

## TINGKAT PEMAHAMAN KEBUTUHAN ASUPAN GIZI ATLET LARI JARAK JAUH

### *UNDERSTANDING LEVEL OF LONG DISTANCE RUNNING ATHLETE TOWARDS THE NEED OF NUTRITIONAL INTAKE*

Oleh: Tiana Wanda Ariesta, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

[tiana.wanda15@gmail.com](mailto:tiana.wanda15@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi belum diketahuinya seberapa jauh pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lari jarak jauh putra dan putri di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) atlet bersedia menjadi sampel (2) atlet putra dan putri lari jarak jauh yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta, (3) atlet yang masih berlatih di klub yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “cukup” sebesar 6,45% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 74,19% (23 atlet), dan kategori “sangat baik” sebesar 19,56% (6 atlet). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh dengan persentase rata-rata 73,77% masuk dalam kategori “baik”.

**Kata kunci:** *tingkat pemahaman, kebutuhan asupan gizi, atlet lari jarak jauh*

#### **Abstract**

*This research is triggered by the minimum information on how far the need of nutritional intake long distance running. This study intends in figuring out the level of understanding of long distance running athlete towards the need of nutritional intake.*

*This research was the descriptive one. The method used in this research is survey method with data collection using the test. The population in this research are all male and female long distance running athlete in Yogyakarta Special Region. The sampling technique used purposive sampling, with the following criteria: (1) the athletes are willing to be sampled (2) male and female long-distance running athlete in Yogyakarta Special Region, (3) athletes who are still practicing at the club which is located in Yogyakarta Special Region. The data were analyzed using descriptive analysis set forth in the form of a percentage.*

*Based on the research results, it can be concluded that the level of understanding of the longdistance running athlete towards the need of nutritional intake in "very poor" category at 0% (0 of athletes), in "poor " category at 0% (0 athletes), in "fair"category at 6.45% (2 athletes), in " good "category at 74.19% (23 athletes), and in " very good " category at 19.56% ( 6 athletes). So it can be concluded that the level of of the longdistance running athlete towards the need of nutritional intake with on the average percentage of 73.77% is in the category of "good".*

**Keywords:** *understanding level, need of nutritional intake, long distance running*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, oranglain ataupun sendiri Menurut UNESCO (Lutan: 2002: 38). “Usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja *muscle fitness* dan *energy fitness*” (Sharkey, 1989: 30) dalam Djoko Pekik (2007:2). Alasannya, gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, sementara untuk dapat berkontraksi otot memerlukan energi. Untuk mendapatkan energi diperlukan konsumsi nutrisi/gizi makanan yang tepat dan seimbang bagi seorang atlet. Nutrisi/gizi di bidang olahraga merupakan penerapan pengetahuan gizi dalam pengaturan makan sehari-hari yang difokuskan pada metabolisme zat-zat gizi selama pertandingan, perbaikan dan membangun latihan yang intensif serta mengoptimalkan *performance* pada saat pertandingan

Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan pengaturan gizi yang baik adalah cabang olahraga atletik. Menurut IAAF (2006: 4) atletik adalah kegiatan *event* di lintasan dan di lapangan, lari jalanan, lomba jalan cepat, lari lintas-alam dan lari bukit/pegunungan. Nomor lari dibagi menjadi beberapa nomor spesialis yaitu lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Lari jarak jauh merupakan lari yang terdiri dari beberapa *event* yang dipertandingan yaitu lari 5000m (5Km), 10.000m (10Km) pada lintasan, lari jalanan sampai dengan lari marathon 42.195 km dan lari lintas-alam yaitu ultra marathon 100km atau lebih. Penggunaan sistem energi pada lari jarak jauh menggunakan sistem aerobik dimana energi disediakan melalui pemecahan nutrien bakar (karbohidrat, lemak dan protein).

Asupan nutrisi yang tepat dan seimbang bisa dilihat dari segi kuantitas dan kualitas makanan yang dapat menghasilkan kondisi

fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan proses latihan. Atlet lari jarak jauh memerlukan konsumsi makanan lebih banyak daripada seseorang yang bukan atlet dengan komposisi zat gizi makanan yang seimbang. “Komposisi nutrisi yang disarankan bagi seorang atlet adalah 55-65% pemenuhan kebutuhan energi melalui konsumsi karbohidrat, 12-15% melalui konsumsi protein dan 20-35% melalui konsumsi lemak” (M. Anwari Irawan, 2007: 1).

Pemenuhan kebutuhan gizi atlet perlu mengetahui kadar-kadar zat gizi yang dapat menjadi sumber energi bagi tubuh. Jika salah dalam pengaturan kebutuhan gizi makanan akan dapat menimbulkan sakit, glikogen dan masalah lainnya. Kurangnya perhatian mengenai ilmu gizi untuk lari jarak jauh ini yang menyebabkan perlunya pengetahuan atlet mengenai makanan yang baik untuk menunjang prestasi atlet.

Melihat pemaparan diatas dan mengingat pemahaman kebutuhan asupan gizi yang tepat serta seimbang bagi atlet pelari jarak jauh cabang olahraga Atletik menjadi penting untuk diberikan sumber pengetahuan yang baik dan benar melalui penelitian tentang “Tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet atletik jarak jauh”.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survei*. Penelitian ini meneliti tentang “Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jarak Jauh.

### Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra dan putri lari jarak jauh Daerah Istimewa Yogyakarta.

Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, yaitu (1) atlet bersedia

menjadi sampel, (2) atlet putra dan putri lari jarak jauh Daerah Istimewa Yogyakarta, (3) Atlet yang masih berlatih di Klub-klub yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel penelitian sebanyak 31 atlet.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Suharsimi Arikunto (2006), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*). Penilaian dalam instrumen tes pilihan ganda (*multiple choice*) pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0.

### **Uji Coba Instrumen**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui realibilitas.

Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi/*expert judgment* yaitu dengan bapak Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes dan bapak Cukup Pahalawidi, M.Or. Ujicoba dilakukan pada atlet lari jarak jauh di klub sportif Gunungkidul yang berjumlah 15 orang, langkah-langkah sebagai berikut:

#### **1. Uji Validitas**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji

coba, menunjukkan bahwa terdapat 3 butir gugur, yaitu butir nomor 28, 33 dan 39. Sehingga didapatkan 38 butir valid dan digunakan untuk penelitian.

#### **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2002). Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Suharsimi Arikunto, 2010). Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen reliabel, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,972.

#### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, pictogram, perhitungan persentase (Sugiyono, 2007). Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Anas Sudijono, 2006)

Kategori dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian ditentukan dengan kriteria konversi, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 207), kemudian data tersebut diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan, yaitu:

**Tabel 1.** Tingkatan Kategori

No	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

(Suharsimi Arikunto, 2002: 207)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian ini dilakukan pada seluruh atlet putra dan putri Atletik nomor lari jarak jauh DIY yang berjumlah 31 atlet. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21-22 juli 2016 dan bertempat di pengurus daerah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Daerah Istimewa Yogyakarta.

### 2. Deskripsi Data Penelitian

Tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh diungkapkan dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 38 butir. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan komputer program *Microsoft excel 2010*. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	6	19,36%
2	Baik	23	74,19%
3	Cukup	2	6,45%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh tampak pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1.** Diagram Batang Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet) , kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “cukup” sebesar 6,45% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 74,19% (23 atlet), dan kategori “sangat baik” sebesar 19,56% (6 atlet). Berdasarkan persentase rata-rata yaitu 73,77%, tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi termasuk pada kategori “baik”.

Rincian tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

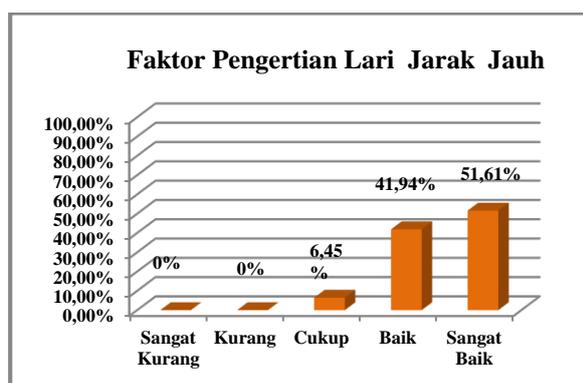
#### a. Faktor Pengertian Lari Jarak Jauh

Hasil penelitian tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor pengertian lari jarak jauh disajikan pada table 4 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Faktor Pengertian Lari Jarak Jauh

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	16	51,61%
2	Baik	13	41,94%
3	Cukup	2	6,45%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Batang Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh berdasarkan Faktor Pengertian Lari Jarak Jauh.

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 diatas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor pengertian lari jarak jauh berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet) , kategori “kurang” sebesar 0% (0 orang atlet), kategori “cukup” sebesar 6,45% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 41,94% (13 atlet), dan kategori “sangat baik” sebesar 51,61% (16 atlet). Berdasarkan persentase rata-rata yaitu 82,49% tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi berdasarkan faktor pengertian lari jarak jauh termasuk pada kategori “sangat baik”.

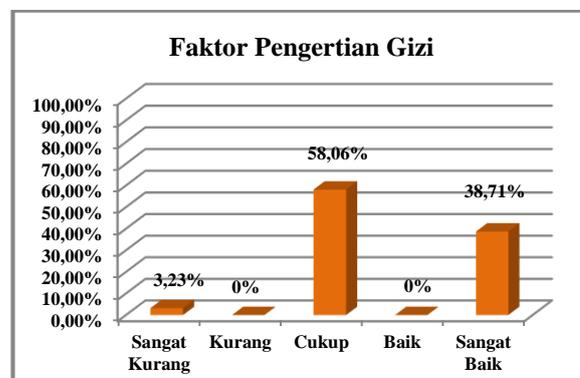
### b. Faktor Pengertian Gizi

Hasil penelitian tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor pengertian gizi disajikan pada tabel 12 sebagai berikut :

**Tabel 4.** Faktor Pengertian Gizi

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	12	38,71%
2	Baik	0	0%
3	Cukup	18	58,06%
4	Kurang	0	0%
5	Sangat Kurang	1	3,23%
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor pengertian gizi tampak pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Batang Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh berdasarkan Faktor Pengertian Gizi

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3 diatas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor pengertian gizi berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,23% ( 1 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “cukup” sebesar 58,06% (18 atlet), kategori “baik” sebesar 0% (0 atlet), dan kategori “sangat baik” sebesar 38,71% (12 atlet). Berdasarkan persentase rata-rata 74,19%, tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi berdasarkan faktor pengertian lari jarak jauh termasuk pada kategori “baik”

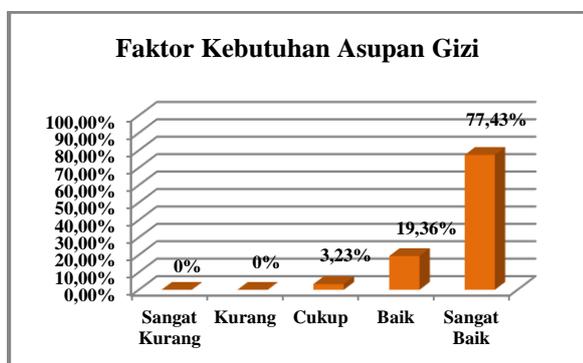
### c. Faktor Kebutuhan Asupan Gizi

Hasil penelitian tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh terhadap kebutuhan asupan gizi berdasarkan kebutuhan asupan gizi disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Faktor Kebutuhan Asupan Gizi

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	24	77,43%
2	Baik	6	19,36%
3	Cukup	1	3,23%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan kebutuhan asupan gizi tampak pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Batang Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh berdasarkan Faktor Kebutuhan Asupan Gizi

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 4 diatas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor kebutuhan asupan gizi berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% ( 0 atlet) , kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “cukup” sebesar 3,23%% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 19,35% (6 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 77,42% (24 atlet). Berdasarkan persentase rata-rata 82,51% tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi berdasarkan faktor kebutuhan asupan gizi termasuk pada kategori “sangat baik”.

#### d. Faktor Pengaturan Gizi Selama Perodesasi Latihan

Hasil penelitian tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan pengaturan gizi selama perodesasi latihan disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 6.** Faktor kebutuhan asupan gizi perodesasi latihan

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	3	9,68%
2	Baik	4	12,90%
3	Cukup	13	41,94%
4	Kurang	9	29,03%
5	Sangat Kurang	2	6,45%
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor kebutuhan asupan gizi perodesasi latihan tampak pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5.** Diagram Batang Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh berdasarkan Faktor Pengaturan Gizi Selama Perodesasi Latihan

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 5 diatas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor pengaturan gizi selama perodesasi latihan kategori “sangat kurang” sebesar 9,68% (3 atlet), kategori “kurang” sebesar 25,81% (8 atlet), kategori “cukup” sebesar 45,16% (14 orang atlet), kategori “baik” sebesar 12,90% (4 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 9,68% (atlet). Berdasarkan persentase rata-rata 50,97%

tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi berdasarkan faktor pengaturan asupan gizi perodesasi latihan termasuk pada kategori “cukup”.

## **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh masuk dalam kategori “baik” dengan persentase sebesar 73,77% yang disusun oleh beberapa faktor yaitu faktor pengertian lari jarak jauh, faktor pengertian gizi, faktor kebutuhan asupan gizi dan faktor pengaturan gizi selama perodesasi latihan. Nutrisi/gizi di bidang olahraga merupakan penerapan pengetahuan gizi dalam dalam pengaturan makan sehari-hari yang difokuskan pada metabolisme zat-zat gizi selama pertandingan, perbaikan dan membangun latihan yang intensif serta mengoptimalkan *performance* pada saat pertandingan. Penggunaan sistem energi pada lari jarak jauh menggunakan sistem aerobik dimana energi disediakan melalui pemecahan nutrien bakar (karbohidrat, lemak dan protein), sehingga untuk pemenuhan kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh diperlukan gizi yang tepat dan seimbang.

Asupan nutrisi yang tepat dan seimbang bisa dilihat dari segi kuantitas dan kualitas makanan yang dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan proses latihan. Pemenuhan kebutuhan gizi atlet perlu mengetahui kadar-kadar zat gizi yang dapat menjadi sumber energi bagi tubuh. Jika salah dalam pengaturan kebutuhan gizi makanan akan dapat menimbulkan sakit, glikogen dan masalah lainnya. Kurangnya perhatian mengenai ilmu gizi untuk lari jarak jauh ini yang menyebabkan perlunya

pengetahuan atlet mengenai makanan yang baik untuk menunjang prestasi atlet.

Pada penelitian ini ditampilkan hasil pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor pengertian lari jarak jauh berada pada kategori “sangat baik” dengan persentase sebesar 82,49%, ini menggambarkan bahwa atlet lari jarak jauh sudah mengerti tentang lari jarak jauh sendiri namun tidak 100% semua mengerti ada beberapa unsur yang atlet tidak mengerti seperti penggunaan sistem energi bagi atlet lari jarak jauh disebabkan tidak setiap atlet bertanya kepada pelatihnya dan tidak setiap pelatih memberitahu bahwa sistem energi yang digunakan atlet lari jarak jauh adalah sistem energi aerobik. Tetapi disamping sistem energi atlet sudah mengerti seperti *event-event* yang di pertandingan untuk atlet lari jarak jauh, kemampuan biomotor atlet lari jarak jauh sudah banyak atlet mengerti. Seharusnya atlet lebih faham tentang sistem energi karena untuk menentukan kebutuhan asupan gizi dilihat dari aktivitas latihan tersebut yang dapat dilihat dari penggunaan energi melalui sistem energi yang digunakan agar lebih mudah dalam menghitung energi yang dipakai dan energi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh berdasarkan faktor pengertian gizi berada pada kategori “baik” dengan persentase sebesar 74,19%, walaupun berada pada kategori baik ini tidak menggambarkan seluruh atlet mengerti tentang pengertian gizi ini dikarenakan tidak semua atlet perhatian terhadap gizi dan mampu menerapkannya. Pengertian gizi penting bagi atlet, karena untuk mengetahui kebutuhan gizi atlet lebih dulu harus mengerti arti gizi. Menurut Sunita Almatsier (2003: 3) zat gizi (*Nutrient*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan.

Sehingga pengertian gizi penting agar mengerti cara untuk menjaga keseimbangan tubuh diperlukan asupan gizi yang baik terhadap pengeluaran energi yang banyak setelah aktivitas (latihan).

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa atlet lari jarak jauh sudah cukup paham tetapi dalam penerapan atlet masih kurang karena keterbatasan penelitian sehingga tidak terdeteksi pasti penyebab mengapa atlet tidak menerapkan dengan baik seperti pemahamannya, namun ada beberapa hal yang mempengaruhi yaitu keadaan ekonomi keluarga, pengetahuan orangtua tentang gizi atlet, dan pengetahuan pelatih. Di daerah-daerah yang memiliki klub atletik masih belum memiliki staf ahli gizi atau *nutritionist sport* yang dapat menganjurkan kebutuhan asupan gizi dan pemenuhan gizi yang baik untuk atlet.

Maka dari itu selain *nutritionist*, pelatih juga mempunyai peran penting untuk membantu memaksimalkan prestasi atlet. Pelatih harus mengetahui bagaimana cara mengecek status gizi atlet, menentukan kalori masuk dan kalori keluar sehingga pelatih dapat memberitahu atlet tentang bagaimana atlet dapat memenuhi kebutuhan asupan gizi yang seimbang. Namun dalam kenyataannya, jarang ada pelatih yang mengerti cara-cara mengecek status gizi atlet, mengecek kalori masuk dan kalori keluar serta kebutuhan asupan gizi bagi atlet sehingga atlet hanya mengira-ngira kebutuhan asupan gizi bagi tubuhnya. Akibatnya pemahaman atlet mengenai kebutuhan asupan gizi kurang maksimal. Seorang atlet tidak hanya dituntut untuk latihan dan istirahat tepat waktu saja, akan tetapi atlet juga harus memperhatikan kebutuhan asupan gizi dengan cara mengatur pola makan dengan gizi yang baik dan seimbang. Selanjutnya untuk atlet yang tinggal di pemukiman mungkin gizi akan tercukup dengan baik, tetapi bagi atlet daerah yang tinggal dirumah sendiri dalam penyediaan makanan dan minuman tergantung

dari orangtua yang menyediakannya. Untuk itu selain pelatih orangtua juga harus cerdas dalam penyediaan makanan bagi anaknya, karena orangtua adalah faktor lainnya untuk menunjang keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Selain *nutritionist*, pelatih dan orangtua yang baik yaitu orang yang harus benar-benar mengerti, memahami, dan memiliki latar belakang ilmu pengetahuan dengan baik tentang kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh. Jika pelatih sudah mengerti makan akan dengan mudah menyesuaikan program latihan yang baik bagi atlet. Sehingga untuk penerapan kebutuhan asupan gizi bagi atlet tidak harus menggunakan jasa *nutritionist*.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh di Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 0% (0 atlet), kategori "kurang" sebesar 0% (0 orang atlet), kategori "cukup" sebesar 6,45% (2 atlet), kategori "baik" sebesar 74,19% (23 atlet), dan kategori "sangat baik" sebesar 19,56% (6 atlet). Berdasarkan persentase rata-rata yaitu 73,77%, tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi termasuk pada kategori "baik".

### Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pemahaman kebutuhan asupan gizi atlet lari jarak jauh dengan menggunakan metode lain.

3. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih diperbaiki lagi.

*Prestasi*. Jakarta:Kementerian Kesehatan RI.

#### DAFTAR PUSTAKA

Almatsier ,Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama

Lutan,Rusli Dkk. (2000). *Gizi Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional.

Suharsimi Arikunto. (2002).*Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta.

Ari, Cahyanti. (2009). *Keseimbangan antara Kebutuhan Zat Gizi dengan Konsumsi Makanan Atlet Bola Voli PPLP DIY. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Sukadiyanto.(2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.Yogyakarta: FIK UNY.

Clark, Nancy. (2001). *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Tamsir Rijadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

IAAF. (1993).Pengenalan kepada Teori Kepeleatihan.Jakarta. PB.PASI

IAAF. (2002). *LEVEL I/II Lari jarak Mengengah, Jarak Jauh, Halang Rintang dan Jalan-Cepat*. Departemen Pengembangan IAAF.

IAAF.(....). *Nutririon For Athlete A Practical Guide to Eating and Drinking for Health And Performance In Track And Field*. Diambil dari <http://iaaf.org/about-iaaf/documents/medical.pdf> (diakses pada tanggal 13 Januari 2015)

IAAF. (2006-2007). *Peraturan Lomba Atletik*. Jakarta: PB PASI.

Irawan, M Anwari. (2007). *Nutrisi, Energi & Performa Olahraga. Jurnal Vol 01*.<http://www.pssplab.com/journal/04.pdf> (diakses pada tanggal 17 Januari 2015)

Irianto, Djoko Pekik. “*Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*”.2006. PT. Andi Yogyakarta: Yogyakarta.

Kementerian Kesehatan RI.(2004). *Pedoman Gizi Olahraga*