

## ANALISIS ASUPAN GIZI DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA PADA ATLET PENCAK SILAT UPTD KBOR DISPORA SUMBAR

Silki Ikrima<sup>1\*</sup>, Wilda Welis<sup>2</sup>, Gusril<sup>3</sup>,  
Liza<sup>4</sup>

1 Universitas Negeri Padang. Padang, Indonesia.

2 Universitas Negeri Padang. Padang, Indonesia.

3 Universitas Negeri Padang. Padang, Indonesia.

4 Universitas Negeri Padang. Padang, Indonesia.

\*Coress ponding Author. E-mail: [Silkirima37@gmail.com](mailto:Silkirima37@gmail.com), w

*Received: 20 February artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima*

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh dikarenakan kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan, kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi olahraga prestasi bagi atlet, pelatih, pengurus serta kurangnya ketersediaan tenaga gizi dan kesehatan yang memahami dan memiliki kompetensi dalam ilmu gizi olahraga prestasi. Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang terdiri atas 7 orang putra dan 8 orang putri. Instrumen penelitian ini adalah angket *food recall* 3 kali 24 jam selama proses latihan dan kuesioner faktor faktor yang mempengaruhi asupan gizi atlet di UPTD KBOR Dispora Sumbar. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa analisis Asupan gizi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada atlet pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat yaitu, tingkat konsumsi asupan gizi pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat pada sub indikator konsumsi karbohidrat berada dalam kategori sangat kurang, pada sub indikator konsumsi protein berada pada kategori sangat kurang, pada sub indikator konsumsi lemak berada pada kategori sangat kurang, pada sub indikator konsumsi kalori berada pada kategori sangat kurang. Sedangkan untuk faktor-faktor yang mempengaruhi asupan gizi pada atlet pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat yaitu Faktor pengetahuan gizi berada pada kategori baik yaitu sebesar 40%. Faktor kebiasaan pola makan berada pada kategori biasa yaitu sebesar 46,6%. Faktor Riwayat berada pada kategori kurang yaitu sebesar 100%. Faktor social ekonomi berada pada kategori sedang yaitu sebesar 100%.

**Kata kunci :** asupan gizi, faktorgizi, pencak silat.

## THE EFFECT OF DRILL DEFEND TRAINING ON ABILITY BOTTOM PASSING BY MEN'S VOLLEYBALL PLAYERS SMA N 1 PALEMBAYAN AGAM DISTRICT

**Abstract :** *This research was motivated by a lack of knowledge and understanding of athletes in choosing food, a lack of education about the importance of performance sports nutrition for athletes, coaches, administrators and a lack of availability of nutrition and health personnel who understand and have competence in the science of performance sports nutrition. This type of research is quantitative descriptive research. The population in this study was 15 athletes. The sampling technique used total sampling with a sample size of 15 people consisting of 7 men and 8 women. The instruments of this research were food recall questionnaires 3 times 24 hours during the training process and questionnaires on factors that influence athletes'*



<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>

*nutritional intake at UPTD KBOR Dispora West Sumatra. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis with percentages.*

*The results of this study show that the analysis of nutritional intake and the factors that influence it among pencak silat athletes at UPTD KBOR Dispora West Sumatra, namely, the level of consumption of nutritional intake for pencak silat at UPTD KBOR Dispora West Sumatra in the carbohydrate consumption sub-indicator is in the very low category, at The protein consumption sub-indicator is in the very poor category, the fat consumption sub-indicator is in the very poor category, the calorie consumption sub-indicator is in the very poor category. Meanwhile, for the factors that influence the nutritional intake of pencak silat athletes at UPTD KBOR Dispora West Sumatra, namely the nutritional knowledge factor is in the good category, namely 40%. The dietary habits factor is in the normal category, namely 46.6%. The history factor is in the poor category, namely 100%. Socioeconomic factors are in the medium category, namely 100%.*

**Keywords:** *nutritional intake, nutritional factors of pencak silat.*

**How to Cite:** S, Ikrima & W, Welis. (2023). Analisis Asupan Gizi Dan Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Atlet Pencak Silat Uptd Kbor Dispora Sumbar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3.doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana, dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Menurut (Haryanto 2019) berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Menurut (Apri Agus 2012) “Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya dikembangkan menjadi perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu”. Menurut (Anas 2019) Kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperoleh dari latihan teratur dan asupan gizi seimbang. Dalam ilmu gizi olahraga mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan prestasi seorang atlet. Menurut (Syafrizar 2009) Ilmu gizi olahraga adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga. Gizi olahraga mempunyai dampak positif bila dilakukan secara baik, benar, teratur, dan teratur.

Menurut (Panggabean 2020) Kebutuhan jenis dan jumlah zat gizi bagi seorang atlet akan berbeda dengan kelompok yang bukan atlet karena kegiatan fisik dan psikis berbeda baik selama masa latihan maupun pada saat pertandingan. Menurut (Kurnia 2020) Makanan seorang atlet harus memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan, adaptasi latihan dan stamina atlet untuk mempertahankan kebugaran juga untuk meningkatkan prestasi atlet. Menurut (Andriyani 2021) Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi gizi pada atlet dibagi menjadi faktor langsung, dan faktor tidak langsung. Menurut (Siagian 2010) “Dalam lingkup pembinaan olahraga, gizi bersama-sama dengan aspek lainnya mendukung tercapainya prestasi. Menurut (Zalfendi 2011) “Zat-zat gizi diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari dan terdiri dari sumber zat gizi makro meliputi hidratarang, protein dan lemak.

Menurut (Andriyani 2021) Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi gizi pada atlet dibagi menjadi faktor langsung, dan faktor tidak langsung. Faktor langsung adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Menurut (Florence Grace 2017) Pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orangtua atau masyarakat tentang status gizi yang baik..

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif tujuannya adalah untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitannya antara variabel-variabel yang ada. Dimana penelitian ini menganalisa bagaimana keadaan asupan gizi atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar. Penelitian dilakukan pada hari Selasa tanggal 12 September 2023, hari Kamis pada tanggal 14 September 2023 dan hari Sabtu pada tanggal 16 September 2023. Penelitian ini dilakukan di tempat Latihan Atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat.

Menurut (Arikunto 2014) “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam penelitian. Setiap penelitian memerlukan data yang berbeda-beda, sehingga untuk mendapat data, penelitian harus menggunakan instrumen yang berbeda-beda pula. Selain itu, instrumen penelitian diangket, dan semua alat yang dapat dipakai dalam mengambil data”. Instrumen penelitian ini adalah *food recall* 3 kali 24 jam selama proses Latihan dan kuesioner faktor faktor yang mempengaruhi asupan gizi atlet di UPTD KBOR Dispora Sumbar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN (70%)

### HASIL PENELITIAN

#### 1. ANALISIS DATA

##### a. Asupan Gizi

Didapatkan rata rata asupan gizi untuk atlet laki-laki yaitu karbohidratnya 198,01 g/hari, protein 51,84 g/hari, lemak 30,30 g/hari dan energi 1.199,36 kkal/hari. Untuk Standar Deviasi zat gizi karbohidratnya yaitu 52,27 g/hari, proteinnya 18,06 g/hari, lemak 10,76 g/hari dan energi 282,46 kkal. Untuk maksimal zat gizi karbohidratnya yaitu 274,80 g/hari, protein 80,10 g/hari, lemak 47,20 g/hari, dan energi 1492 kkal. Untuk minimal zat gizi karbohidratnya yaitu 140,60 g/hari, protein 30,50 g/hari, lemak 17,10 g/hari dan energi 852 kkal. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel Data Asupan Energi Dan Zat Gizi Responden Laki-Laki**

| No | Nama           | KH (g) | Protein (g) | Lemak (g) | Energi (kkal) |
|----|----------------|--------|-------------|-----------|---------------|
| 1  | M. Mirza       | 199,1  | 66,2        | 47,2      | 1453          |
| 2  | M. Reza        | 188,9  | 40,7        | 26,4      | 1116          |
| 3  | Egga Razaq     | 140,6  | 30,5        | 17,1      | 857           |
| 4  | Alvin Pusaka   | 249,9  | 80,1        | 38,3      | 1492          |
| 5  | Riski Saputra  | 274,8  | 63,9        | 32,3      | 1442          |
| 6  | Habil fraditia | 144    | 43,3        | 19,4      | 852           |
| 7  | Wajil Karim    | 157,4  | 39,4        | 23,9      | 1031          |

**Tabel Deskripsi Statistik Data Asupan Energi Dan Zat Gizi Responden Laki-laki**

| Zat Gizi    | X       | STD    | Max    | Min    |
|-------------|---------|--------|--------|--------|
| Karbohidrat | 193,53  | 52,27  | 274,80 | 140,60 |
| Lemak       | 29,23   | 10,76  | 47,20  | 17,10  |
| Protein     | 52,01   | 18,06  | 80,10  | 30,50  |
| Energi      | 1177,57 | 282,46 | 1492   | 852    |

**Tabel data asupan energi dan zat gizi responden Perempuan**

| No | Nama          | KH (g) | Protein (g) | Lemak (g) | Energi (kkal) |
|----|---------------|--------|-------------|-----------|---------------|
| 1  | Fauzia A.     | 231    | 62,6        | 38,6      | 1578          |
| 2  | Aisyah        | 261,3  | 60,7        | 36,7      | 1389          |
| 3  | Febriana      | 202    | 50,1        | 31,6      | 1277          |
| 4  | Raudhatul A.  | 234,2  | 53,9        | 37,4      | 1371          |
| 5  | Uttia Khairan | 248,2  | 58          | 29        | 1276          |
| 6  | Al muqhni     | 192,2  | 51,2        | 26,7      | 1248          |
| 7  | Witri W       | 131    | 38,9        | 25,6      | 893           |
| 8  | Yuni Utari    | 148,6  | 48,9        | 32,6      | 1094          |

**Tabel Deskripsi Statistik Data Asupan Energi Dan Zat Gizi Responden Perempuan**

| Zat Gizi    | X       | STD    | Max    | Min   |
|-------------|---------|--------|--------|-------|
| Karbohidrat | 206,10  | 46,88  | 261,30 | 131   |
| Lemak       | 32,30   | 4,97   | 38,60  | 25,60 |
| Protein     | 53      | 7,60   | 62,60  | 38,90 |
| Energi      | 1265,80 | 204,50 | 1578   | 893   |

b. Kebutuhan Energi Atlet

Kebutuhan energi didapatkan dari EMB, Aktifitas fisik dan SDA. Untuk SDA adalah 10% dari EMB, dengan rumus :

Kebutuhan energi = EMB + Aktifitas fisik + SDA.

Dari kebutuhan energi ini dibutuhkan 60% Karbohidrat, 15% Protein

Sehingga kebutuhan energi, karbohidrat, protein, dan lemak dapat dilihat pada table dibawah ini :

**Tabel Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi Responden Laki-Laki**

| No | Nama           | Kebutuhan energi /hari | KH(g) | Protein (g) | Lemak (g) |
|----|----------------|------------------------|-------|-------------|-----------|
| 1  | M. Mirza       | 3656,4                 | 548,4 | 137,1       | 101,5     |
| 2  | M. Reza        | 3870                   | 580,5 | 145,1       | 107,5     |
| 3  | Egga Razaq     | 3576                   | 536,4 | 134,1       | 99,3      |
| 4  | Alvin Pusaka   | 3372,6                 | 505,9 | 126,4       | 93,6      |
| 5  | Riski Saputra  | 4119,2                 | 617,8 | 154,4       | 114,4     |
| 6  | Habil fraditia | 4126,2                 | 618,9 | 154,7       | 114,6     |
| 7  | Wajil Karim    | 3803                   | 570,4 | 142,6       | 105,6     |

**Tabel Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi Responden perempuan**

| No | Nama          | Kebutuhan energi /hari | KH (g) | Protein (g) | Lemak (g) |
|----|---------------|------------------------|--------|-------------|-----------|
| 1  | Fauzia A.     | 2004,6                 | 300,7  | 75,1        | 55,6      |
| 2  | Aisyah        | 2058,5                 | 308,8  | 77,2        | 57,1      |
| 3  | Febriana      | 1907,4                 | 286    | 71,5        | 52,9      |
| 4  | Raudhatul A.  | 2238,2                 | 335,7  | 83,9        | 62,1      |
| 5  | Uttia Khairan | 2351,8                 | 352,8  | 88,2        | 65,3      |

|   |            |        |       |      |      |
|---|------------|--------|-------|------|------|
| 6 | Al muqhni  | 2081,5 | 312,3 | 78   | 57,8 |
| 7 | Witri W    | 1931,4 | 289,6 | 72,4 | 53,6 |
| 8 | Yuni Utari | 1912,7 | 286,9 | 71,7 | 53,1 |

c. Tingkat Konsumsi Gizi Atlet

1. Tingkat Konsumsi Gizi Atlet Laki-laki

Berdasarkan kebutuhan energi dan zat gizi atlet Laki-laki yang didapatkan dari Energi Metabolisme Basal, aktifitas fisik atlet dan SDAny kemudian Asupan gizi yang didapatkan dari *food recall* 3 X 24 jam maka dapat dilihat perbandingan rata rata tingkat konsumsi atlet Laki-laki untuk karbohidratnya 34%, protein 37%, lemak 28% dan energi 28% yang tersaji pada table dibawah ini :

a. Karbohidrat

**Tabel Tingkat Konsumsi Karbohidrat responden Laki-laki**

| No | Nama         | Karbohidr     |            |         |
|----|--------------|---------------|------------|---------|
|    |              | Kebutuhan (g) | Asupan (g) | Tingkat |
| 1  | M. Mirza     | 548,4         | 199,10     | 36      |
| 2  | M. Reza      | 580,5         | 188,90     | 33      |
| 3  | Egga Razaq   | 536,4         | 140,60     | 26      |
| 4  | Alvin Pusaka | 505,9         | 249,90     | 49      |
| 5  | Riski        | 617,8         | 274,80     | 44      |
| 6  | Habil        | 618,9         | 144,00     | 23      |
| 7  | Wajil Karim  | 570,4         | 157,40     | 28      |
|    | Rata – rata  | 568,3         | 193,53     | 34      |

b. Protein

**Tabel tingkat konsumsi Protein responden laki-laki**

| No | Nama           | Protein       |              |                      |
|----|----------------|---------------|--------------|----------------------|
|    |                | Kebutuhan (g) | Asupan (g)   | Tingkat Konsumsi (%) |
| 1  | M. Mirza       | 137,10        | 66,20        | 48%                  |
| 2  | M. Reza        | 145,10        | 40,70        | 28%                  |
| 3  | Egga Razaq     | 134,10        | 30,50        | 23%                  |
| 4  | Alvin Pusaka   | 126,40        | 80,10        | 63%                  |
| 5  | Riski Saputra  | 154,40        | 63,90        | 41%                  |
| 6  | Habil fraditia | 154,70        | 43,30        | 28%                  |
| 7  | Wajil Karim    | 142,60        | 39,40        | 28%                  |
|    | Rata – rata    | <b>142,06</b> | <b>52,01</b> | <b>37%</b>           |

**c. lemak**

**Tabel tingkat konsumsi lemak responden laki-laki**

| No | Nama           | Lemak         |            |                      |
|----|----------------|---------------|------------|----------------------|
|    |                | Kebutuhan (g) | Asupan (g) | Tingkat Konsumsi (%) |
| 1  | M. Mirza       | 101,50        | 47,20      | 47%                  |
| 2  | M. Reza        | 107,50        | 26,40      | 25%                  |
| 3  | Egga Razaq     | 99,30         | 17,10      | 17%                  |
| 4  | Alvin Pusaka   | 93,60         | 38,30      | 41%                  |
| 5  | Riski Saputra  | 114,40        | 32,30      | 28%                  |
| 6  | Habil fraditia | 114,60        | 19,40      | 17%                  |
| 7  | Wajil Karim    | 105,60        | 23,90      | 23%                  |
|    | Rata – rata    | 105,21        | 29,23      | 28%                  |

**d. Energi**

**Tabel tingkat konsumsi Energi responden laki-laki**

| No | Nama           | Energi        |            |                      |
|----|----------------|---------------|------------|----------------------|
|    |                | Kebutuhan (g) | Asupan (g) | Tingkat Konsumsi (%) |
| 1  | M. Mirza       | 101,50        | 47,20      | 47%                  |
| 2  | M. Reza        | 107,50        | 26,40      | 25%                  |
| 3  | Egga Razaq     | 99,30         | 17,10      | 17%                  |
| 4  | Alvin Pusaka   | 93,60         | 38,30      | 41%                  |
| 5  | Riski Saputra  | 114,40        | 32,30      | 28%                  |
| 6  | Habil fraditia | 114,60        | 19,40      | 17%                  |
| 7  | Wajil Karim    | 105,60        | 23,90      | 23%                  |
|    | Rata – rata    | 105,21        | 29,23      | 28%                  |

**2. Tingkat Konsumsi Gizi Atlet Perempuan**

Berdasarkan kebutuhan energi dan zat gizi atlet Perempuan yang didapatkan dari Energi Metabolisme Basal, aktifitas fisik atlet dan SDAny kemudian Asupan gizi yang didapatkan dari *food recall* 3 X 24 jam maka dapat dilihat perbandingan rata ratatingkatkonsumsi atlet Perempuan untuk karbohidratnya 67%%, protein 69%, lemak 61% dan energi 61% yang tersaji pada tabel dibawah ini :

**a. Karbohidrat**

**Tabel tingkat konsumsi Karbohidrat responden Perempuan**

| No | Nama         | Karbohidrat   |            |                      |
|----|--------------|---------------|------------|----------------------|
|    |              | Kebutuhan (g) | Asupan (g) | Tingkat Konsumsi (%) |
| 1  | Fauzia A.    | 300,70        | 231,00     | 77%                  |
| 2  | Aisyah       | 308,80        | 261,30     | 85%                  |
| 3  | Febriana     | 286,00        | 202,00     | 71%                  |
| 4  | Raudhatul A. | 335,70        | 234,20     | 70%                  |
| 5  | UttiaKhairan | 352,80        | 248,20     | 70%                  |
| 6  | Al muqhni    | 312,30        | 192,20     | 62%                  |
| 7  | Witri W      | 289,60        | 131,00     | 45%                  |
| 8. | Yuni Utari   | 286,90        | 148,60     | 52%                  |
|    | Rata – rata  | 309,10        | 206,06     | 67%                  |

**b. Protein**

**Tabel tingkat konsumsi Protein responden Perempuan**

| No | Nama         | Protein       |            |                      |
|----|--------------|---------------|------------|----------------------|
|    |              | Kebutuhan (g) | Asupan (g) | Tingkat Konsumsi (%) |
| 1  | Fauzia A.    | 75,10         | 62,60      | 83%                  |
| 2  | Aisyah       | 77,20         | 60,70      | 79%                  |
| 3  | Febriana     | 71,50         | 50,10      | 70%                  |
| 4  | Raudhatul A. | 83,90         | 53,90      | 64%                  |
| 5  | UttiaKhairan | 88,20         | 58,00      | 66%                  |
| 6  | Al muqhni    | 78,00         | 51,20      | 66%                  |
| 7  | Witri W      | 72,40         | 38,90      | 54%                  |
| 8. | Yuni Utari   | 71,70         | 48,90      | 68%                  |
|    | Rata – rata  | 77,25         | 53,04      | 69%                  |

**c. Lemak****Tabel tingkat konsumsi Lemak responden Perempuan**

| No | Nama           | Lemak         |            |                      |
|----|----------------|---------------|------------|----------------------|
|    |                | Kebutuhan (g) | Asupan (g) | Tingkat Konsumsi (%) |
| 1  | M. Mirza       | 55,60         | 38,60      | 69%                  |
| 2  | M. Reza        | 57,10         | 36,70      | 64%                  |
| 3  | Egga Razaq     | 52,90         | 31,60      | 60%                  |
| 4  | Alvin Pusaka   | 62,10         | 37,40      | 60%                  |
| 5  | Riski Saputra  | 65,30         | 29,00      | 44%                  |
| 6  | Habil fraditia | 57,80         | 26,70      | 46%                  |
| 7  | Wajil Karim    | 53,60         | 25,60      | 48%                  |
|    | Rata – rata    | 53,10         | 32,60      | 61%                  |

**d. Energi****Tabel tingkat konsumsi Energi responden Perempuan**

| No | Nama          | Energi    |            |                      |
|----|---------------|-----------|------------|----------------------|
|    |               | Kebutuhan | Asupan (g) | Tingkat Konsumsi (%) |
| 1  | Fauzia A.     | 2004,60   | 1578       | 79%                  |
| 2  | Aisyah        | 2058,50   | 1389       | 67%                  |
| 3  | Febriana      | 1907,40   | 1277       | 67%                  |
| 4  | Raudhatul A.  | 2238,20   | 1371       | 61%                  |
| 5  | Uttia Khairan | 2351,80   | 1276       | 54%                  |
| 6  | Al muqhni     | 2081,50   | 1248       | 60%                  |
| 7  | Witri W       | 1931,40   | 893        | 46%                  |
| 8. | Yuni Utari    | 1912,70   | 1094       | 57%                  |
|    | Rata – rata   | 2060,76   | 1265,75    | 61%                  |

Bila dibandingkan tingkat konsumsi energi dan zat gizi atlet dari norma yang dikeluarkan oleh Supriasa (2002) ternyata didapatkan karbohidrat untuk Laki-laki 100% berkategori sangat kurang, protein 100% berkategori sangat kurang, lemak 100% berkategori sangat kurang dan energi 100% berkategori sangat kurang.

Untuk atlet perempuan bila dibandingkan tingkat konsumsi energi dan zat gizi atlet dari norma yang dikeluarkan oleh Supriasa (2002) ternyata didapatkan karbohidrat untuk perempuan 50% berkategori kurang, protein 75% berkategori sangat kurang, lemak 100% berkategori sangat kurang dan energi 87,5% berkategori sangat kurang.

### Kategorisasi Kebiasaan Pola Makan Atlet Pencak Silat

| No | Kategori      | Frekuensi | Persentase(%) |
|----|---------------|-----------|---------------|
| 1  | Sangat Sering | 0         | 0%            |
| 2  | Sering        | 0         | 0%            |
| 3  | Biasa         | 7         | 46,6%         |
| 4  | Kadang-Kadang | 6         | 40%           |
| 5  | Jarang        | 2         | 13,4%         |

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa terdapat 46,6% yang kebiasaan pola makan berada pada kategori biasa, 40% berada pada kategori kadang - kadang, 13,4% pada kategori jarang. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki **kebiasaan pola makan atlet yang biasa**.

### Kategorisasi Faktor Riwayat Penyakit

| No | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----|---------------|-----------|------------|
| 1  | Sangat Kurang | 0         | 0%         |
| 2  | Kurang        | 15        | 100%       |
| 3  | Sedang        | 0         | 0%         |
| 4  | Baik          | 0         | 0%         |
| 5  | Sangat Baik   | 0         | 0%         |

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa terdapat 100% atlet memiliki Riwayat penyakit berada pada kategori kurang. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet kurang atau jarang memiliki Riwayat penyakit maka dari itu atlet dalam **kategori kurang** pada faktor riwayat penyakit.

### Kategorisasi Faktor Pengetahuan Gizi Atlet Pencak Silat

| No | Kategori      | Frekuensi | Persentase(%) |
|----|---------------|-----------|---------------|
| 1  | Sangat Kurang | 1         | 6,67%         |
| 2  | Kurang        | 0         | 0%            |
| 3  | Sedang        | 4         | 26,6%         |
| 4  | Baik          | 6         | 40%           |
| 5  | Sangat Baik   | 4         | 26,6%         |

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa terdapat 6,67% yang pengetahuan gizi atlet berada pada kategori sangat kurang, 0% berada pada kategori kurang, 26,6% pada kategori sedang, 40% pada kategori baik, dan 26,6% pada kategori sangat baik. Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki pengetahuan gizi atlet yang Baik.

### Kategorisasi Faktor Sosial Ekonomi Atlet Pencak Silat

| No | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----|---------------|-----------|------------|
| 1  | Sangat Kurang | 0         | 0%         |
| 2  | Kurang        | 0         | 0%         |
| 3  | Sedang        | 15        | 100%       |
| 4  | Baik          | 0         | 0%         |
| 5  | Sangat Baik   | 0         | 0%         |

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa terdapat 0% atlet yang sosial ekonomi berada pada kategori sangat kurang, 0% berada pada kategori kurang, 100% pada kategori sedang, 0% pada kategori baik, dan 0% pada kategori sangat baik. Data diatas menunjukkan **bahwa sebagian besar sosial ekonomi atlet pencak silat pada kategori Sedang.**

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Analisis Asupan Gizi Atlet dan faktor - faktor yang mempengaruhinya pada Atlet Pencak Silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat yang meliputi *food recall* 3 kali 24 jam karena menurut Supriasa (2016) *Recall* 24 jam perlu dilakukan beberapa hari secara berulang pada individu untuk mendapatkan data individu tersebut, selanjutnya yaitu faktor-faktor pengetahuan, kebiasaan pola makan, Riwayat penyakit, dan sosial ekonomi.

### 1. Karbohidrat

Seorang atlet pencak silat membutuhkan asupan karbohidrat sebagai sumber energi utama dan sumber tenaga paling banyak bagi tubuh. Karbohidrat sangat penting bagi atlet karena sebagai penghasil energi utama dan terbanyak bagi tubuh, karbohidrat juga berfungsi sebagai pemberi rasa manis pada makanan, mengatur metabolisme lemak, membantu pengeluaran feses, dan penghemat protein.

Hasil penilaian asupan karbohidrat terhadap atlet pencak silat UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat dapat disimpulkan rata-rata tingkat konsumsi zat gizi karbohidrat atlet laki-laki adalah 100% dalam kategori sangat kurang, dan rata-rata Tingkat konsumsi zat gizi karbohidrat atlet Perempuan adalah 50% dalam kategori sangat kurang. Dengan ini pelatih dan para atlet masih harus berupaya meningkatkan asupan karbohidrat untuk menyeimbangi kegiatan para atlet sehari – hari.

### 2. Protein

Seorang atlet silat membutuhkan asupan protein sebagai pengatur metabolisme tubuh, protein sangat penting bagi atlet pencak silat karena protein berfungsi sebagai bahan pembangun sel tubuh yang rusak dikarenakan latihan yang sering dilakukan, protein juga berfungsi sebagai pembuat enzim, hormon, pigmen, dan penghasil kalori, selain itu protein juga sebagai mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai mikroba dan toksin.

Hasil penelitian dan presentase dari penilaian asupan protein terhadap atlet pencak silat UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat dapat disimpulkan rata-rata tingkat konsumsi zat gizi protein atlet laki-laki adalah 100% dalam kategori Sangat kurang, dan rata-rata Tingkat asupan protein atlet Perempuan adalah 75% dalam kategori Sangat kurang. Dengan ini pelatih dan para atlet masih harus berupaya meningkatkan asupan protein untuk menyeimbangi kegiatan para atlet sehari-hari.

### 3. Lemak

Seorang atlet pencak silat membutuhkan asupan lemak sebagai sumber energi cadangan. Lemak penting bagi atlet karena sebagai penghasil energi cadangan bagi tubuh. Selain itu lemak juga berfungsi sebagai pengangkut dan pembantu penyerapan vitamin larut lemak, membentuk jaringan sel-sel tubuh dan pelindung organ dalam tubuh.

Hasil penilaian asupan lemak terhadap atlet pencak silat UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat dapat disimpulkan rata-rata tingkat konsumsi zat gizi lemak atlet laki-laki adalah 100% dalam kategori sangat kurang, dan rata-rata Tingkat konsumsi zat gizi lemak atlet Perempuan adalah 100% dalam kategori Sangat kurang. Dengan ini pelatih dan para atlet masih harus berupaya meningkatkan asupan lemak untuk menyeimbangi kegiatan para atlet sehari-hari.

### 4. Kalori

Seorang atlet pencak silat membutuhkan asupan kalori bagi tubuh mereka sebagai penyeimbang dari kalori yang mereka keluarkan untuk kegiatan dan latihan sehari-hari. Asupan

kalori sangat penting bagi atlet pencak silat karena kalori merupakan takaran energi dalam makanan yang berfungsi sebagai pengganti energi yang telah digunakan dalam kegiatan atlet sehari-hari dalam tubuh.

Hasil penelitian hasil kecukupan energi dari atlet pencak silat UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat ditemukan rata-rata atlet laki-laki memiliki tingkat konsumsi energi sebanyak 100% dalam kategori sangat kurang, dan rata-rata Tingkat konsumsi energi atlet Perempuan adalah 87,5% dalam kategori sangat kurang. Dengan ini pelatih dan para atlet masih harus berupaya meningkatkan asupan energi untuk menyeimbangi kegiatan para atlet sehari-hari.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, Peneliti dapat menyimpulkan penelitian tentang analisis Asupan gizi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada atlet pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat yaitu,

1. Tingkat kecukupan asupan gizi pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat pada sub indikator kecukupan karbohidrat berada dalam kategori sangat kurang.
2. Tingkat kecukupan asupan gizi pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat pada sub indikator kecukupan protein berada pada kategori sangat kurang.
3. Tingkat kecukupan asupan gizi pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat pada sub indikator kecukupan lemak berada pada kategori sangat kurang.
4. Tingkat kecukupan asupan gizi pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat pada sub indikator kecukupan kalori berada pada kategori sangat kurang.

Sedangkan untuk faktor-faktor yang mempengaruhi asupan gizi pada atlet pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat yaitu Faktor pengetahuan gizi berada pada kategori baik yaitu sebesar 40%. Faktor kebiasaan pola makan berada pada kategori biasa yaitu sebesar 46,6%. Faktor Riwayat berada pada kategori kurang yaitu sebesar 100%. Faktor social ekonomi berada pada kategori sedang yaitu sebesar 100%.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina
- Anas, M. A., Djala, D., & Nur, M. (2019) *Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Basket SMA Negeri 1 PINRANG*. Repository Software Universitas Negeri Makassar.
- Andriyani, F., & Budion, I. (2021). *Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Atlet Taekwondo*. Indonesia Journal of Public Health and Nutrition.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Florencegrace, A. (2017). *Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb*. *Journal of Chemical Information and Modeling*
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. Jurnal Performa Olahraga.
- Kurnia, D.I., Kasmiyetti, K., & Dwiyantri, D. (2020). *Pengetahuan Pengaturan Makanan Atlet dan Porsi Lemak Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet*. *Sport and Nutrition Journal*.
- Panggabean, M. S. (2020). *Peranan Gizi Bagi Olahragawan*. Cdk-282, 47(1)
- Purwadi, 2011. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Jakarta : Universitas Terbuka.
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman (2020). *KONDISI FISIK Mahasiswa*. Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga .
- Siagian, A. (2010). *Epidemiologi Gizi*. Medan : Penerbit Erlangga.
- Syafrizar, & Welis, W. (2019). *Gizi Olahraga*. Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi.
- Udayana, U. (2015). *Buku Ajar Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Universitas Negeri Padang.
- Zalfendi. 2011. *Gizi Olahraga*, Padang : Sukabina Press.