keberhasilan seseorang ditentukan oleh faktor kondisi fisik, pengalaman gerakan, bakat dan

kemampuan belajar, motivasi, bentuk informasi, asupan gizi dan instruksi yang diberikan serta lingkungan”.

Dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang dalam lingkup olahraga di Indonesia. Perkembangan dayung di Indonesia terlihat dengan bertambahnya pengetahuan masyarakat terhadap olahraga ini. Demikian juga dengan meningkatkan frekuensi kejuaraan yang diikuti baik tingkat provinsi, nasional dan internasional. Pada masa dahulu dayung merupakan alat transportasi di daerah perairan dan sebagai alat pencari nafkah bagi masyarakat nelayan di pesisir pantai, di pinggiran danau dan sungai. Dengan perkembangan zaman, peradaban, ilmu pengetahuan, dan teknologi kemudian dayung ini dijadikan sebagai salah satu cabang olahraga oleh manusia baik di Indonesia maupun di dunia. Seperti yang diungkapkan Barlian (1999:1)

“Olahraga dayung sudah ada sejak manusia sudah mengenal air dan perahudibelaha bumi ini. Dayung modern berasal dari sejarah orang-orang kaya dan pangeran inggris (London) yang tinggal di luar kota. Untuk pergi ke kota mereka memakai perahu yang mewah dan didayung oleh beberapa pendayung (tergantung kekayaan seseorang). Upaya cepat sampai di tujuan maka pendayung disuruh lebih cepat mendayung perahunya. Hal ini lah yang menjadi cikal bakal perlombaan olahraga dayung”.

Perkumpulan olahraga dayung tergabung dalam satu wadah bernama Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI). PODSI dibentuk tanggal 15 april 1980. PODSI dalam keorganisasiannya mempunyai sistem kepengurusan sebagai berikut: (1.) Pusat, Pengurus Besar (PB) (2.) Pengurus Daerah (PENGPROV) (3.) Pengurus Cabang (PENCAB).

Olahraga dayung telah banyak diperlombakan pada even-even Nasional (PORPROV dan PON,) dan Internasional (*SEA Games* dan *Asian Games*), baik putra maupun putri. Olahraga dayung ini terdiri dari beberapa nomor yang dipertandingkan yaitu: *rowing* (*sculling* dan *swep*), *canoeing* (*kayak*, *canadian*, dan *canopolo*), dan *tradisional dragon boat*. *Tradisional boat race*, cara mendayung *tradisional boat race* menurut Barlian (1999:11) adalah “cara duduk menghadap ke depan dan setiap pendayung memegang sebuah dayung sebagai pengayuhnya (pendayungnya)”. Olahraga dayung berkembang di Indonesia didasari oleh perahu-perahu tradisional yang hampir seluruh Indonesia ada memilikinya. Perkembangan olahraga dayung di Indonesia lebih banyak terfokus pada dayung tradisional.

Kabupaten Agam merupakan daerah yang memiliki cabang olahraga dayung dan telah mengikuti berbagai kompetisi tingkat daerah (PORPROV), dengan prestasi yang cukup membanggakan dan mengharumkan nama daerah baik putra maupun putri, dan prestasi yang telah diraih oleh atlet dayung putri *dragon boat* PODSI Agam itu sendiri bisa dilihat di dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Perolehan Medali

Tempat Dan Tahun Porprov	Jarak Perlombaan		
	250 Meter	500 Meter	1000 Meter
Porprov di Kab. Agam (2010)	-	Perak	Perunggu
Porprov di Lima Puluh Kota (2012)	Perak	Perak	Perak
Porprov di Darmasraya (2014)	Perak	Perak	Perak
Porprov di Kota Padang (2016)	Perak	Perak	Perak
Porprov di Kab. Padang Pariaman (2018)	Perak	Perak	Perak

Sumber: Pelatih PODSI Agam

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa atlet dayung putri dragon boat Kabupaten Agam prestasinya dari tahun ketahun Porprov selalu tetap yaitu hanya memperoleh medali perak sejak Porprov 2012 di Lima Puluh Kota sampai Porprov 2016 di kota Padang, atlet putri ini belum mampu meraih medali emas di jarak pendek 250 maupun di jarak jauh 1000 meter. Berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara dengan atlet dayung putri di taman muko-muko maninjau Kabupaten Agam, penulis menemukan kekurangan asupan makanan saat latihan dan ada juga yang tidak makan nasi ketika istirahat siang. Saat latihan atlet juga mudah cepat lelah karna asupan makanan tidak seimbang dan juga latihan fisik didaratan kurang diperhatikan dibanding mendayung di air.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya gizi seimbang. Menurut Syafrizal dan Welis (2009:6)

“kondisi prestasi atlet di Indonesia belum mencapai kondisi yang optimal, salah satunya dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tidak seimbang. Asupan gizi yang tidak seimbang diduga karena belum memadainya pengetahuan pembina dan pelatih olahraga mengenai peran gizi dalam peningkatan prestasi atlet”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, untuk dapat meraih prestasi dalam olahraga dayung harus didukung oleh gizi yang seimbang, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga dayung khususnya *dragon boat* juga dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya, pengetahuan pelatih mengenai peranan gizi dalam peningkatan prestasi atlet.

Menurut Arsil (2000:5)

“kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara optimal. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan persiapan dasar untuk melakukan pertandingan. Dengan latihan yang panjang dan berat akan mempermudah untuk mencapai prestasi yang optimal. Atlet dayung merupakan olahraga yang berkategori olahraga berat maka atlet yang ingin mencapai prestasi optimal harus berlatih dengan berat dan waktu yang panjang.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui Asupan Gizi atlet Dayung Putri Kabupaten Agam
2. Belum diketahui kondisi fisik atlet Dayung Putri Kabupaten Agam
3. Masih kurangnya Sarana Prasarana di Dayung Putri Kabupaten Agam
4. Kurangnya Motivasi atlet Dayung Putri Kabupaten Agam Saat Latihan
5. Belum ada pengaturan makanan atlet secara khusus
6. Kurangnya dana untuk biaya konsumsi
7. Kurangnya taktik dalam perlombaan

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka peneliti hanya membatasi permasalahan pada “tinjauan asupan gizi dan kondisi fisik atlet dayung putri kabupaten Agam”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana asupan gizi atlet dayung putri *dragon boat* PODSI Kabupaten Agam?
2. Bagaimana kondisi fisik atlet dayung putri *dragon boat* PODSI Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui asupan gizi atlet dayung putri *dragon boat*PODSI Kabupaten Agam.
2. Untuk mngetahui kondisi fisik atlet dayung putri *dragon boat* PODSI Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet yang dipandang dari sudut gizi dan makanan.
3. Sebagai pedoman membuat program latihan dayung.
4. Sebagai pedoman untuk meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga dayung yang lebih baiknya.
5. Sebagai referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai pedoman dan penambah wawasan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut:

1. Tingkat Asupan gizi atlet dayung putri kabupaten agam yang latihan dan tidak latihan dalam konsumsi karbohidrat, lemak, energi sebagian besar dibawah 100% kecuali tingkat konsumsi protein, sebagian besar diatas 100% dalam kategori normal.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet dayung putri Kabupaten Agam dari 9 item tes yang dilaksanakan, ternyata kondisi fisik atlet dayung putri Kabupaten Agam yang memperoleh kategori baik sekali adalah power otot lengan, yang memperoleh baik adalah daya tahan otot lengan, daya tahan otot punggung dan kekuatan otot lengan, yang memperoleh kategori sedang adalah daya tahan otot tungkai, daya tahan otot perut, kekuatan otot tungkai dan daya tahan aerobic dan yang memperoleh kategori kurang adalah kekuatan otot punggung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. sebagai acuan bagi pelaku olahraga baik itu pelatih, atlet, maupun orang tua atlet untuk lebih memperhatikan asupan makanan mengenai gizi makanan dan pola makan bagi atlet yang disesuaikan dengan cabang olahraga.
2. Pada atlet yang asupan gizinya tidak ideal adalah untuk mencari tahu kebutuhan energi per hari diri sendiri, lalu memperhatikan asupan gizi dengan tujuan untuk menyeimbangkan asupan energi dengan kebutuhan energi per hari.
3. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik pemain dengan memperbanyak metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain, dilakukan kontiniu sehingga dapat menghasilkan pemain yang berkualitas dan para pemain dapat mencapai prestasi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, Endang L. (2007). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Agus Apri, Sepriadi. (2018). *Manajemen Kebugaran*. Padang: SUKABINA Press.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang.. UNP
- Arikunto suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, & Agus Apri (2008). *Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media.
- Barlian, Eri. 1999. *Olahraga Dayung*. Padang : DIP Universitas Negeri Padang.
- <http://www.google.co.id/search?q=gambar+squat+jump&safe>. Selasa April 2019
- <http://www.google.co.id/search?q=gambar+back+up&safe>. Selasa April 2019
- <http://www.google.co.id/search?q=gambar+tes+medicine+ball+put&safe>.
Selasa April 2019
- <http://www.google.co.id/search?q=gambar+tes+kekuatan+otot+lengan+hand+dynamometer&safe>. Selasa April 2019
- <http://www.google.co.id/search?q=gambar+tes+kekuatan+otot+punggung+back+dynamometer&safe>. Selasa April 2019
- <http://www.google.co.id/search?q=gambar+tes+kekuatan+otot+tunkai+leg+dynamometer&safe>. Selasa April 2019
- Irawadi Hendri (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang: SUKABINA Press.
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawati*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Kartasapoetra, Marsetyo. (2013). *Ilmu Gizi*. Rineka Cipta.
- Kemenkes RI 2014. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.