

## **SURVEY STATUS GIZI ATLET RENANG MENES SWIMMING**

*(Survey Of Nutritional Status Of Swimming Athletes)*

**Hairil Candra<sup>1</sup>, Taufik Hidayat Suharto<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan /Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Setia Budi Rangkasbitung, Lebak, Banten, Indonesia

**Hairilcandra008@gmail.com**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi atlet renang menes *swimming*. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif kuantitatif dan menggunakan desain penelitian survei. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen angket. Dalam penelitian ini populasi yang terlibat yaitu 42 orang dan peneliti mengambil sampel sebanyak 22 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dari hasil penelitian ini atlet renang mempunyai status gizi yang baik untuk memenuhi nutrisi saat latihan renang dan juga memiliki asupan makanan yang baik sebagai penunjang kemampuan atlet dalam menjaga kondisi tubuh agar selalu dalam kondisi yang baik.

Kata Kunci : *Status, Gizi, Atlet, Renang*

### **Abstract**

*This research aims to find out the nutritional status of menes swimming. The method used in research is quantitative descriptive and uses survey research design. In this study, researchers used questionnaire instruments. In this study, the population involved 42 people and researchers sampled 22 people using purposive sampling techniques. From the results of this study swimming athletes have a good nutritional status to meet the nutrition during swimming and also have good food intake to support the athlete's ability to maintain body condition so that it is always in good condition.*

*Keywords : Status, Nutrition, Athlete, Swimming*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga saat ini sedang mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini kebanyakan orang senang berolahraga, dikarenakan olahraga memang tidak dapat dipisahkan dari gaya hidup masyarakat. Seseorang berolahraga mempunyai tujuan yang beragam seperti, hanya untuk mengisi waktu luang, ada juga yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran dan tidak sedikit pula untuk mencapai sebuah prestasi atau dengan kata lain ingin menjadi sorang atlet. Karena sejatinya berolahraga juga bisa menjadi salah satu bidang dalam menunjang prestasi seseorang dalam berkarir.

Hal ini bisa kita lihat dengan banyaknya minat masyarakat dalam berlomba-lomba untuk ikut serta dalam berolahraga, salah satu olahraga yang digemari yaitu olahraga renang. Hal ini bisa kita buktikan dengan banyaknya tempat kreatifitas atau tempat-tempat yang menyediakan fasilitas untuk berolahraga khususnya olahraga renang. Olahraga renang memang banyak digemari baik dari kalangan anak-anak, remaja bahkan usia dewasa. Hal ini dikarenakan banyaknya tempat rekreasi atau tempat berlibur yang meyediakan fasilitas kolam renang. Terkhusus di daerah pandeglang yang dimana banyak sekali tempat-tempat wisata yang menyediakan tempat untuk olahraga renang, entah itu hanya untuk bermain-main ataupun memang tempat khusus untuk latihan para atlet renang.

Tidak sampai disitu tingginya minat masyarakat dalam berolahraga juga bisa kita lihat dari banyaknya perlombaan-perlombaan yang dibuat oleh penyelenggara baik dari tingkat desa, kecamatan bahkan kabupaten. Dengan demikian bisa kita lihat bahwasanya minat berolahraga itu memang saat ini sedang mengalmi kemajuan dalam hal peminatan masyarakat setempat tak terkecuali

minat dalam berolahraga renang. Dengan demikian banyaknya minat masyarakat dalam berolahraga renang tentunya akan memicu munculnya para atlet-atlet daerah yang tentunya bisa berkesempatan menjadi atlet nasional.

Tetapi perlu kita pahami bahwasanya untuk menjadi seorang atlet tidak melulu soal latihan fisik saja, akan tetapi asupan makanan dan gizi juga harus diperhatikan karena sejatinya asupan makanan yang mendukung sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan seorang atlet dan status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi seseorang serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan.

Tak terkecuali atlet renang, renang adalah suatu olahraga aerobik yaitu olahraga yang membutuhkan waktu yang cukup lama, seorang atlet renang harus mempunyai stamina yang baik untuk mencapai prestasi yang maksimal, stamina yang baik hanya akan diperoleh jika atlet tersebut mengkonsumsi asupan yang bergizi seimbang dan pengeluaran yang seimbang. Banyaknya pola makan yang salah dilakukan atlet renang yang mengakibatkan pemasukan dan pengeluaran tidak seimbang. Banyak atlet yang kurang dalam gizi dikarenakan asupan yang seimbang dalam pengeluaran yang membuat banyak atlet mengalami mudah cidera dan masalah lainnya.

Pada atlet renang sendiri banyak yang mengabaikan status gizi. Renang seharusnya membutuhkan banyak energy dikarenakan renang sangat menghabiskan banyak sekali tenaga banyak atlet yang meremehkan asupan makanan dikarenakan ingin menjaga bentuk tubuh atau masih banyak alasan lainnya, seorang atlet khususnya sprinter harus menjaga gizi agar tenaga yang dipakai untuk latihan atau untuk bertanding bisa maksimal.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul "Survey status gizi atlet renang menes swimming".

## **METODE PENELITIAN**

Dalam melakukan penelitian dibutuhkan adanya suatu metode, cara sebagai suatu langkah-langkah yang harus ditempuh seorang peneliti dalam memecahkan permasalahan untuk mencapai tujuan, menurut (Setiawati, 2015) metode penelitian dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan yang dapat ditemukan, dikembangkan, dan juga bisa dibuktikan kebenarannya, adapun metode yang penulis gunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif kuantitatif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan yang bersifat korelasi dengan teknik analisis yang termasuk dalam teknik pengukuran hubungan. Teknik korelasi digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik sebagaimana disebutkan di Bab III yaitu angket. Instrumen angket yang digunakan penelitian adalah angket yang sudah di uji tingkat validitas dan juga reliabilitasnya. Pertanyaan yang digunakan dalam uji coba instrumen angket ini berjumlah 40 butir pertanyaan yang disebarkan kepada 22 atlet.

Berdasarkan perhitungan dengan rumus korelasi *product moment* maka diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Penelitian**

No	r hitung	r table	keterangan	No	r hitung	r table	keterangan
1	0,552	0,432	VALID	21	0,584	0,432	VALID
2	0,598	0,432	VALID	22	0,648	0,432	VALID
3	0,779	0,432	VALID	23	0,515	0,432	VALID
4	0,603	0,432	VALID	24	0,648	0,432	VALID
5	0,643	0,432	VALID	25	0,488	0,432	VALID
6	0,612	0,432	VALID	26	0,644	0,432	VALID

7	0,592	0,432	VALID	27	0,643	0,432	VALID
8	0,65	0,432	VALID	28	0,541	0,432	VALID
9	0,603	0,432	VALID	29	0,605	0,432	VALID
10	0,541	0,432	VALID	30	0,563	0,432	VALID
11	0,584	0,432	VALID	31	0,552	0,432	VALID
12	0,519	0,432	VALID	32	0,585	0,432	VALID
13	0,512	0,432	VALID	33	0,758	0,432	VALID
14	0,613	0,432	VALID	34	0,659	0,432	VALID
15	0,496	0,432	VALID	35	0,643	0,432	VALID
16	0,574	0,432	VALID	36	0,663	0,432	VALID
17	0,703	0,432	VALID	37	0,601	0,432	VALID
18	0,52	0,432	VALID	38	0,631	0,432	VALID
19	0,544	0,432	VALID	39	0,659	0,432	VALID
20	0,528	0,432	VALID	40	0,552	0,432	VALID

**Tabel 2. Hasil Uji Realibitas**

<b>Realibility Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.951	40

Hasil uji realibilitas instrumen angket diperoleh  $r_{xy} = 0,951$  hasil tersebut jika cronbach alpha lebih besar 0,60 maka hasil tersebut reliabel menurut wiratna sujerweni (2014) , karena  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel metode dibantu dengan aplikasi SPSS for window 22.0, sehingga instrumen yang diuji reliabilitas sangat kuat.

**Tabel 3. Statistik Deskriptif**

Variabel	N	Persentase	min	max	Mean	Standar Deviasi
Asupan Makanan atlet Renang	22	70%	120	150	142.95	8.364
Faktor-faktor yang mempengaruhi	22	30%	40	50	47.77	3.308

Dari tabel tersebut dapat diketahui informasi tentang standar deviasi, rata- rata, dari masing-masing variabel. Variabel asupan makan atlet renang dapat diukur dengan instrumen yang terdiri dari pernyataan. Seperti pada tabel diatas dari 20 responden dihasilkan faktor penunjang prestasi dengan nilai minimal 120 dan yang tertinggi 150 . Rata rata aktual (mean) seluruh variabel program kebugaran jasmani dari seluruh responden adalah 142.95 Standar deviasi (simpangan baku) data terhadap mean untuk variabel program kebugaran jasmani adalah sebesar 8.364. Hal ini berarti bahwa variansi data relatif baik karena menunjukkan nilai standar deviasi lebih kecil dari pada mean.

Analisis data di lakukan agar mengetahui data apa saja yang di dapatkan dari hasil penelitian menggunakan metode angket peneliti menginterpretasikan setiap variabel dan sub variabel berdasarkan hasil angket sebagai berikut:

**Tabel 4. Asupan Makanan Atlet Renang**

Mean	St.Deviasi	Varians	Persentase
83	9	80	95%

Pada sub variabel ini dengan soal 19 mendapatkan nilai rata-rata 83, selanjutnya St.Deviasi 9, lalu varians 80 dan presentase 95% (tinggi) dan 5% (sedang) untuk yang menjawab sanagat setuju.

**Tabel 5. Asupan Cairan Atlet Renang**

Mean	St.Deviasi	Varians	Persentase
45	8	23	95%

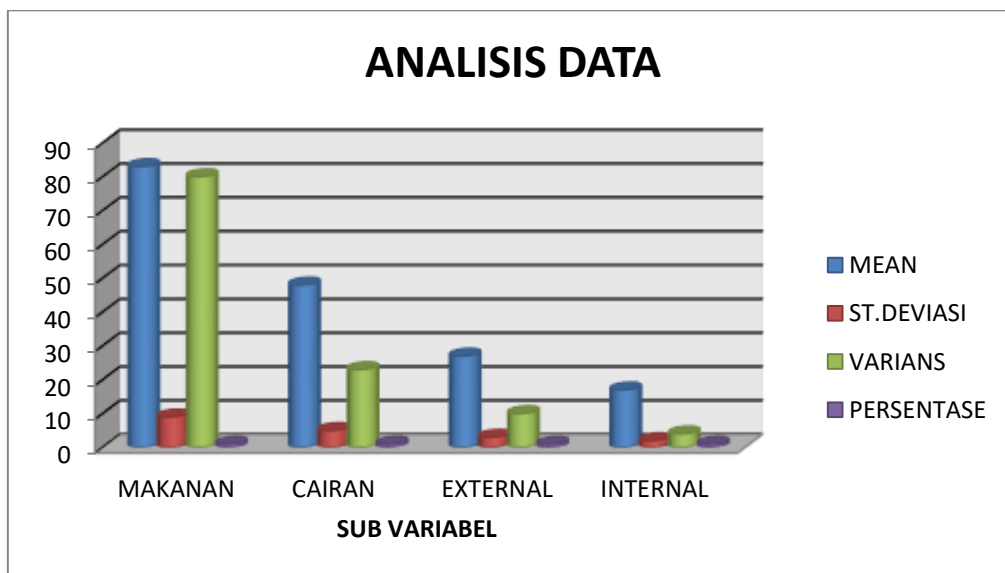
Pada Sub Variabel terdapat 11 pertanyaan dan mendapatkan hasil mean 45 lalu St.Deviasi 8 , varians sebesar 23 dan mendapatkan presentase 95% (Tinggi) dan 5%(Sedang).

Asupan makanan atlet renang di didorong dari beberapa pihak yang mendukung status gizi seorang atlet diantaranya Faktor Internal dan Faktor Eksternal.

**Tabel 6. Faktor Internal dan Faktor Eksternal**

Faktor	Mean	St.Deviasi	Varians	Persentase
Internal	27	3	10	91%
Eksternal	17	2	4	95%

Pada sub variabel Internal terdapat 6 pertanyaan yang di uji pada 22 orang atlet renang dan mendapatkan nilai mean 27, lalu St Deviasi 3 , varians mendapatkan nilai 10 dan presentase di Sub Variabel ini adalah 91% (tinggi) dan 9% (Sedang). Sedangkan Pada Sub Variabel Eksternal terdapat 4 pertanyaan yang di uji pada 22 atlt reang yang mendapatkan nilai mean sebesar 17 lalu St Deviasi 2 ,selanjutnya varians 4 dan persentase nya 95% (tinggi) dan 5% (Sedang). berikut ini diagram analisis data:



**Gambar 1. Diagram Analisis Data**

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi atlet renang, penelitian ini di lakukan di Menes Swimming Club status gizi sangat penting bagi seorang atlet karena atlet harus mempunyai status gizi yang baik.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet renang menes swimming club mempunyai status gizi yang baik karena atlet renang ini menyadari bahwa gizi sangat penting untuk seorang atlet, makanan yang sehat dan bergizi membuat pencernaan atlet dan nutrisinya terpenuhi. Selain itu orang tua juga sangat mendukung atlet dalam asupan makanannya, maka dari itu atlet renang juga perlu dukungan dari orang tua bukan hanya itu makanan yang bergizi juga di berikan orang tua dalam

memenuhi kebutuhan atlet. Selain itu minuman juga harus di jaga agar bisa memenuhi kebutuhan latihan, pada masa pandemi seperti ini atlet renang tetap melakukan latihan walau latihan sekarang lebih banyak tentang fisiknya namun atlet renang tetap menjaga prookol kesehatan.

Selain diri sendiri dan keluarga faktor dari luar seperti teman dan pelatih juga sangat penting bagi atlet, karena asupan makanan yang di atur atlet juga harus mendapat dukungan dari pelatih. Pelatih berperan sangat penting untuk memberikan program asupan makanan kepada atlet renang. Minuman dan makanan yang dimakan atlet renang seperti lauk pauk, makanan pokok, susu dan harus di imbagi oleh olahraga yang baik. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet renang menes swimming club baik, karena walaupun masa pandemi seperti ini mereka tetap latihan dengan menjaga jarak dan selalu melatih otot-otot fisiknya agar tetap baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan oleh peneliti menyimpulkan bahwasanya : atlet renang Menes swimming club mempunyai status gizi yang baik karena mereka menjaga asupan makanan dan bukan hanya itu mereka juga memperbanyak minuman air mineral atau yang mengandung isotonik untuk mengembalikan cairan yang hilang pada saat latihan. Atlet renang juga memperbanyak makan buah-buahan yang alami di dibandingkan makan instan yang nutrisi yang baik bagi tubuh mereka. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwasanya: atlet renang menes swimming memiliki asupan makanan yang baik. Karena asupan makanan menjadi salah satu faktor penunjang kemampuan atlet dalam menjaga kondisi tubuh agar selalu dalam kondisi yang baik, sehingga asupan makanan atlet dijadikan prioritas dalam kebutuhan sehari-hari yang dijadikan sebagai standarisasi kualitas atlet itu sendiri.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka penulis ingin menyimpulkan beberapa hal saran yaitu: Atlet renang harus bisa mengatur asupan makanan yang di makan serta memperbanyak minum air putih agar tubuh tetap segar dan pada saat latihan minum isotonik untuk mengembalikan cairan yang telah hilang, lalu tetap menjaga latihan fisik agar otot tubuh tetap baik walau di tengah pandemi seperti ini. Bagi peneliti lain, penelitian ini terbatas survey status gizi kepada atlet renang saja, namun jika di kembangkan menjadi penelitian survey status gizi kepada atlet lain seperti sepak bola, bola volly, senam, basket dan olahraga lainnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alit Arsani, N. L. K. (2014). Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 3(1), 275–287. <https://doi.org/10.23887/jst-undiksha.v3i1.2906>
- Argantos, A., & A.P. Tangkudung, J. (2015). Teaching Methods of Practice Style and Command Style in Improving the Skill of Butterfly Stroke. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(1), 32. <https://doi.org/10.21009/jipes.011.04>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Bass, R. W., Brown, D. D., Laurson, K. R., & Coleman, M. M. (2013). Physical fitness and academic performance in middle school students. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 102(8), 832–837. <https://doi.org/10.1111/apa.12278>
- dSuharjanaan Heri Purwanto Universitas Negeri Yogyakarta, F. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Dii Pgsd Penjas Fik Uny. *Pendidikan Jasmani*, 5(November).
- Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Lenneis, V., McNarry, G., Smith, M., Wilcock, L., Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., & Fahlén, J. (2020). Sport in the face of the COVID-19 pandemic : towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal for Sport and Society*, 0(0), 1–11. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1765100>

- Gani, R. A., Tangkudung, J., Dlis, F., Departement, S. E., Jakarta, U. N., Muka, J. R., & Bon, A. T. (2019). Model on Butterfly Swimming for Athletes in the Age 11- 13 Years Group. 2530–2538.
- Hamsa&Hartoto. (2015). Survey Minat Siswa Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Bangil dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Renang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 03(03), 783–788.
- Keolahragaan, I., & Unesa, F. I. K. (2014). ARTIKEL E-JOURNAL UNESA PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN RENANG MENGGUNAKAN BAN TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS Nuril Lolita Hudayhana Abstrak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 23–25.
- Malahayati, K. U. (2013). *Jurnal Dunia Kesmas* Volume 2. Nomor 1. Januari 2013 51. 2, 51–56.
- Mukarromah, S. B. (2017). Survei Status Gizi Atlet Pplop Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017. *Jendela Olahraga*, 2(2), 77–83. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1705>
- Narici, M., De Vito, G., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., Grassi, B., Baldassarre, G., Zuccarelli, L., Biolo, G., di Girolamo, F. G., Fiotti, N., Dela, F., Greenhaff, P., & Maganaris, C. (2020). Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–22. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1761076>
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., Wilson, R., Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Covid-, R. W. (2020). Managing Sport and Leisure COVID-19 , networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–7. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. [https://doi.org/10.1007/82\\_2015\\_480](https://doi.org/10.1007/82_2015_480)
- Rismayanthi, C. (2012). Relation among nutrition status and physical fitness level. *Jurnal Kependidikan*, 42, 29–38.
- Shaw, G., Boyd, K. T., Burke, L. M., & Koivisto, A. (2014). Nutrition for swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4), 360–372. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0015>
- Universitas Negeri Semarang. Program Studi Pendidikan Olahraga, V., Rahayu, T., & Setyawati, H. (2019). The Development of Aquatic Learning Model in Elementary School Through Traditional Game Lit-litan. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(1), 33–38. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/26408>