

# PENINGKATAN PEMAHAMAN MAKANAN BERGIZI BAGI PESILAT SMI UNIT PANJI ANOM BULELENG

**Luh Putu Tuti Ariani<sup>1</sup>, Ketut Chandra Adinata Kusuma<sup>2</sup>, Ni Wayan Marti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Kevelatihan Olahraga FOK UNDIKSHA; <sup>2</sup>Prodi Pendidikan Kevelatihan Olahraga FOK UNDIKSHA;

<sup>3</sup>Program Studi Manajemen Informatika FTK UNDIKSHA UNDIKSHA

Email: [tuti.ariani@undiksha.ac.id](mailto:tuti.ariani@undiksha.ac.id)

## ABSTRACT

*Pencak silat is a physical activity that requires energy. In fulfilling their nutrition, athletes have the knowledge to know the number of calories needed in doing exercise. By understanding the science of nutrition, athletes and coaches can prepare food for energy fulfillment according to their needs. The purpose of this activity is to provide an understanding to athletes and coaches of Pencak Silat at the SMI Silat College, Unit Panji Anom. The discussion method was chosen in the knowledge transfer process and a written test was used in the evaluation stage to determine the impact of the initial educational process. Based on the results of the evaluation, all participants were declared successful in understanding and compiling the food needed in the sport of pencak silat. After this activity, it is expected that all participants food menu according to the dosage during practice, before the match or after the match.*

**Keywords:** Education, food, pencak silat

## ABSTRAK

Olahraga pencak silat merupakan aktivitas fisik yang memerlukan energi. Energi diperoleh dari zat gizi yang dikonsumsi atau yang dimakan. Dalam memenuhi gizinya atlet memiliki Pendidikan untuk mengetahui jumlah kalori yang dibutuhkan dalam melakukan latihan. Dengan memahami ilmu gizi atlet dan pelatih dapat menyiapkan makanan untuk pemenuhan energinya sesuai dengan kebutuhannya. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada atlet dan pelatih pencak silat di Perguruan Silat Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom. Metode diskusi dipilih dalam proses transfer *knowledge* dan tes tulis digunakan dalam tahap evaluasi guna mengetahui dampak dari proses edukasi di awal tersebut. Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh peserta dinyatakan berhasil dalam memahami dan menyusun makanan yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Harapan setelah kegiatan ini, semua peserta menyesuaikan takarannya selama latihan, sebelum pertandingan atau setelah pertandingan.

**Kata kunci:** Pendidikan, penyusunan menu makanan, pencak silat

## PENDAHULUAN

Ketersediaan energi yang cukup bagi tubuh sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas bekerja ataupun melakukan olahraga. Pedoman dasar dalam memenuhinya terkait dengan makanan yang dikonsumsi. Proses organisme hidup untuk mengambil makanan dan mengolah zat-zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan berfungsinya organ tubuh dari kontribusi makanan bergizi. Hubungan antara makanan yang dimakan dengan kesehatan tubuh yang diakibatkannya serta faktor yang mempengaruhinya adalah pengetahuan tentang

ilmu gizi. Ilmu gizi adalah gizi manusia yang khusus mempelajari gizi pada manusia, bagian dari gizi manusia yaitu gizi olahraga dalam Syahfrizar, Wilda 2009. Zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan. Kebutuhan gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, cairan dan asupan zat gizi mikro penting di ketahui, dalam menjaga kesehatan, adaptasi latihan, dan meningkatkan stamina selama sesi latihan dan perlombaan (Penggali Mirza Hapsari dkk, 2007).

Pengetahuan tentang zat gizi sangat diperlukan karena berperan dalam meningkatkan kemampuan tubuh dan mengontrol jumlah

asupan makanan. Selain itu pemahaman tentang energi yang diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Atlet yang memiliki asupan energi kurang atau berlebih akan berdampak pada fungsi fisiologisnya (Nur Amin, 2019).

Peranan energi dalam olahraga penting diperhatikan, karena akibat dari kelelahan terlihat tidak cukupnya ketersediaan *nutrient* energi yang diperlukan dari glikogen otot atau glukosa darah atau tidak berfungsinya sistem akibat defisiensi *nutrient* seperti vitamin dan mineral. Kelebihan lemak tubuh atau berkurangnya berat badan akibat hilangnya jaringan otot akan berdampak pada *performance* atlet (Rismayanti Cerika, 2015). Beberapa hal yang perlu diketahui oleh para pembina dan atlet yaitu jumlah makanan dikonsumsi yang disesuaikan dengan kebutuhan aktivitas, memilih makanan secara seimbang dengan benar dan juga tentang asupan energi yang sesuai sehingga diperlukan pendidikan dan penyusunan menu makanan seimbang yang bergizi bagi para pembina olahraga dan atlet khususnya pada cabang silat, karena cabang silat menjelang pertandingan harus mengetahui berat badan yang ideal sesuai dengan nomernya. Pengaturan makanan atlet yang berorientasi gizi seimbang perlu dilakukan mengingat pentingnya peranan masing-masing zat gizi bagi tubuh secara keseluruhan terutama untuk atlet. (Syafirizar, Wilda, 2009).

Gizi adalah 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 (Arsani Alit dkk, 2014). Faktor gizi dapat dikatakan sebagai salah satu faktor penentu bagi keberhasilan proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak pada masa remaja. (Festiawan Rifqy, Arovah, 2020). Fungsi dari zat gizi juga sangat kompleks antara lain yakni membangun dan memelihara jaringan tubuh, melindungi tubuh dari berbagai penyakit serta

membantu atlet dalam meningkatkan *performance* dilapangan (Puspitasari dkk, 2021). Dengan mengetahui fungsi zat gizi bagi seorang atlet seharusnya memperhatikan asupan gizinya setiap hari. Selain itu berdasarkan Wiarto (2013) hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga dalam mencapai prestasi maksimal.

Berdasarkan pengaturan makanan, definisi ilmu gizi, peran dan fungsi ilmu gizi terlihat jelas bahwa pemahaman tentang gizi sangat diperlukan bagi atlet dan pelatih dalam menciptakan prestasi yang berkelanjutan tanpa adanya sakit dan juga mengatasi permasalahan kelebihan dan kekurangan asupan gizi yang diperlukan dan disesuaikan dengan aktifitas fisik yang digunakan. Penyusunan menu makanan seimbang harus dilakukan dalam menyesuaikan dengan aktifitas yang akan dilakukan. Perencanaan menu dapat dinilai dari berbagai aspek, seperti adanya petugas perencanaan menu, siklus menu, ketersediaan bahan makanan, dana yang tersedia, kebutuhan gizi konsumen, evaluasi menu serta keterlibatan ahli gizi dalam proses perencanaan menu (Dipkes, 2011). Menu adalah susunan makanan atau hidangan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari. Agar dapat memenuhi kebutuhan gizi maka seorang atlet harus mengonsumsi menu seimbang. (Syafirizar, Welis, 2009).

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur dan status kesehatan, (Direktorat Standarisasi Produk Pangan, 2013). Menyusun atau merencanakan menu adalah suatu kegiatan penyusunan menu yang memenuhi selera konsumen dan memiliki ketersediaan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi yang seimbang (Winarsih, 2018). Secara umum atlet memerlukan makanan lebih banyak daripada yang bukan atlet, karena atlet melakukan kegiatan yang jauh lebih besar. Kebutuhan gizi para atlet dengan cabang

olahraga yang berbeda juga harus diperhatikan mengingat setiap cabang olahraga memiliki tuntutan aktivitas fisik yang berbeda (Sajoto, 1995).

Dinamika prestasi diperguruan SMI mengalami pasang surut. Ditunjukkan pada tabel 1. Beberapa kendala yang menghambat performance karena kegagalan dalam mengatur pola makan. Pencapaian berat badan mencapai ideal yang disesuaikan pada kelasnya merupakan salah satu dari permasalahan yang ada di perguruan SMI ini. Cabang olahraga silat memerlukan persyaratan sebelum bertanding

adalah mengukur berat badan yang harus disesuaikan dengan kelasnya. Data pada tabel 2. Selama ini hal yang dilakukan diperguruan SMI adalah dengan mengurangi makanan secara ekstrim tanpa takaran dengan waktu yang singkat sehingga muncul adanya ketidakseimbangan gizi dan pola diet yang salah. *Performance* menjadi tidak maksimal dan terlihat tidak bertenaga sehingga peranan Pendidikan dan pentingnya memahami pengaturan pola makan dan mengkonsumsi jumlah makanan yang tepat yang harus dimiliki oleh pelatih dan atlet.

Tabel 1. Data Prestasi 2019 – 2020 PPS SMI Unit Panji Anom

NO	KELAS	JUMLAH MEDALI	EVENT
1	Tanding	5 Emas	Nangun Sat Nangun Kerthi Loka Bali I
2	Tanding	4 Perak	Nangun Sat Nangun Kerthi Loka Bali I
3	Tanding	5 Perunggu	Nangun Sat Nangun Kerthi Loka Bali I
4	Tanding	14 Emas	Tri Yudha Sakti Cup IV
5	Tanding	8 Perak	Tri Yudha Sakti Cup IV
6	Tanding	10 Perunggu	Tri Yudha Sakti Cup IV

Tabel 2. Data Atlet yang Mengalami Ketidaksesuaian Berat Badan

NO	NAMA ATLET	BERAT BADAN	KELAS YANG DIKUTI
1	Putu Ayu Sutriani	40 kg	A Putri (45-50 kg)
2	Kadek Adi Wiriawan	32 kg	A Putra (45-50 kg)
3	Putu Sekar	50 kg	B Putri (50-55 kg)
4	Gusti Ayu Suliatiani	57 kg	C Putri (55-60 kg)
5	Putu Agus Merta	43 kg	C Putra (55-60 kg)
6	Komang Nova Purnita Sari	40 kg	C Putri (55-60 kg)
7	Putu Raditya	50 kg	D Putra (60-65kg)
8	Komang Erwin Kusuma	55 kg	D Putra (60-65kg)
9	Nyoman Wahyudi	49 kg	E Putra (65-70kg)
10	Komang Agustina	37 kg	E Putra (65-70kg)
11	Putu Hendra Hermawan	55 kg	E Putra (65-70kg)
12	Nyoman Wahyudi	49 kg	E Putra (65-70kg)
13	Putu Gita Karlina Jayanti	57 kg	F Putri (70-75kg)
14	Ketut Cici Meida Srikasih	50 kg	F Putri (70-75kg)
15	Komang Fendy Arya	75 kg	G Putra (75-80kg)
16	Komang Tri Abdi Mukti	75 kg	G Putra (75-80kg)
17	Ni Komang Tya Rini	50 kg	G Putri (75-80kg)
18	Gede Merta Jaya Ribawa	80 kg	H Putra (80-85kg)
19	Luh Riastuti	65 kg	H Putri (80-85kg)
20	Luh Ayu Manik	80 kg	H Putri (80-85kg)

## METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat di SMI Pencak Silat unit panji Anom memecahkan permasalahan di atas adalah diskusi dan praktik. Metode diskusi digunakan saat membahas tentang pengetahuan awal tentang gizi olahraga. Dengan memberikan materi sistem metabolisme energi dan zat gizi pada cabang olahraga pencak silat, kebutuhan energi dan zat gizi bagi atlet, pengaturan gizi dan suplemen makanan pada atlet serta makanan

yang dikonsumsi sebelum dan setelah pertandingan.

Pada kegiatan ini mengatasi permasalahan kurangnya pengetahuan pelatih, Sedangkan metode praktik digunakan penyusunan menu makanan yang seimbang dan bergizi. Keterkaitan masalah, metode, dan bentuk kegiatan disajikan pada tabel 1. Tahap evaluasi dilakukan dengan metode observasi yang dilakukan oleh instruktur terhadap tiap peserta. Tabel 2. Rancangan evaluasi program ini mengaitkan tujuan, indikator keberhasilan, dan cara pengukuran.

Tabel 3. Karakteristik Masalah, Metode dan Bentuk Kegiatan

No	Masalah	Metode	Bentuk Kegiatan
1.	Pelatih dan atlet SMI Unit Panji Anom belum memahami terkait gizi olahraga	Diskusi	Pengetahuan gizi olahraga
2.	Pelatih dan atlet SMI Unit Panji Anom belum memahami terkait peranan pengetahuan makanan seimbang dan bergizi	Diskusi	Peranan Pengetahuan makanan seimbang dan bergizi
3.	Pelatih dan atlet SMI Unit Panji Anom belum memahami terkait penyusunan menu makanan seimbang dan bergizi	Praktik	Praktik terkait penyusunan menu makanan yang seimbang dan bergizi

Tabel 4. Rancangan Evaluasi

No	Tujuan	Indikator	Cara Pengukuran
1.	Pelatih dan atlet SMI Unit Panji Anom mendapatkan pemahaman terkait gizi olahraga	Peserta mengetahui pemahaman awal gizi olahraga	Diskusi/Tanya jawab secara lisan
2.	Pelatih dan atlet SMI Unit Panji Anom mendapatkan pemahaman terkait peranan pengetahuan makanan seimbang dan bergizi	Peserta dapat mengetahui peranan makanan seimbang dan bergizi	Diskusi/Tanya jawab secara lisan
3.	Pelatih dan atlet SMI Unit Panji Anom mampu melakukan penyusunan menu makanan seimbang dan bergizi	Peserta memahami dan melakukan penyusunan menu makanan seimbang dan bergizi	Menyusun menu makanan yang bergizi dan seimbang

Terkait dengan itu pemecahannya adalah dibuatkan pelatihan dengan narasumber yang berkompeten dibidang pengetahuan dan penyusunan menu makanan seimbang dan bergizi. Dalam pengabdian ini akan ada praktek

secara langsung dalam menyusun menu makanan seimbang dan bergizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal kegiatan pengabdian pada masyarakat di SMI Unit panji Anom dengan melakukan Rapat persiapan, sosialisasi kegiatan dan pelaksanaan kegiatan. Tahap berikutnya pelaksanaan kegiatan yakni Senin, 24 Mei 2022 pukul 13.00 wita bertempat di kantor Kepala desa Balai Dusun Abasan Desa Panji Anom Kecamatan Sukasada, Buleleng dengan jumlah peserta yang hadir 20 orang. Kegiatan diawali oleh sambutan dari ketua Perguruan Pencak Silat Satria Muda unit Panji Anom Kecamatan Sukasada, Buleleng. Narasumber kegiatan ini yakni Dr. dr Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO dari Undiksha yang berkompeten di bidang gizi olahraga.



Gambar 1. Acara Pembukaan Pengabdian Kepada Masyarakat Disampaikan oleh ketua

Setelah acara pembukaan, narasumber memaparkan materi awal terkait menu seimbang dan bergizi dengan harapan para peserta memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang gizi yang bermanfaat dalam peningkatan prestasi dan performanya. Materi kedua, tahapan penyusunan menu seimbang dan bergizi. Pada tahap penyampaian materi tentang sistim metabolisme energi dan zat gizi pada cabang olahraga pencak silat, kebutuhan energi dan zat gizi bagi atlet, pengaturan gizi dan suplemen makanan pada atlet serta makanan yang dikonsumsi sebelum dan setelah pertandingan.



Gambar 2. Pemaparan dan Pendampingan Kegiatan

Sesi selanjutnya adalah sesi praktik oleh para peserta. Peserta mencoba menyusun menu makanan seimbang dan bergizi sebelum, selama dan setelah pertandingan dan mengukur index massa tubuh yang ideal dengan didampingi oleh narasumber. Selain itu adanya sesi tanya jawab dalam kegiatan tersebut.



Gambar 3. Peserta Praktek Menyusun Menu Makanan Seimbang dan Bergizi

Tahap akhir yakni pada pukul 17.30 wita dilakukan evaluasi bagi tiap peserta. Pada proses membawa lembar evaluasi (*instrument*) yang telah disiapkan oleh panitia. Tujuan dari tahap evaluasi ini yakni untuk melihat tingkat penguasaan keterampilan yang telah dimiliki oleh tiap peserta.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan semua peserta berhasil memperoleh nilai di atas 70 sesuai dengan ambang batas bawah kriteria keberhasilan kegiatan ini. Artinya Pendidikan yang diperoleh dalam pengabdian pada masyarakat SMI unit Panji Anom memberikan pemahaman dan tujuan dalam meningkatkan performa atlet terkait makanan yang seimbang dan bergizi dalam olahraga. Makanan

merupakan sumber energi yang digunakan untuk aktivitas fisik, semakin tinggi aktivitas semakin tinggi pula kalori yang diperlukan dari makanan, jika dikonsumsi berlebihan dari aktivitas yang dilakukan maka akan terjadi penumpukkan lemak dalam tubuh dan juga sebaliknya (Suwirman, 2019).

Dengan memiliki pemahaman mengenai aturan pola makan yang benar secara kualitas dan kuantitasnya sehingga mampu mencapai gizi seimbang tanpa memenuhinya dengan suplementasi (Penggali, 2007). Prestasi olahraga yang tinggi perlu dipertahankan atau ditingkatkan melalui gizi seimbang yaitu energi yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan (Anggela, 2016).

## SIMPULAN

Setelah mengikuti kegiatan ini berdasarkan angket evaluasi dari peserta kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan ini sangat efektif dan bermanfaat bagi pelatih dan atlet SMI pencak silat unit Panji anom. Meningkatnya pengetahuan dan penyusunan menu makanan yang seimbang dan bergizi akan bermanfaat dalam meningkatkan performa serta kecenderungan adanya berat badan yang berlebih dan juga kekurangan akan dapat dihindari.

Berdasarkan saran-saran yang disampaikan maka perlunya ada kegiatan yang berkelanjutan agar kemampuan dalam peningkatan prestasi dapat tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsani Alit, dkk. 2014. Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Sains dan Teknologi*. Vol 3 No 14. April 2014.
- AMIN YN. 2019. Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey kota Surabaya. *Journal Sport and Nutrition Journal*. Vol 1 No 1. Juni 2019.
- Angela TS, Damayanti. 2016. Perbandingan Penggunaan Kalori atlet pencak silat kategori seni tunggal dan kategori seni regu Baku tingkat remaja putri RD Fighting Klub Subang. *Jurnal Terapan Ilmu keolahragaan*. 2016. Vol 1 No 2. Hal 44-52
- Departemen Kesehatan, 2011. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1096 Tahun 2011. Tentang Higine Sanitasi Jasa Boga.
- Direktorat Standarisasi Produk Pangan. 2013. Pedoman Pangan Jajanan anak sekolah Pencapaian gizi seimbang. Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Festiawan Rifqi, Arovah Novita Intan. 2020. Pengembangan Buku Saku Pintar Gizi untuk siswa. *Alternatif Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Olahraga*. *Journal Physical Activity (PAJU)* Vol 1 No 2. 2020.
- Irianto Djoko Pekik. 1989. Gizi Untuk Aktivitas dan Olahraga. *Cakrawala Pendidikan* Nomor 3. Oktober. Tahun VIII 1989.
- Penggali Mirza Hapsari ST, Huriyati E. 2007. Gaya Hidup, Status Gizi, Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola. *Berita Kedokteran Masyarakat* vol.23 no 4 Desember 2007.
- Puspitasari Puri Wahyu, Rizky Muhammad Yanaur. 2021. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada anak PuslatkotKediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*. Vol 1 No 1 Januari 2021.
- Rismayanthi Cerika. 2015. Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi yang diperlukan untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jurnal UNY*. Vol 3 No 4.
- Sajoto,1995. Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga, Jakarta Dahara Prize.
- Suwirman, Sepriadi. 2019. Penurunan Berat Badan Atlet Pencak Silat. *Media Ilmu*

- Keolahragaan Indonesia. Volume 9 Nomor 1 Edisi. Juli 2019.
- Syafrizar, Welid Wilda. 2009. Gizi Olahraga. Wineka Media. ISBN. 978-979-3039-93-6.
- Wiarso Giri.2013. Ilmu Gizi Dalam Olahraga.Yogyakarta. Gosyen Publishing. ISBN. 9678-602-9018-86-8
- Winarsih, 2018. Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan, Yogyakarta. PT. Pustaka Baru Press. ISBN. 978-602-376-235-4.