

**PELATIHAN PSIKOLOGI DAN GIZI BAGI PELATIH
CABANG OLAHRAGA DI KABUPATEN WONOSOBO*****PSYCHOLOGY AND NUTRITION TRAINING FOR
SPORT COACHERS IN WONOSOBO DISTRICT*****Septian Williyanto^{1*}, Khozin², Kuwatno², Wanto²**¹Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia²Komite Olahraga Nasional Indonesia KONI Kabupaten Wonosobo

*Email: septianwilliyanto@upi.edu

(Diterima 24-08-2022; Disetujui 15-09-2022)

ABSTRAK

Asupan gizi seorang atlet sangatlah berbeda dengan asupan gizi orang awam, sehingga diperlukan adanya pengetahuan mengenai dominasi energi untuk menyiapkan asupan gizi yang tepat bagi atlet. Tujuan pelatihan ini adalah untuk mencapai prestasi olahraga secara optimal, dengan terjaganya asupan gizi bagi atlet yang ada di Wonosobo, serta peningkatan kinerja penyelenggara manajemen keolahraan KONI Kabupaten Wonosobo yang jelas, transparan dan *legitimate*, sehingga dapat berlangsung secara efektif, efisien, transparan dan akuntabel. Metode pelatihan dilaksanakan secara luring dengan melibatkan pakar olahraga dan pelatih cabang olahraga. Hasil pelaksanaan pelatihan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 23 Juli 2022, bertempat di Aula Dinas Disdikpora Kabupaten Wonosobo. Kegiatan diikuti oleh 46 peserta dari berbagai cabang olahraga dan narasumber pelatihan yang berjumlah 2 orang. Kesimpulan dalam pelatihan ini berjalan dengan baik dan lancar, dan setiap peserta mendapatkan sertifikat yang dapat digunakan di kemudian hari.

Kata kunci: Pelatihan Psikologi dan Gizi

ABSTRACT

The nutritional intake of an athlete is very different from the nutritional intake of ordinary people, so it is necessary to know about the dominance of energy to prepare the right nutritional intake for athletes. The purpose of this training is to achieve optimal sports performance, by maintaining nutritional intake for Athletes in Wonosobo, as well as improving the performance of KONI's sports management in Wonosobo Regency which is clear, transparent, and legitimate, so that it can take place effectively, efficiently, transparently and accountably. The training method is carried out offline by involving sports experts and sports coaches. The results of the training implementation were carried out on Saturday, July 23, 2022, at the Disdikpora Office Hall, Wonosobo Regency. The activity was attended by 46 participants from various sports and 2 training resource persons. The conclusion of this training went well and smoothly, and each participant received a certificate that could be used in the future.

*Keywords: Psychology and Nutrition Training***PENDAHULUAN**

Derajat kesehatan yang baik mampu menciptakan kondisi tubuh yang sehat dan sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk itu perlu dilakukan upaya untuk menjaga kesehatan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat (Prasetyo, 2015). Akan tetapi, untuk menunjang hal tersebut diperlukan asupan zat gizi yang seimbang untuk mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang karena digunakan untuk beraktivitas dan berolahraga.

Olahraga sebagai kegiatan fisik berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Dengan berolahraga akan terjadi perubahan-perubahan pada tubuh menurut jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan (Barkley & Penko, 2009). Selain itu, elastisitas paru akan bertambah sehingga kemampuan berkembang kempis juga akan bertambah (Wara, 2009). Sedangkan kebugaran jasmani dapat dimaksimalkan melalui pemenuhan zat gizi yang seimbang.

Aktivitas berolahraga menjadi kegiatan sehari-hari bagi seorang atlet, oleh sebab itu untuk mendukung penampilan prima atlet saat bertanding perlu ditunjang dengan gizi yang tepat. Gizi juga mempunyai peran yang penting dalam kerja biologik tubuh dalam menyediakan energi tubuh saat atlet melakukan aktivitas fisik, contohnya saat latihan (*training*), bertanding, maupun saat pemulihan. Selain itu, gizi berfungsi untuk mengganti atau memperbaiki sel tubuh yang rusak.

Pemenuhan gizi atlet didapat dari pengaturan makan yang tepat serta gizi seimbang, untuk itu sangat diperlukan pengetahuan gizi pada atlet (Zarwan, 2013). Sumber energi khusus perlu dipersiapkan sebagai bagian dari proses penyediaan energi, seperti pemberian suplemen dan usaha khusus yang berupa modifikasi asupan nutrisi. Pola makan adalah cara untuk mengatur kegiatan makan dalam memenuhi kebutuhan tubuh. Pola makan sehat adalah pengontrolan dengan asupan kandungan zat gizi di dalamnya sudah dipertimbangkan.

Gizi adalah sari makanan yang berguna untuk kesehatan. Zat gizi dapat ditemukan pada hewan (hewani) dan tumbuhan (nabati). Karbohidrat, protein dan lemak adalah tiga zat gizi utama yang diperlukan oleh tubuh (zat gizi makro). Selain itu, ada juga zat gizi yang tidak kalah penting seperti vitamin dan mineral (zat gizi mikro). Maka dari itu, pola makan sehat mengharuskan untuk mengonsumsi aneka ragam makanan dalam memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Gizi dan pola makan sehat membentuk berat badan ideal. Mempunyai berat badan ideal adalah keinginan setiap orang dan merupakan tuntutan untuk para atlet. Berat badan ideal merupakan suatu kondisi berat badan yang seimbang dengan tinggi badan (Efendi et al., 2017). Maka dari itu, memiliki pengetahuan mengenai cara mengatur pola makan yang baik adalah keharusan bagi atlet.

Atlet perlu menjaga berat badannya agar selalu stabil karena berat badan yang kurang ideal akan berdampak pada performa atlet saat melakukan pertandingan. Berat badan atlet tidak hanya diukur berdasarkan hasil timbangannya saja, tetapi diukur melalui perhitungan *Body Mass Index* (IMT). IMT merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, karena dengan indek masa tubuh yang ideal

dimungkinkan seseorang akan mencapai derajat kesehatan yang baik (Suharjana, 2020). Alat menghitung yang sederhana ini sangat memungkinkan untuk dipakai pada atlet untuk memantau status gizi, dimana semakin baik hasil perhitungan IMT maka semakin baik pula status gizi seorang atlet.

Pola makan yang tidak teratur dan kebiasaan memakan makanan cepat saji dapat mempengaruhi berat badan ideal seorang atlet. Atlet perlu memiliki pengetahuan mengenai asupan gizi yang baik bagi dirinya serta memiliki kebiasaan hidup sehat guna menjaga stamina dan berat badan ideal. Pengetahuan tentang gizi dan motivasi untuk hidup sehat diperlukan seorang atlet untuk selalu menjaga stamina dan performa dirinya agar selalu tampil prima, karena seringkali seorang atlet kehilangan berat badan idealnya ketika tidak lagi berada di pelatihan.

Cabang olahraga beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan berat badan karena dalam cabang olahraga bela diri beberapa kelas pertandingan disesuaikan dengan berat badan atlet, maka dari itu harus menjaga berat badannya agar tetap stabil. Beladiri merupakan cabang olahraga yang terdiri atas pencak silat, karate, judo, tae kwon do, berasal dari dari kebudayaan masyarakat pribumi Asia (Yulida, 2002). Berat badan ideal juga berpengaruh terhadap prestasi atlet nasional, apabila seorang atlet nasional memiliki kelebihan berat badan (*Over Weight*) akan berpengaruh terhadap performa atlet tersebut.

Hilangnya berat badan ideal seorang atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan akan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran untuk hidup sehat. Atlet yang tidak memiliki kesadaran untuk hidup sehat cenderung memiliki pola hidup yang tidak sehat seperti tidak memperdulikan pola makan yang baik ataupun tidak memiliki pola istirahat yang baik. Kesadaran hidup sehat didasari oleh adanya motivasi dari dalam diri atlet untuk selalu menjaga stamina dan performa dirinya, baik saat mempersiapkan diri untuk bertanding atau hanya sekedar menjaga berat badan ideal. Motivasi hidup sehat adalah dorongan atau kemauan seseorang untuk hidup sehat.

Motivasi hidup sehat para atlet sangat berpengaruh bagi performa seorang atlet, jika seorang atlet sepak bola tidak memiliki motivasi hidup sehat dan berpengaruh pada pola makan yang tidak baik maka seorang atlet sepak bola tersebut akan memiliki berat badan yang *over* sehingga mengganggu performa atlet tersebut setelah mengingat atlet sepak bola sangat memerlukan *speed*, *agility*, dan *ability*. Selain itu, motivasi lainnya adalah untuk menghindari berbagai faktor pemicu penyakit (Sufa et al., 2017).

Berat badan yang tidak ideal akan sangat mengganggu aktivitas seorang atlet, sehingga diperlukan adanya pengetahuan yang memadai mengenai asupan gizi yang diperlukan serta adanya motivasi untuk hidup sehat guna menjaga berat badannya agar tetap ideal sehingga dapat menunjang performa dan prestasi atlet tersebut. Sehubungan dengan hal di atas dalam upaya mendukung pembinaan dan pemberdayaan olahraga di Kabupaten Wonosobo, Komite Olah Raga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Wonosobo bermaksud untuk menyelenggarakan program “Pelatihan Psikologi Dan Gizi Atlet” di Kabupaten Wonosobo.

METODE

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari dengan waktu satu kali pertemuan, yang difasilitasi oleh Pengurus KONI Bidang Binpres dan Bidang Litbang. Pada proses latihan peserta akan didampingi oleh tim ahli. Hasil dari kegiatan pelatihan selanjutnya akan dijadikan sebagai bahan rujukan untuk memotivasi dan daya tahan karena asupan gizi yang seimbang bagi atlet yang akan dipersiapkan menghadapi PORPROV Jawa Tengah.

Peserta Pelatihan Psikologi dan Gizi Atlet diperuntukan bagi pelatih cabang olahraga yang diproyeksikan mengikuti persiapan Prakuilifikasi PORPROV Jawa Tengah tahun 2022. Cabang olah raga yang dikhususkan untuk jenis olahraga perorangan dan kelompok diusulkan oleh Pengkab Bidang Binpres, dan selanjutnya calon diverifikasi oleh Bidang Binpres, Bidang Litbang dan Kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dilaksanakan pada Hari Sabtu Tanggal 23 Juli 2022 bertempat di Aula Dinas Disdikpora Kabupaten Wonosobo. Jadwal pelatihan tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

NO	WAKTU	URAIAN KEGIATAN
1	08.00 – 08.30	Registrasi Peserta pelatihan
2	08.30 – 09.00	Pembukaan (Ketua KONI)
3	09.00 – 09.30	Sambutan Kepala Dinas Pendidikan
4	09.30 – 11.00	Peningkatan Kapasitas Tata Kelola Gizi Atlet dan <i>Skill</i> Manajer Olahraga
5	11.00 – 12.00	Peningkatan Kapasitas Tata Kelola Gizi Atlet dan <i>Skill</i> Manajer Olahraga
6	12.00 – 13.00	Isoma
7	13.00 – 14.00	Kepemimpinan Transformasional dalam Mengelola Orang Olahraga
8	14.00 – 15.00	Sistem Manajemen Berbasais Mutu
9	15.00 – 15.30	Isoma
10	15.30 – 16.30	Mengelola Nutrisi Atlet Untuk Kinerja Optimal

Anggaran Bantuan yang diajukan melalui program sebesar Rp17.000.0000 (Tujuh belas Juta Rupiah). Anggaran tersebut dikelola oleh Pengurus KONI Kabupaten Wonosobo, dan selanjutnya digunakan untuk membiayai penyelenggaraan pelatihan. Susunan panitia dalam penyelenggaraan pelatihan ini tersaji pada Tabel 2.

Tabel 2. Susunan Panitia

Penanggung Jawab Umum	: Drs. Khozin Umar Kusumah Drs. Solahudin Honi S
Ketua Panitia	: Kuwatno, S.P
Sekretaris	: Fuadi Diantoro
Bendahara	: Evi Rahmawati, S.Pd
Sarpras	: Suji Riyanto, S.Pd Bambang Suseno Dulrohim Drs. Nurcholis Wong Kien Wa
Seksi Acara	: Sahid Purnama Im Bangun Setiawan, S.Pd Nova Sunarno, S.Pd
Seksi Komsumsi	: Trimakno Jennia Resti Ramadhani
Publikasi Dokumentasi	: Wanto Dimas Aji Firmansyah Rizaldi
Kesekretariatan	: Wanto Fuad Diantoro

Pada kegiatan ini, narasumber berjumlah dua orang yang dianggap sebagai pakar dalam bidangnya. Narasumber yang pertama dalam pelatihan ini adalah Dr. Nawan Primasoni, M. Or. Beliau merupakan ahli gizi atlet yang saat ini menjadi dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Beliau juga seorang pelatih tim sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta. Sedangkan narasumber yang kedua yaitu Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd. yang juga merupakan seorang dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.



Gambar 1. Pemaparan Narasumber Pelatihan

Sedangkan peserta yang hadir dalam kegiatan pelatihan berjumlah 46 orang yang merupakan perwakilan dari beberapa induk organisasi olahraga yang ada di Kabupaten Wonosobo. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Foto Peserta Pelatihan

Kegiatan pelatihan ini berlangsung dengan baik, dan pada akhir kegiatan ini setiap peserta mendapatkan sertifikat yang dapat digunakan untuk penambahan penilaian angka kredit atau KUM bagi yang membutuhkannya.

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 23 Juli 2022, bertempat di Aula Dinas Disdikpora Kabupaten Wonosobo. Kegiatan diikuti oleh 46 peserta dari berbagai cabang olahraga yang ada di kabupaten Wonosobo. Narasumber pada kegiatan pelatihan ini berjumlah 2 orang yang merupakan pakar atau ahli dalam bidangnya. Kegiatan pelatihan ini menghabiskan dana sebesar tujuh belas juta rupiah yang dikelola oleh panitia kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh panitia penyelenggaraan pelatihan, dan juga pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia KONI Kabupaten Wonosobo, atas bantuannya dalam pengambilan data dan informasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Barkley, J. E., & Penko, A. (2009). Journal of Exercise Physiology. *Society*, 12(3), 12–22. <http://faculty.css.edu/tboone2/asep/Russell.pdf>
- Efendi, T., Tsauri, T. A., & Uljanah, I. I. (2017). Rancang Bangun Sistem Pengolahan Citra Digital untuk Menentukan Berat Badan Ideal. *JISKA (Jurnal Informatika Sunan*

- Kalijaga*), 2(2), 63–70. <https://doi.org/10.14421/jiska.2017.22-01>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Sufa, S. A., Christantyawati, N., & Jusnita, R. A. E. (2017). Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(2), 105–120. <https://doi.org/10.25139/jkp.v1i2.473>
- Suharjana, F. (2020). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Pnejas FUK UNY Kamps Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(November), 117–124.
- Wara, K. (2009). *Fisiologi dan Kesehatan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNY.
- Yulida, R. (2002). Jurnal 3.Pdf. In *Aktivitas Pemotongan Dna Supercoil Oleh Fraksi-Fraksi Protein Daun Morinda citrifolia* (pp. 1174–179135).
- Zarwan. (2013). *Pengetahuan gizi untuk atlet*. 766–786.