

Analisis Tingkat Kecukupan Energi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 12 Surabaya

Moch Firmansyah BS*, Endang Sri Wahyuni

S-1 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: bsfirmansyah@gmail.com

Abstrak

Dalam setiap cabang olahraga seorang atlet membutuhkan asupan gizi yang baik untuk memenuhi kecukupan energinya, begitu juga dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 12 Surabaya agar bisa melaksanakan program latihan yang dijalannya dengan baik serta dapat meraih prestasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui secara jelas tingkat kecukupan energi pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Surabaya dengan komponen yang diteliti meliputi tingkat karbohidrat, lemak, protein, dan kalori. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 17 siswa putra dan putri dengan rentang usia 12-14 tahun. Pengambilan data menggunakan kuisioner food recall 24 jam, yang berisi informasi mengenai jumlah karbohidrat, protein, lemak dan kalori dari makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh siswa-siswi SMP Negeri 12 Surabaya.

Berdasarkan penelitian tersebut, pada 11 orang siswa putra menghasilkan jumlah karbohidrat dengan rata-rata 166,51 dan sebagian besar berkategori kurang (100%), lemak dengan rata-rata 38,69 dan sebagian besar berkategori kurang (100%), protein dengan rata-rata 63,31 dan sebagian besar berkategori lebih (54,55%), kalori dengan rata-rata 1385,65 dan sebagian besar berkategori kurang (100%). Sedangkan pada 6 orang siswa putri menghasilkan jumlah karbohidrat dengan rata-rata 243,55 dan sebagian besar berkategori kurang (66,67%), lemak dengan rata-rata 32,89 dan sebagian besar berkategori kurang (100%), protein dengan rata-rata 86,95 dan sebagian besar berkategori lebih (66,67%), kalori dengan rata-rata 1764,94 dan sebagian besar berkategori kurang (66,67%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan energi pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Surabaya dapat dikategorikan kurang.

Kata Kunci : Tingkat kecukupan energi, peserta ekstrakurikuler bola voli

Abstract

The purpose of this research was, to know the exact level of the sufficient energy in the Volleyball extracurricular held in Public Junior High School 12, Surabaya with some components that has researched from carbohydrate, fat, protein, and calorie.

This research was a quantitative survey with descriptive design. The subject of this research was all of the students from the Volleyball extracurricular participants which is 11 male students and 6 female students with ages between 12 until 14 years old. The data was collected by the questionnaire of food recall 24 hours, which contained informations the sum of carbohydrate, fat, protein and calorie from the food and the beverage that consumed by the students of Public Junior High School 12.

Based from the research, 11 male students produced 166, 51 of carbohydrate in average and most of them was categorized less than (100%), with 38,69 fat in average also categorized less than (100%), with 63,31 protein in average which was categorized more than (54,55%), with 1385,65 in average also most of them categorized less than (100%). Whereas, for the 6 female students produced carbohydrate in range of 243,55 in average amount and most of them categorized less than (66,67%), fat was 32,89 which categorized less than (100%), with the average protein was 86,95 also categorized more than (66,67%), with the calories 1764,94 in average same in the categorized less than (66,67%). Therefore, this could be concluded that the level of the sufficiency of energy at the Volleyball Extracurricular Participants in Public Junior High School 12 is a minus.

Keyword : *Level of sufficiency energy, Volleyball extracurricular participants.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu cara untuk menjaga kebugaran tubuh dengan menggerakkan semua anggota tubuh atau sebagian. Istilah atau olahraga sebenarnya bukan terjemahan langsung dari *sport* artinya olahraga yang merupakan bahasa dari Inggris. Olahraga artinya menggerakkan anggota tubuh untuk menjalankan aktifitas fisik, kata olahraga bermula dari bahasa Jawa. (Maksum, 2009).

Bolavoli adalah salah satu jenis olahraga yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Permainan bolavoli banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, karena tidak ada kontak fisik sehingga kemungkinan terjadinya cedera relatif kecil. Cara bermainnya cukup sederhana dan peraturan permainannya tidak terlalu sulit sehingga enak dinikmati oleh penonton. (Ahmadi, 2007).

Olahraga bolavoli saat ini sangat populer di masyarakat. Hampir semua kalangan masyarakat pedesaan, masyarakat perkotaan, bahkan sekolah – sekolah sampai perguruan tinggi memainkan olahraga tersebut. Pertandingan bolavoli selalu dimasukkan dalam *multi event*, contohnya pekan olahraga pelajar, pekan olahraga nasional bahkan olimpiade. Maka dari itu banyak sekolah – sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli untuk menyalurkan bakat murid – muridnya di bidang olahraga bolavoli. (Ahmadi, 2007)

SMPN 12 Surabaya memiliki aktivitas ekstrakurikuler bolavoli. Aktivitas ekstrakurikuler bolavoli di sekolah ini diadakan seminggu 2 kali yaitu pada hari Selasa dan Kamis pukul 15.00 – 16.00. Materi yang diberikan pada saat latihan adalah *passing*, *serve*, *spike*, *block* dll. Terdapat juga materi fisik untuk melatih reaksi dan kecepatan para peserta ekstrakurikuler bolavoli.

Dalam setiap cabang olahraga seorang atlet membutuhkan asupan gizi yang baik untuk memenuhi kecukupan energinya, begitu juga dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli ini agar dia bisa melaksanakan program latihan yang dijalannya dengan baik serta dapat meraih prestasi.

Orang yang aktif dalam berolahraga pasti membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak dari pada orang yang jarang melakukan olahraga, dikarenakan tingkat aktivitas orang yang aktif berolahraga lebih tinggi. (Supriasa dkk, 2001).

“Gizi adalah suatu proses ketika suatu organisme mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ – organ, untuk menghasilkan energi dengan cara menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat – zat yang tidak digunakan”. (Supriasa dkk, 2001:17).

Beberapa zat gizi yang bisa memberikan energi yaitu karbohidrat, lemak dan protein. Oksidasi dari zat gizi ini mampu menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan dan aktivitas. Oleh karena itu peserta ekstrakurikuler bolavoli harus bisa memenuhi kecukupan energi sesuai dengan tingkat latihan yang dijalannya agar latihan berjalan maksimal dan bisa meraih prestasi puncak. (Almatsier, 2003).

Kecukupan energi mutlak harus diperhatikan oleh setiap atlet begitu juga dengan peserta kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, dan untuk memenuhi kecukupan energi dapat dipenuhi dari makanan. Kekurangan energi bisa berasal dari makanan yang membuat seorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah, dan produktivitas kerja menjadi menurun. (Almatsier, 2003).

Dipilihnya SMPN 12 Surabaya sebagai tempat penelitian ini dikarenakan, peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 12 Surabaya banyak yang berprestasi sejak berada di sekolah dasar (SD) hingga sekarang. Maka dari itu penulis ingin mengetahui apakah makanan yang dikonsumsi peserta ekstrakurikuler sudah memenuhi kecukupan energinya. Sehubungan dengan hal tersebut judul dalam penelitian ini adalah “Analisis Tingkat Kecukupan Energi Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 12 Surabaya”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesa. (Maksum, 2006)

Desain dalam penelitian ini adalah non eksperimen. Yaitu peneliti tidak bisa sama sekali untuk mempengaruhi atau melakukan manipulasi pada data. (Maksum, 2012)

Pendekatan kuantitatif dalam penelitian antara lain dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakan instrumen – instrumen tes yang standar. Yang menekankan keajegan, statis, dan mekanistik. Dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen *food recall* 24 jam.

A. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Dalam rencana penelitian ini yang dijadikan sebagai instrumen penelitian adalah formulir *food recall* 24 jam. *Recall* akan diberikan sebanyak 3x dalam 24 jam. Pengisian formulir ini akan dilakukan selama 3x dalam satu minggu tanpa berurutan yaitu untuk mendapatkan informasi tentang asupan gizi individu yang lebih optimal.

Contoh Formulir Food Recall 24 jam

Waktu Makan (jam)	Nama Makanan	Bahan			Kalori
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gr	
Pagi					
Siang					
Malam					

(Dikutip dari : “petunjuk laboratorium penilaian keadaan gizi masyarakat” oleh Suhardjo, PAU Pangan dan Gizi IPB 1990)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-rata konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak pada siswa putra yang telah dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk masyarakat Indonesia.

Variabel	Rata-Rata
Karbohidrat	166.51 gr
Lemak	38.69 gr
Protein	63.31 gr
Energi	1385.65 kkal

Berdasarkan tabel diatas hasil rata-rata untuk siswa putra setelah dibandingkan pada tabel AKG, karbohidrat 166.51 gr, lemak 38,69 gr, protein 63,31 gr dan energi 1385.65 kkal.

Tabel 2. Rata-rata konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak pada siswa putri yang telah dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk masyarakat Indonesia.

Variabel	Rata-Rata
Karbohidrat	243.55 gr
Lemak	32.89 gr
Protein	86.95 gr
Energi	1764.94 kkal

Berdasarkan tabel diatas hasil rata-rata untuk siswa putri setelah dibandingkan pada tabel AKG, karbohidrat 166.51

gr, lemak 38,69 gr, protein 63,31 gr dan energi 1385.65 kkal.

a. Persentase Siswa Putra

Tabel 3. Persentase karbohidrat siswa putra

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	11	100.00%
Jumlah	11	100.00%

Berdasarkan hasil presentase di atas, sebesar 100% masuk dalam kategori kurang. Kesimpulannya adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler memiliki kekurangan asupan karbohidrat.

Tabel 4. Persentase protein siswa putra

Kategori	Frekuensi	Persentase
Lebih	6	54.55%
Kurang	5	45.45%
Jumlah	11	100.00%

Berdasarkan hasil persentase di atas, asupan protein pada siswa putra sebesar 54.55% masuk dalam kategori lebih dan sebesar 45.45% masuk dalam kategori kurang. Kesimpulannya adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler sudah mengalami kecukupan asupan protein.

Tabel 5. Persentase lemak siswa putra

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	11	100.00%
Jumlah	11	100.00%

Berdasarkan hasil persentase di atas, asupan lemak pada siswa putra sebesar 100% masuk dalam kategori kurang. Kesimpulannya adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler mengalami kekurangan asupan lemak.

Tabel 6. Persentase energi siswa putra

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	11	100.00%
Jumlah	11	100.00%

Berdasarkan hasil persentase di atas, asupan energi pada siswa putra sebesar 100% pada kategori kurang. Kesimpulannya adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler mengalami kekurangan asupan energi.

b. **Persentase Siswa Putri**

Tabel 7. Persentase karbohidrat siswa putri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Lebih	2	33.33%
Kurang	4	66.67%
Jumlah	6	100.00%

Berdasarkan hasil persentase di atas, asupan karbohidrat pada siswa putri sebesar 33.33% masuk dalam kategori lebih dan sebesar 66.67% masuk dalam kategori kurang. Kesimpulannya adalah siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli mengalami kekurangan asupan karbohidrat.

Tabel 8. Persentase protein siswa putri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Lebih	4	66.67%
Kurang	2	33.33%
Jumlah	6	100.00%

Berdasarkan hasil persentase di atas, asupan protein pada siswa putri sebesar 66.67% masuk dalam kategori lebih dan sebesar 33.33% masuk dalam kategori kurang. Kesimpulannya adalah siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli sudah mengalami kecukupan asupan protein.

Tabel 9. Persentase lemak siswa putri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	6	100.00%
Jumlah	6	100.00%

Berdasarkan hasil persentase di atas, asupan lemak pada siswa putri sebesar 100% masuk dalam kategori kurang. Kesimpulannya adalah siswa putri peserta ekstrakurikuler mengalami kekurangan asupan lemak.

Tabel 10. Persentase energi siswa putri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Lebih	2	33.33%
Kurang	4	66.67%
Jumlah	6	100.00%

Berdasarkan hasil persentase di atas, asupan energi pada siswa putri sebesar 33.33% masuk dalam kategori lebih dan sebesar 66.67% masuk dalam kategori kurang. Kesimpulannya adalah siswa putri peserta ekstrakurikuler mengalami kekurangan asupan energi.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan hanya kebutuhan protein saja yang sudah tercukupi, sedangkan untuk kebutuhan karbohidrat, lemak dan energi masih belum tercukupi. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor salah satunya yaitu pola makan di usia anak remaja yang kurang teratur.

PENUTUP**A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa untuk siswa putra tingkat kecukupan energi rata – rata 1385,65 kkal (100% masuk pada kategori kurang), untuk kecukupan karbohidrat rata – rata 166,51 gr (100% masuk pada kategori kurang), untuk kecukupan lemak rata – rata 38,69 gr (100% masuk pada kategori kurang), dan untuk kecukupan protein rata – rata 86,95 gr (54.55% masuk pada kategori lebih dan sebesar (45.45% masuk pada kategori kurang).

Dan untuk siswa putri tingkat kecukupan energi rata – rata 1764,94 kkal (33.33% masuk pada kategori lebih dan sebesar (66.67% masuk pada kategori kurang), untuk kecukupan karbohidrat rata – rata 243,55 gr (33.33% masuk pada kategori lebih) dan sebesar (66.67% masuk pada kategori kurang), untuk kecukupan lemak rata – rata 32,89 gr (100% masuk pada kategori kurang), dan untuk kecukupan protein rata – rata 86,95 gr (54.55% masuk pada kategori lebih) dan sebesar (45.45% masuk pada kategori kurang).

B. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas maka saran yang diberikan dari penelitian ini bahwa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 12 Surabaya adalah :

1. Tingkat kecukupan karbohidrat, protein, lemak, dan energi harus benar – benar diperhatikan karena pertumbuhan fisik dan seorang anak dipengaruhi juga oleh asupan makanan yang diterimanya, jika pertumbuhan fisik kurang sempurna maka anak tersebut akan sulit untuk meraih prestasi di bidang olahraga bola voli.
2. Guru dan pelatih harus bisa memberikan pengarahan kepada siswa supaya mengkonsumsi makanan yang bergizi serta mencukupi kebutuhannya, bukan hanya untuk berprestasi di bidang olahraga bola voli tetapi juga untuk pola hidup sehat dan perkembangan pertumbuhan fisiknya.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka.

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Biro Humas dan Hukum Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2009. *Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Cakrawati, Dewi dan NH, Mustika. 2012. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Maksum, Ali. 2009. *Sosiologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2006. *Metodologi Penelitian*. Handouts: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Handouts: Unesa University Press.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 75 tahun 2013 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia. (Online), (<http://gizi.depkes.go.id/permenkes-tentang-angka-kecukupan-gizi>, diakses 19 april 2015).
- Suhardjo, PAU Pangan dan Gizi IPB 1990. *Petunjuk Laboratorium Penilaian Keadaan Gizi Masyarakat*.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Tejasari. 2005. *Nilai Gizi Pangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Jakarta: PT.RINEKA CIPTA.
- Jurnal Publikasi Pendidikan tentang Kebiasaan makan dan gangguan pola makan serta pengaruhnya terhadap status gizi remaja. (Online), (<http://ojs.unm.ac.id/index.php/pubpend> diakses 20 Desember 2017).
- Penghitung kalori dan informasi gizi untuk makanan Indonesia. (Online), (<https://www.fatsecret.co.id/> diakses 8 Agustus 2017)
- Tim Penyusun. (2014). *Buku Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1)*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya: Unesa