

TINGKAT PENGETAHUAN ATLET TINJU PERTINA MEDAN TENTANG GIZI SEIMBANG

Tahron¹, Khairul Usman²

Universitas Negeri Semarang

email : tahron_38pps@yahoo.co.id, usman.khairul91@gmail.com

Abstrak

Olahraga tinju merupakan jenis cabang olahraga berat yang memiliki pola latihan yang tinggi. Atlet Pertina Medan melakukan latihan 4 kali dalam seminggu selama 180 menit. Salah satu aspek penting dalam meningkatkan prestasi olahraga bagi seorang atlet adalah dengan menjaga kesehatan tubuh. Menjaga kesehatan tubuh dilakukan dengan memelihara gizi yang seimbang sesuai dengan porsi kebutuhan setiap atlet berdasarkan aktivitas yang dilakukan. Salah satu pokok dalam menjaga kesehatan tubuh adalah dengan memiliki pendidikan atau pengetahuan oleh masing-masing individu itu sendiri, sehingga dalam menjalankan aktivitas dengan pola gizi seimbang dapat dilakukan dengan baik dan sesuai dengan anjuran. Metode penelitian yang dilakukan adalah dengan metode deskriptif. Sampel berjumlah 12 orang atlet tinju Pertina Medan persiapan kejurda dan kejurnas serta rekomendasi KONI Medan dengan teknik sampel keseluruhan (*total sampling*). Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner jenis angket, dan angket ini hanya dapat digunakan pada penelitian ini saja dan tidak disarankan pada penelitian lain. Kemudian dilakukan dengan membagikan pada seluruh sampel, dan data dikumpul lalu dihitung dengan rumus persentase. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa atlet tinju Pertina Medan memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang adalah 22,92 % dengan kategori “Sangat Kurang“. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang adalah “Sangat Kurang”.

Kata Kunci : Pengetahuan Atlet, Gizi Seimbang

Pendahuluan

Melalui data laporan prestasi Komite Olahraga Nasional Indonesia Sumatera Utara (KONI Sumut) dan Pertina Medan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) tercatat bahwa atlet Pertina Medan Mengalami penurunan perolehan medali pada PON XVII 2008 ke PON XVIII 2009. Pada PON XVII 2008 tercatat atlet Pertina Medan dapat meraih 2 medali emas dan 1 medali perunggu, sedangkan pada PON XVIII 2012 atlet Petina Medan hanya mampu meraih 1 medali emas dan 1 medali perak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa atlet Pertina Medan mengalami penurunan prestasi dalam pertandingan tingkat nasional.

Berdasarkan hal tersebut didapat bahwa para atlet tinju Pertina Medan cenderung mengalami penurunan dalam mencapai target latihan, yaitu atlet tidak mampu memukul 250 kali pukulan dalam waktu 3 menit yang sebelumnya atlet tersebut mampu untuk melakukannya, sehingga kecepatan pukulan yang dilakukan perlahan menjadi menurun. Dari hal tersebut terlihat bahwa atlet sering cepat merasa kelelahan yang diakibatkan oleh ketidakmampuan otot melakukan reaksi untuk berkontraksi sehingga menimbulkan kontraksi otot yang semakin lama semakin lemah.

Melalui artikel online yang berjudul Kontraksi dan Relaksasi Otot (dalam bimbie.com) dijelaskan bahwa lemahnya otot dalam melakukan reaksi diawali dari kontraksi otot dalam melakukan rangsangan oleh saraf-saraf sensorik kepada saraf-saraf motorik di sepanjang serabut otot yang nantinya akan digerakkan. Akibat rangsangan ini menyebabkan terbukanya saluran-saluran asetilkolin di serabut saraf. Asetilkolin merupakan senyawa kimiawi yang disebut dengan neurotransmitter, berfungsi untuk membantu kerja saraf menghantarkan rangsang tertentu. Terbukanya saluran asetilkolin menghasilkan potensial aksi serabut saraf menjalar keseluruh permukaan membran otot. Potensial aksi tersebut menyebabkan otot mengalami depolarisasi, sehingga sarkomer akan melepaskan ion-ion kalsium ke dalam miofibril (serat otot). Ion-ion kalsium ini yang kemudian mengaktifkan kekuatan filamen aktin untuk menarik kepala filamen myosin. Dengan kata lain terjadi pergeseran filamen, filamen aktin bergeser diantara filamen myosin. Pada dasarnya, filamen aktin murni dapat berikatan kuat dengan myosin apabila terdapat ion magnesium dan ATP, namun karena adanya ion troponin dan tropomiosin yang juga berada di filamen tipis, maka ikatan ini menjadi terhambat. Adanya kalsium kemudian menghambat kerja troponin dan tropomiosin, sehingga kerja aktin menjadi aktif dan kontraksi bisa terjadi.

Berdasarkan pernyataan di atas disimpulkan bahwa kontraksi otot membutuhkan energi yang dinamakan dengan Adenosin Trifosfat (ATP). Energi ini terbentuk dari ikatan adenosine sejenis asam amino dengan ion fosfat yang ada dalam tubuh, sumbernya adalah zat lemak dan karbohidrat. Untuk menghasilkan energi dalam proses kontraksi otot, ATP dipecah menjadi Adenosin Difosfat (ADP). Pada awal siklus kontraksi, ATP berikatan dengan kepala myosin di sisi ATPase (enzim yang menghidrolisis), ATPase memecah ATP menjadi ADP ($ATP \rightarrow ADP + P + Energi$). Energi ini digunakan untuk mengaktifasi kepala myosin, sehingga bisa mengikat aktin. Keadaan ini akan bertahan sampai sebuah ATP melekat dan melemahkan ikatan aktin-myosin. Kepala myosin lepas dan siap melekat dengan aktin baru, sehingga kontraksi akan terus berlangsung. Siklus ini berulang selama masih ada rangsangan saraf dan jumlah kalsium mencukupi. Apabila tidak cukup, maka ATP harus dibentuk kembali oleh sumber lain. Sumber lain itu antara lain CP (kreatinin fosfat), yang langsung tersedia untuk memperbaharui ATP.

Melalui observasi sementara, diperoleh bahwa atlet tinju Pertina Medan merasa malas memakan makanan untuk mencukupi kebutuhan energinya. Selain itu beberapa atlet juga tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang dengan alasan keuangan. Sehingga penerapan gizi seimbang tidak dapat terpenuhi dalam mencukupi kebutuhan energi atlet.

Dalam hal ini atlet cenderung mengkonsumsi makanan sesuai menu rumah tangga dengan tambahan susu dan buah sesuai keinginannya. Selain itu, bila atlet merasa sudah kenyang maka ia merasa sudah cukup energi, sehingga atlet tidak memerlukan asupan makanan lagi sesuai dengan kebutuhan yang sebenarnya yang belum tentu terpenuhi kebutuhan tubuhnya, dan hal

hasil atlet mengalami penurunan target latihan. Padahal pelatih selalu memberikan arahan kepada setiap atlet untuk mengkonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya dan aktivitas yang dilakukan dengan menetapkan porsi makanan untuk atlet.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu adanya penelitian yang dilakukan penulis untuk mengetahui “*Tingkat Pengetahuan Atlet Tinju Pertina Medan Tentang Gizi Seimbang*” sehingga dikemudian hari dapat dilakukan sebuah proses kegiatan yang akan meningkatkan penerapan gizi seimbang pada atlet dan target latihan pun dapat tercapai.

Metode Penelitian

1. Sumber data

Teknik pengumpulan data primer pada penelitian ini adalah dengan menggunakan angket yang telah divalidkan dan direabelkan. Angket diajukan kepada sampel, kemudian setelah diisi angket dikembalikan kepada peneliti. Bila terdapat pertanyaan yang belum diisi, maka angket akan diserahkan kembali kepada sampel dan kemudian dikembalikan kepada peneliti setelah lengkap diisi.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei deskriptif..

3. Sampel

Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang atlet tinju Pertina Medan persiapan kejujda dan kejujnas serta rekomendasi KONI Medan dengan menggunakan sampel keseluruhan (*Total Sampling*).

4. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner jenis angket. Angket yang digunakan adalah bentuk pertanyaan tertutup (*closed ended item*).

Hasil Dan Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan penyebaran angket kepada atlet tinju Pertina Medan satu persatu dengan jumlah 12 orang, maka diperoleh data penilaian pengetahuan dengan perhitungan yang menghasilkan nilai dari jawaban angket yang diisi oleh atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang.

Angket disusun dalam bentuk pertanyaan pilihan berganda dengan jumlah 24 butir pertanyaan yang terdiri dari 4 indikator yakni gizi seimbang saat tidak latihan, gizi seimbang saat latihan, gizi seimbang saat persiapan pertandingan, dan gizi seimbang saat pertandingan dengan masing-masing indikator terdiri dari 6 pertanyaan.

Angket yang akan diisi oleh atlet Pertina Medan terlebih dahulu divalidkan (*content validity*) oleh validitor kemudian disebarikan kepada atlet diluar Pertina Medan yakni Pertina Tebing Tinggi dan Pertina Binjai yang memiliki kesetaraan terhadap Pertina Medan yakni atlet rekomendasi Pertina Cabang dan KONI Kabupaten/Kota untuk dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas angket.

Angket yang selesai pada pengujian validitas dan reliabilitas selanjutnya dibagikan kepada atlet Pertina Medan dan data hasil pengisian angket dikumpulkan dan diolah berdasarkan rumus yang telah ditentukan untuk mengetahui nilai persentase pada masing-masing responden, sehingga dapat diketahui kategori tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh atlet Pertina Medan.

Penelitian yang dilakukan mengenai tingkat pengetahuan atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang berdasarkan indikator angket dapat diperoleh nilai melalui perhitungan persentase, secara rinci dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1.
Data Persentase Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Butir Soal	Indikator	Frekuensi (F)	Jumlah Data sehausnya (N)	Persentase	Kategori
1,3,7,9,19,21	1. Gizi seimbang saat tidak latihan	20	72	27,78 %	Sangat Kurang
2,5,10,11,20, 23	2. Gizi seimbang saat latihan	14	72	19,44 %	Sangat Kurang
6,8,13,14,18, 22	3. Gizi seimbang saat persiapan pertandingan	17	72	23,61 %	Sangat Kurang
4,12,15,16,17,24	4. Gizi seimbang saat pertandingan	15	72	20,83 %	Sangat Kurang
Total Keseluruhan		66	288	91,66 %	Sangat Kurang
Rata-rata		16,5	72	22,92 %	

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan atlet tinju Pertina Medan Tentang gizi seimbang berdasarkan indikator penilaian adalah sebagai berikut :

1. Tingkat Pengetahuan tentang gizi seimbang saat tidak latihan adalah 27,78 % dengan kategori “Sangat Kurang”.
2. Tingkat Pengetahuan tentang gizi seimbang saat latihan adalah 19,44 % dengan kategori “Sangat Kurang”.
3. Tingkat Pengetahuan tentang gizi seimbang saat persiapan pertandingan adalah 23,61 % dengan kategori “Sangat Kurang”.
4. Tingkat Pengetahuan tentang gizi seimbang saat pertandingan adalah 20,83 % dengan kategori “Sangat Kurang”.

Perhitungan angket dalam mengetahui tingkat pengetahuan atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang selanjutnya dilakukan berdasarkan penilaian angket perorangan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2.
Hasil Data Angket Atlet Tinju Pertina Medan

No.	Nama Atlet	Frekuensi (F)	Jumlah Data seharusnya (N)	Persentase	Kategori
1.	Rico Lubis	11	24	45,83 %	Kurang
2.	German Hutagaol	5	24	20,83 %	Sangat Kurang
3.	Billy Suwandi	4	24	16,67 %	Sangat Kurang
4.	Anggi Kurnia Siregar	4	24	16,67 %	Sangat Kurang
5.	Iqbal Sani	1	24	4,17 %	Sangat Kurang
6.	Daniel Pasaribu	6	24	25 %	Sangat Kurang
7.	Wahyudi	6	24	25 %	Sangat Kurang
8.	Nurmala	6	24	25 %	Sangat Kurang
9.	Sinar Pagi Simbolon	5	24	20,83 %	Sangat Kurang
10.	Maduma Simbolon	5	24	20,83 %	Sangat Kurang
11.	Ayu Anggriani Hutabarat	7	24	29,17 %	Sangat Kurang
12.	Siti Aisyah	6	24	25 %	Sangat Kurang
Data Keseluruhan		66	288	275 %	Sangat Kurang
Rata-rata		5,5	24	22,92 %	

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data penelitian, diperoleh persentase tingkat pengetahuan atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang sebagai berikut :

1. Data tingkat pengetahuan atlet Tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang memiliki nilai persentase 22,92% dengan kategori “Sangat Kurang“. Dan nilai tertinggi berdasarkan hasil pengisian angket atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang adalah 45,83% dengan kategori “Kurang”, sedangkan nilai terendah adalah 4,17% dengan kategori “Sangat Kurang”. Hasil tersebut disimpulkan bahwa sangat rendahnya pengetahuan atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang. Dari hal tersebut terlihat bahwa sampel mengalami kesulitan saat menjawab angket penelitian, dan dari hasil wawancara diketahui bahwa sampel memiliki keterbatasan ekonomi yang membuat sampel tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang, sehingga sampel tidak peduli dan cenderung mengabaikan informasi tentang gizi seimbang yang selalu disampaikan oleh pelatih, dan sampel memperoleh hasil yang sangat kurang saat menjawab angket. Oleh sebab itulah angket seharusnya disesuaikan dengan kenyataan sampel yang terjadi, sehingga sampel tidak mengalami kesulitan saat menjawab angket.

2. Nilai berdasarkan indikator data persentase :
 - a. Tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang mengenai gizi seimbang saat tidak latihan adalah 27,78% dengan kategori “Sangat Kurang”, menerangkan bahwa atlet tidak mengetahui bagaimana pola pengkonsumsian gizi saat tidak berlatih atau bertanding. Hasil data tersebut diperoleh bahwa sampel cenderung mengkonsumsi makanan secara bebas tanpa membatasi porsi makanan yang dikonsumsi, sehingga dapat mengakibatkan atlet mengalami kelebihan berat badan dan melemahnya otot-otot untuk melakukan gerakan.
 - b. Tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang mengenai gizi seimbang saat latihan adalah 19,44% dengan kategori “Sangat Kurang”, menerangkan bahwa atlet tidak mengetahui pola pengkonsumsian gizi saat berlatih. Data tersebut diperoleh sebab sampel tidak mengkonsumsi sesuai dengan waktu untuk mengkonsumsi makanan seperti tidak makan pagi dan terkadang makan sore yang berlebihan.
 - c. Tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang mengenai gizi seimbang saat persiapan pertandingan adalah 23,61% dengan kategori “Sangat Kurang”, menerangkan bahwa atlet tidak mengetahui pola pengkonsumsian gizi saat persiapan pertandingan. Hasil data tersebut diperoleh bahwa sampel cenderung mengabaikan mengkonsumsi makanan dan kebanyakan atlet terfokus pada penurunan berat badan, sehingga tubuh menjadi terpersir untuk mengeluarkan energi tanpa mempertimbangkan kebutuhan yang harus dikonsumsi saat persiapan pertandingan.
 - d. Tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang mengenai gizi seimbang saat pertandingan adalah 20,83% dengan kategori “Sangat Kurang”, menerangkan bahwa atlet tidak mengetahui pola pengkonsumsian gizi seimbang saat pertandingan. Hal tersebut menggambarkan bahwa atlet cenderung mengkonsumsi makanan yang tersedia tanpa mempertimbangkan ukuran yang dikonsumsi, selain itu atlet juga terkadang mengkonsumsi makanan diluar yang disediakan seperti makan sate, bakso dan lainnya yang disebabkan keinginan dan kesenangan.

Dari keterangan di atas diketahui bahwa atlet memiliki latar belakang pendidikan yang rendah yakni beberapa atlet yang masih Sekolah Menengah Atas (SMA), tamatan SMA, dan ada juga yang duduk dibangku Perguruan Tinggi yang tidak jurusan olahraga atau yang menyangkut tentang ilmu gizi seimbang. Oleh sebab itulah karena latar belakang sampel hasil penilaian yang diperoleh mengenai gizi seimbang atlet tinju sangat kurang.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka untuk Pengurus Pertina Medan selayaknya memberikan perhatian terhadap atlet dan pelatih mengenai kebutuhan yang harus dipenuhi dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang. Selain itu pelatih Pertina Medan juga berperan dalam melakukan pemantauan terhadap atlet dan memberikan informasi tentang asupan gizi seimbang yang sesuai dengan aktifitas yang dilakukan oleh atlet, sehingga atlet dapat memiliki

pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang dan dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang sesuai aktifitas yang dilakukan.

Simpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai tingkat pengetahuan atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang adalah 22,92% dengan kategori “Sangat Kurang”. Dalam hal ini maka hasil penelitian menjadi evaluasi bagi atlet, pelatih, dan pengurus Pertina Medan dapat merancang cara untuk membekali atlet dengan pengetahuan gizi, sehingga dengan tingginya tingkat pengetahuan atlet, maka upaya untuk meningkatkan status gizi dan mencapai prestasi dapat terwujud sesuai dengan yang diharapkan.

Daftar Pustaka

- Almatsier S, Soetardjo S, dan Soekarti M. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta, Kompas Gramedia.
- Almatsier S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama.
- Ambarukmi D. H. dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta, Kemenpora.
- Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Persatuan Tinju Amatir Indonesia (Pertina), Hasil Kongres Pertina XVI/2002*
- Arikunto S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Burke L. And Deakin V. (2010) *Clinical Sport Nutrition*. New York, The McGraw-Hill Companies.
- Fatmah dan Ruhayati Y. (2001). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung, Lubuk Agung Bandung
- Keraf A. S. dan Dua M. (2001). *Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta, Kanisius.
- KONI Sumut. (2008). *Laporan Kontingen Sumatera Utara PON XVII Kalimantan Timur*. Medan, Humas KONI Sumut.
- KONI Sumut. (2012). *Laporan Kontingen Sumatera Utara PON XVIII/Riau 2012*. Medan, Humas KONI Sumut.
- Latief D. Dkk. (2000). *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga untuk Prestasi*. Jakarta, Direktorat Gizi Masyarakat Depkessej RI.
- McArdle W. D. Et. Al. (2007) “*Sports and Exercise Nutrition*”. China, Wolters Kluwer.
- Moehji S. (2009). *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta, Papas Sinar Sinanti.
- Narenda M. (1999). *Seni Olahraga Tinju*. Jakarta, Pengurus Besar Pertina.

- Notoatmodjo S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Sajoto M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
- Sedarmayanti dan Hidayat S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Bandung, Mandar Maju.
- Sihadi. (2006). “*Sport and Nutrition*” *Jurnal Kedokteran yarsi*, 14 (1) : 078-084
- Sudijono A. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta, P.T. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung, Alfabeta.
- Sunarno A. dan Sihombing R. S. D. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta, Yuma Pustaka.
- Supriasa I D. N, Bakri B, dan Fajar I. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta, EGI.
- Usman H. Dan Akbar R. P. S. (2011). *Pengantar Statistika*. Jakarta, Bumi Aksara.
- Internet :
- Admin. (2013). *Uji Reliabilitas*. <http://www.pusattesis.com/uji-reliabilitas/> Search pada 14/07/2013 (01.10)
- Bimbie.com. *Kontraksi dan Relaksasi Otot*. Bandung. <http://www.bimbie.com /relaksasi-otot.htm>. Search pada 25/05/2013 (14:15)
- Docstoc. *Tabel Point Biserial*. <http://www.docstoc.com/docs/51972240/Table-A-6-Critical-Values-of-the-Pearson-Correlation-Coefficient-r>. Search pada 14/07/2013 (01.12)
- Nugroho S. *Gizi Olahraga Berat*. Indonesia. <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=gizi+olahraga+berat&source=web&cd=2&cad=rja&ved=0CDo%2FPERAN%2520NUTRISI%2520BAGI%2520OLAHRAGAWAN.pdf&ei=562UUdPtKc2prAeXgIHoBg&usg=AFQjCNFUqQ61PTjvVragVDLIZ-373TKOtg&bvm=bv.46471029,d.bmk>. Search pada 15/05/2013 (20:37)
- Pssplab. (2007). *Manfaat Mineral Bagi Atlet*. <http://www.pssplab .com/id-mineral.php>. Search pada 18/04/2013 (09:58)
- Pssplab. (2007). *Manfaat Vitamin Bagi Atlet* . Indonesia, <http://www.pssplab .com/id-vitamin.php>. Search pada 18/04/2013 (10.15)
- USU. (2011). *Teori Pengetahuan*. Medan, <http://repository.usu.ac.id/bitstream /123456789/24253/4/Chapter%20II.pdf>. Search pada 19/02/2013 (15:49)