p-ISSN: 2986 - 4615

Volume 8, November 2023

PELATIHAN IMPLEMENTASI SPORT NUTRITION BAGI PELATIH FISIK KONTINGEN BULELENG MENUJU PRA PON 2023

Made Budiawan[1], I Made Jatiluhur[2], Made Bayu Oka Widiarta[3], Made Dwi Cakradiningrat[4], Risma Maharani[5]

[12345]Jurusan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Undiksha

Email : made.budiawan@undiksha.ac.id; made.jatiluhur@undiksha.ac.id; bayu.oka@undiksha.ac.id ; dwi.cakra@undiksha.ac.id;risma.maharani@gmail.com

ABSTRACT

Currently, the athlete development process must proceed according to plan. Specifically regarding contingent preparation, physical trainer skills are needed in preparing a nutritional program to support training. It was found that physical trainers often do not pay attention to good regulations so that athletes' performance is affected so that it is not optimal. Therefore, skills are needed in preparing a sports nutrition program to support training. To manage the condition of athletes in a contingent, a physical trainer is needed who has the knowledge and skills on how to support the training program prepared by the coaching team. It is hoped that understanding and skills in preparing sports nutrition programs can create a new culture in the coaching and training process. Therefore, the knowledge and skills of physical trainers in preparing sports nutrition programs are very important.

Keywords: *physical trainer, sport nutrition*

ABSTRAK

Saat ini proses pembinaan atlet harus berjalan sesuai dengan perencanaan. Secara spesifik mengenai persiapan kontingen, dibutuhkan kecakapan pelatih fisik dalam menyusun program nutrisi untuk menunjang latihan. Ditemukan bahwa sering kali pelatih fisik tidak memperhatikan ketentuan yang baik sehingga performa atlet ikut terpengaruh menjadi tidak optimal. Oleh sebab itu diperlukan adanya keterampilan dalam menyusun program sport nutrition untuk menunjang latihan. Untuk mengatur kondisi atlet dalam sebuah kontingen dibutuhkan seorang pelatih fisik yang memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang bagaimana mendukung program latihan yang disusun oleh tim pelatih. Pemahaman dan keterampilan menyusun program sport nutrition diharapkan dapat menciptakan budaya baru dalam proses pembinaan dan latihan. Oleh karena itu pengetahuan dan keterampilan pelatih fisik dalam penyusunan program sport nutrition menjadi sangat penting.

Kata Kunci: pelatih fisik, program sport nutrisi

PENDAHULUAN

Hakekat pembangunan olahraga nasional adalah upaya dan kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang utamanya ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian termasuk sifat-sifat disiplin, sportivitas dan etos kerja yang tinggi (Hadisasmita,dkk.1996). Berdasarkan kualitas kesehatan akan tercapai peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan membawa nama harum bangsa. Penyelenggaraan pembangunan olahraga nasional utamanya didasarkan pada kesadaran serta tanggungjawah segenap warga negara akan hak dan kewajibannya dalam upaya untuk berpartisipasi guna peningkatan kualitas sumber daya manusia, melalui olahraga sebagai kebiasaan dan pola hidup, serta terbentuknya manusia dengan jasmani yang sehat, bugar,

memiliki watak dan kepribadian, disiplin, sportivitas, dan dengan daya tahan yang tinggi akan dapat meningkatkan produklivitas, etos kerja dan prestasi (Sajoto, 1995). Prestasi seorang atlet atau olahragawan sifatnya tidak statis, tetapi berubah-ubah sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan khususnya latihan olahraga (Purba, 2014). Latihan kondisi fisik diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani dan prestasi, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yaitu dengan latihan yang direncanakan, sistematik, berjenjang, meningkat (progresif overload) dan berkelanjutan, untuk mencapai standar yang telah ditentukan (Bompa,2015). Untuk menyusun program latihan fisik yang tepat dan mencapai sasaran dalam cabang olahraga tertentu, selengkapnya harus memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan keseluruhan yaitu; (1) beban berlebih (the overload principle), (2) prinsip beban bertambah (the principle of progressive ressistance), (3) prinsip latihan beraturan (the principle of arrangement of exercise), (4) prinsip kekhususan (the principle of specificity), (5) prinsip individualisme (the principle of individuality), (6) prinsip pulih asal (reversible principle), dan (7) prinsip beragam (variety principle). Salah satu prinsip yang perlu mendapat perhatian khusus yaitu prinsip beban bertambah (the principle of progressive ressistance).

Bompa (2015) mengatakan pencapaian peningkatan seorang atlet adalah suatu hasil yang langsung menyangkut jumlah dan mutu latihan. Dengan melaksanakan program latihan yang baik dan benar maka akan dihasilkan kebugaran jasmani yang baik. Prestasi puncak seorang atlet dapat dicapai oleh atlet yang berbakat dan memperoleh pembinaan yang baik secara berjenjang dan berkesinambungan. Pembinaan atlet secara berjenjang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik yang spesifik untuk cabang olahraga. Atlet dapat berperestasi puncak pada cabang olahraga tertentu melalui sistem pembinaan olahraga yang menerapkan pemahaman fisiologi olahraga dalam penyusunan program periodisasi latihan. Terdapat 4 faktor penting yang perlu diperhatikan agar atlet dapat berprestasi maksimal, yaitu: kondisi fisik atlet, keterampilan dan teknik, pemahaman taktik dan strategi, dan kesiapan mental atlet (Purba, 2014).

Dalam kondisi pandemi saat ini, proses pembinaan atlet tetap harus berjalan sesuai dengan rencana. Penerapan sport nutrition sebelum, saat dan setelah latihan harus menjadi acuan dalam berlatih, agar seluruh orang-orang yang terlibat dalam proses latihan terlindung dari infeksi covid 19. Untuk mencapai prestasi maksimal dibutuhkan beberapa faktor yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Faktor tersebut berupa kondisi fisik yang baik, teknik an keterampilan cabang olahraga, taktik dan strategi dalam bertanding serta persiapan mental dan psikologi. Secara spesifik mengenai persiapan sport nutrition, dibutuhkan kecakapan pelatih fisik dalam menyusun protokol. Ditemukan bahwa sering kali pelatih fisik tidak memperhatikan ketentuan dan peraturan dengan baik sehingga performa atlet menjadi terpengaruh . Oleh sebab itu diperlukan adanya keterampilan dalam menyusun sport nutrition.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa pelatih fisik kontingen kabupaten Buleleng banyak pelatih fisik yang kebingungan dalam menentukan sport nutrition, serta bagaimana implementasi sport nutrition dalam latihan olahraga agar proses latihan dapat berlangsung dengan lancar. Diharapkan dengan diterapkannya sport nutirion akan dapat menghindarkan para pelaku olahraga baik atlet, pelatih dan pembina dari infeksi covid19.

Pengetahuan dan keterampilan mengenai penyusunan sport nutrition perlu dimiliki oleh semua pelatih fisik cabang olahraga. Hal tersebut karena pelatih fisik adalah orang yang sangat dipercaya oleh atletnya. Dengan karakteristik kedisiplinan yang tinggi, atlet cabang olahraga sangat percaya dengan apa yang disarankan oleh pelatih fisiknya. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan pelatih fisik mengenai penyusunan program sport nutrition dikatakan merupakan salah satu penyebab rendahnya prestasi atlet saat ini.

METODE

Beberapa metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi ceramah

yaitu menyampaikan materi-materi mengenai penyusunan sport nutirion bagi pelatih fisik, dilanjutkan dengan praktek yaitu pelatih fisik mempraktekkan untuk menyusun sport nutrition, serta diakhiri dengan diskusi yaitu mendiskusikan kembali materi dan praktek yang telah dilakukan sehingga terjadi interaksi timbal balik antar peserta dan peserta dengan pelatih.

Pengetahuan, kemampuan, dan ketrampilan pelatih fisik kontingen Kabupaten Buleleng mengenai penyusunan sport nutrition dalam menunjang proses latihan mengalami peningkatan. Dengan demikian dapat digunakan sebagai acuan dan pedoman dalam mempersiapkan porgram latihan yang akan disusun.

Tabel 1. Rancangan Evaluasi Kegiatan

No.	Luaran	Kegiatan	Indikator keberhasilan
1.	Meningkatkan pengetahuan pelatih fisik mengenai penyusuna sport nutirion.	Ceramah dan diskusi mengenai penyusunan sport nutirion	90% peserta pelatihan mendapatkan nilai ≥85
2.	Membentuk keterampilan pelatih fisik dalam menyusun sport nutirion.	Pelatihan penyusunan sport nutirion bagi pelatih Diskusi	90% pelatih bisa menyusun program latihan kondisi fisik berbasis sport nutrition

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan yang sudah dilaksanakan terlihat para peserta sangat antsusias dalam mengikuti pelatihan. Kegiatan pengabdian dimulai dengan pembukaan mengenai kondisi pemahaman tim pelatih fisik dan official kontingen Kabupaten Buleleng tentang sport nutirion yang selanjutnya dilanjutkan dengan pemaparan pada semua peserta.

Gambar 1: pembukaan kegiatan

Gambar 2: pemberian materi

Sebelum diberikan pelatihan, peserta pelatihan terlebih dahulu diberikan pertanyaan sebagai bahan evaluasi awal terhadap pengetahuan yang dimiliki tentang sport nutrition. Adapun pertanyaan terdiri dari 5 pertanyaan terbuka (bagaimana siklus makro dan siklus mikro dalam latihan, apa yang harus disiapkan sebelum bertanding, saat bertanding dan setelah bertanding, bagaimana tentang sport nutirion saat berlatih serta bagaimana kebutuhan recovery untuk menghindari cedera olah raga). Sebagian besar peserta belum dapat menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan yang

diberikan. Setelah pemberian materi, para peserta menjadi paham mengenai sport nutirion. Selanjutnya peserta pelatihan dapat menerapkan penyusunan sport nutirion yang dapat diterapkan kepada setiap atlet.

Gambar 3: peserta serius mengikuti paparan

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi sepanjang pelaksanaan kegiatan yaitu : 1) Ketekunan dan keterlibatan para peserta pada pelaksanaan kegiatan pelatihan ini; 2) Terjadinya peningkatan pemahaman dan keterampilan tentang penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis sport nutrition melalui diskusi, tanya jawab, yang diberikan kepada peserta saat kegiatan.

Gambar 4: peserta antusias mengikuti kegiatan

Indikator keberhasilan yaitu peserta pelatihan menjawab pertanyaan yang diberikan terkait penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis sport nutrition sesuai dengan diagram 1 dan keterampilan peserta mengaplikasikannya pada saat menyusun program latihan sesuai diagram 2.

Gambar 5: persentase skor evaluasi pelaksanaan

Gambar 6: persentase keterampilan peserta

Pada tahap pendampingan selanjutnya dilakukan komunikasi melalui sarana aplikasi virtual meeting. Pendampingan yang dilakukan adalah untuk melakukan evaluasi terhadap kemampuan peserta dalam menyusun program latihan kondisi fisik berbasis sport nutirion, serta sebagai sarana berkonsultasi apabila dalam penerapannya terdapat permasalahan. Disamping itu, monitoring dan evaluasi juga dilaksanakan dalam rangka evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. Dengan demikian prestasi atlet akan dapat diraih secara optimal dan sebagai institusi pendidikan tinggi akan mendapat masukan terkait dengan pelaksanaan kegiatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal. Pelatihan penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis sport nutirion bagi pelatih kontingen PON Bali tahun 2021 dapat meningkatkan

pemahaman tentang penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis sport nutirion serta meningkatkan keterampilan dalam menyusun program latihan kondisi fisik berbasis sport nutirion. Para atlet dan pelatih yang awalnya belum memahami tentang penyusunan menu gizi sehat seimbang menjadi lebih paham. Mereka juga mampu dan memiliki keterampilan dalam menyusun menu gizi sehat seimbang dalam menunjang prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa,.O.T. 2015. *Coditioning Young Atheletes,* New York Human Kinetics.

Furqon, M. 1996. *Latihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan, Power, Daya Tahan, Kelenturan, Pembentukan Tubuh dan Kesegaran Jasmani:* Surakarta.

Hadisasmita, Yusuf dan Aif Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdiknas Dikti LPTK.

KONI Bali, 2014. *Laporan Pelaksanaan Kejuaraan Nasional. Denpasar*

KONI Bali 2015. *Perjalanan Provinsi Bali Pada PON dari Masa ke Masa*. Denpasar

Purba, A. 2014. *Penerapan Faal Olahraga untuk Prestasi Atlet, Asupan Gizi Atlet, Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. KONI JABAR

Rocha, SR. 2015. Essentials for Fitness Instructors. Amerika

Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.