

BIMBINGAN TEKHNIS *HIGH PERFORMANCE NUTRITION* PROGRAM BAGI PELATIH CABANG OLAHRAGA DI JAKARTA

Junaidi¹, Tirta Apriyanto², Hidayat Humaid³
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
junaidi.sportmed@unj.ac.id

Abstract

In Indonesia, especially in Jakarta, there are many coaches who train athletes from various sports. Many of them haven't understand the science about the High Performance Nutrition Program. Seeing this condition, we will carry out High Performance Nutrition Program training for sports coaches in DKI Jakarta, so that they have the ability to prepare the High Performance Nutrition Program menu. This training begins with problem analysis, training implementation and reporting from April 2022 to October 2022. The training activity was held at the "Jakarta High Performance Center - KONI DKI Jakarta", on August 20, 2022 and was attended by 40 sports coaches. The method of activity is carried out through a theoretical approach consisting of material presentation, discussion, and question and answer and a practical approach consisting of the practice of preparing the High Performance Nutrition Program menu. The method of carry out activities using zoom and face-to-face applications. The output of this activity is in the form of increasing the ability of sports coaches in preparing the High Performance Nutrition Program menu.

Keywords: *Guidance, sports coach, preparation of food menu*

Abstrak

Di Indonesia, khususnya di Jakarta banyak pelatih yang melatih atlet dari berbagai cabang olahraga, banyak yang masih kurang memahami ilmu dalam bidang High Performance Nutrition Program. Melihat kondisi ini, kami tergerak untuk mengadakan pelatihan High Performance Nutrition Program bagi pelatih cabang olahraga yang berada di DKI Jakarta agar mempunyai kemampuan melakukan penyusunan menu High Performance Nutrition Program. Pelatihan ini dimulai dengan analisa masalah, pelaksanaan pelatihan dan pembuatan laporan pada bulan april 2022 sampai bulan oktober 2022. Kegiatan pelatihan dilaksanakan di Jakarta High Performance Center - KONI DKI Jakarta, pada tanggal 20 Agustus 2022 dan diikuti 40 pelatih cabang olahraga. Metode kegiatan dilakukan melalui pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab dan pendekatan praktek yang terdiri dari prektek penyusunan menu High Performance Nutrition Program. Metode pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan aplikasi zoom dan tatap muka. Luaran dari kegiatan ini berupa peningkatan kemampuan pelatih cabang olahraga dalam penyusunan menu High Performance Nutrition Program.

Kata Kunci : *Bimbingan, pelatih cabang olahraga, penyusunan menu makanan.*

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Dalam rangka menghadapi suatu pertandingan tingkat tinggi, diperlukan kecukupan gizi yang baik untuk menunjang performa atlet. Setiap cabang olahraga memiliki kebutuhan energi dan zat gizi yang berbeda. Zat gizi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu zat gizi dibutuhkan pada kerja biologik tubuh untuk penyediaan energi pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalkan pada saat latihan, bertanding dan pada saat pemulihan.

Program latihan yang dirancang oleh pelatih baik pada periodisasi umum dan khusus, harus mempertimbangkan asupan energi dan zat gizi dalam menjamin atlet mencapai performa yang optimal. Perencanaan gizi juga perlu hadir dalam setiap siklus periodisasi baik makro, meso dan mikro. Terpenuhinya zat gizi sampai pada siklus mikro akan membuat siklus lain yaitu meso dan makro juga terpenuhi kebutuhannya. Makanan yang dikonsumsi setiap hari harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Selain itu, konsumsi makanan sehari-hari harus sesuai dengan energi harian yang dibutuhkan.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi sesuai yang dibutuhkan. Makanan harus mengandung zat gizi penghasil energi dalam jumlah tertentu, selain itu makanan juga harus mampu mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan selama pertandingan. Penyusunan program gizi (edukasi gizi, konseling, pengaturan makan, suplemen dan vitamin) kepada pelatih olahraga sesuai dengan cabang olahraga perlu dilakukan agar mampu membawa atlet memiliki performa yang tinggi selama menjalani pertandingan.

Berbagai program gizi memiliki tujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan dan performa atlet. Edukasi gizi merupakan salah satu program gizi yang erat kaitannya dengan peningkatan pengetahuan pada pelatih dan atlet. Pelatih sering diandalkan untuk memberikan informasi gizi pada atlet ketika memiliki akses yang terbatas ke ahli gizi olahraga, namun, pelatih juga dilaporkan memiliki pengetahuan gizi olahraga secara umum yang kurang optimal. Edukasi gizi adalah program khusus yang dirancang untuk membantu populasi sasaran memodifikasi kebiasaan mereka dan meningkatkan pengetahuan gizi. Peningkatan pengetahuan gizi dapat menghasilkan perubahan positif yang substansial dalam memperbaiki kebiasaan makan atlet. Kebiasaan makan yang baik dapat meningkatkan kinerja atlet. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi merupakan strategi kunci untuk mengoptimalkan kinerja atlet.

Pelatih memegang peranan dalam terlaksananya program gizi melalui program latihan yang telah dirancang, sehingga perlu adanya pemberian edukasi gizi kepada pelatih agar pelatih bisa memahami secara teknis program gizi yang dijalankan. Apresiasi dan penerapan dukungan *sport science* dalam olahraga telah tumbuh secara eksponensial selama beberapa dekade terakhir. Pendekatan multidisiplin dengan penerapan *sport science* secara holistik ini dapat bermanfaat baik bagi peningkatan performa atlet maupun program ilmu olahraga itu sendiri secara berkelanjutan. Oleh karena itu, perlu adanya bimbingan teknis *nutrition high performance program* bagi pelatih cabang olahraga di DKI Jakarta untuk semakin memahami pengaturan program gizi pada atlet.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu dengan metode ekspositori, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi, tanya jawab, penugasan dan praktek. Metode kegiatan terdiri dari dua pendekatan.: 1). Pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi, 2). Pendekatan praktek terdiri dari praktek penyusunan menu mengenai *High Performance Nutrition Program* selama latihan dan pertandingan. Secara rinci metode penerapan Pengabdian Kepada Masyarakat reguler ini terdapat dalam tabel sebagai berikut:

Pendekatan	Materi
Tahap 1: Teori	<ul style="list-style-type: none">• Teori zat gizi karbohidrat.• Teori zat gizi protein• Teori zat gizi lemak• Teori zat gizi vitamin dan mineral
Tahap 2: Praktek	Praktek penyusunan menu atlet selama latihan dan pertandingan.
Tugas Mandiri	Mengimplementasikan keterampilan penyusunan menu mengenai <i>High Performance Nutrition Program</i> selama latihan dan pertandingan dengan baik dan benar.

Peserta pelatihan terdiri dari pelatih cabang olahraga Provinsi DKI Jakarta sejumlah 40 orang. Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu : 1). Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan dalam mengikuti setiap sesi materi yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi dalam pelatihan, 2). Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam penyusunan menu *High Performance Nutrition Program* selama latihan dan pertandingan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan, dilakukan tes berupa esai dan praktek. Tes keterampilan penyusunan menu *High Performance Nutrition Program* selama latihan dan pertandingan, sebelum dan sesudah pelatihan, 3). Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah makin terampilnya pelatih cabang olahraga dalam penyusunan menu *High Performance Nutrition Program* selama latihan dan pertandingan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terutama bagi pelatih cabang olahraga di Jakarta, tentang pentingnya pengetahuan dan keterampilan penyusunan menu *High Performance Nutrition Program* selama latihan dan pertandingan sehingga dapat mendukung program Pelatihan Daerah yang dilakukan oleh pemerintah DKI Jakarta. Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dilihat, baik dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, maupun praktek pengaturan menu selama Pelatda, yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan pelatih cabang olahraga dalam penyusunan menu *High Performance Nutrition Program* selama latihan dan pertandingan

5. KESIMPULAN (*Conclusion*)

A. Kesimpulan

Telah dilakukan bimbingan teknis *High Performance Nutrition Program* bagi pelatih cabang olahraga di Jakarta berlangsung secara hybrid. Kegiatan secara offline berlangsung di Jakarta High Performance Center - KONI DKI Jakarta. Peserta terdiri dari pelatih olahraga di wilayah DKI Jakarta sebanyak 40 peserta yang dengan antusias mengikuti kegiatan bimbingan

teknis *High Performance Nutrition Program*. Praktek pengaturan nutrisi diberikan secara offline.

B. Saran

1. Praktek pengaturan nutrisi perlu ditingkatkan ruang lingkup peserta yang lebih luas, misalnya dilakukan pada pelatih olahraga tingkat nasional.
2. Perlu ditingkatkan durasi praktek pengaturan nutrisi.
3. Perlu ditingkatkan jumlah biaya pelatihan agar didapatkan hasil pelatihan yang lebih baik.



Gambar 1. pelatihan oneline



Gambar 2. Tim pelatihan

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- _Aka, H. (2020). A research on the evaluation of nutrition knowledge levels of soccer coaches. *Progress in Nutrition*, 22. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1-S.9800>
- _Barkoukis, V., Brooke, L. et.al (2019). The role of the athletes' entourage on attitudes to doping. *Journal of Sports Sciences*, 37(21). <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1643648>
- _Casazza, G. A., Tovar, et.al (2018). Energy availability, macronutrient intake, and nutritional supplementation for improving exercise performance in endurance athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 17(6). <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000494>
- _Fullagar, H. H. K., McCall, A.et.al (2019). The Translation of Sport Science Research to the Field: A Current Opinion and Overview on the Perceptions of Practitioners, Researchers and Coaches. *Sports Medicine*, 49(12). <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01139-0>

_Jenner, S. L., Devlin, B. L.et.al (2020). Assessing the nutrition knowledge of professional female Australian football (AFLW) athletes. *Science and Medicine in Football*, 4(3). <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1752929>

_Junaidi, Apriyanto, T. et.al (2021). The comparison of offline and online nutrition education on body mass index in rugby athletes during the covid-19 pandemic (The body mass index profile of jakarta athletes during covid-19 pandemic). *Journal of Physical Education and Sport*, 21. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4292>

_Kerksick, C. M., Wilborn, C. D. et.al. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. In *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (Vol. 15, Issue 1). <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>

_Sánchez-Díaz, S., Yanci, J. et.al. (2020). Effects of nutrition education interventions in team sport players. A systematic review. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 12). <https://doi.org/10.3390/nu12123664>

_Suppiah, H. T., Ng, E. L., Wee, J.et.al. (2021). Hydration status and fluid replacement strategies of high-performance adolescent athletes: An application of machine learning to distinguish hydration characteristics. *Nutrients*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/nu13114073>

_Tam, R., Beck, K. L. et.al. (2019). Effectiveness of Education Interventions Designed to Improve Nutrition Knowledge in Athletes: A Systematic Review. In *Sports Medicine* (Vol. 49, Issue 11). <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01157-y>