



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20464>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20464>

Edukasi Pengetahuan Gizi Olahraga bagi Atlet Siswa SSB Pandawa *Football Academy* Sukoharjo

Intan Suraya Ellyas^{1*}, Agus Kristiyanto², Muhammad Mariyanto¹, Sarjoko Lelono¹, Slamet Riyadi¹, Tri Aprilijanto Utomo¹, Daryanto Daryanto¹, Dasih Ayu Wulansari²

¹ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-09-26

Revised 2024-09-28

Accepted 2024-10-09

Available 2024-11-07

Keywords :

sports nutrition knowledge; SSB athlete; football

Bahasa :

pengetahuan gizi olahraga; atlet SSB; sepak bola

Abstract

The Pandawa Football Academy (PFA) in Sukoharjo is one of the top football schools (SSB) in the Sukoharjo and Solo Raya regions. The academy has achieved various accomplishments at the district, provincial, and national levels. However, based on observations and interviews, it was found that during the training and learning process, comprehensive nutrition knowledge had not been provided to the student athletes. Knowledge about nutritious food ingredients, meal selection, and meal planning during training and competition periods was only obtained from classroom material, which was not in-depth. There has not been any specific training for student athletes on the benefits of sports nutrition knowledge that can support performance during competitions. Therefore, this community service activity aims to increase the sports nutrition knowledge of student athletes using a service-learning method, which includes an educational stage for the student athletes. The results of this training showed an increase in the sports nutrition knowledge of the student athletes at PFA Sukoharjo (p-value $0.000 < 0.01$). There was an increase in the level of sports nutrition knowledge from an average category of moderate to high, using the NUKYA questionnaire in the Indonesian language version. The participants in this training were categorized as adolescent athletes. The nutrition knowledge gained can serve as a foundation for these student athletes as they become professional players.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Pandawa *Football Academy* (PFA) Sukoharjo merupakan salah satu SSB unggulan di wilayah Sukoharjo dan Solo Raya. Beberapa prestasi di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional telah diraih. Namun, berdasarkan observasi dan wawancara didapatkan dalam proses pelatihan dan pembelajaran yang telah berlangsung, belum diberikan materi tentang pengetahuan gizi secara lengkap kepada atlet siswanya. Pengetahuan tentang bahan makanan yang bergizi, pemilihan makan, dan pengaturan makan selama masa latihan dan bertanding hanya didapatkan dari materi kelas yang belum mendalam. Belum adanya pelatihan khusus bagi atlet siswa tentang manfaat pengetahuan gizi olahraga yang dapat menunjang performa saat bertanding sangat diperlukan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa dengan metode *service-learning* yang berupa edukasi materi bagi atlet siswa. Hasil pelatihan ini didapatkan peningkatan pengetahuan gizi olahraga atlet siswa SSB PFA Sukoharjo (p-value $0,000 < 0,01$). Terjadi peningkatan tingkat pengetahuan gizi olahraga dari rata-rata kategori sedang menjadi kategori tinggi menggunakan kuesioner NUKYA versi bahasa Indonesia. Peserta yang mengikuti pelatihan ini masuk dalam kategori usia atlet remaja. Sehingga pengetahuan gizi yang didapatkan dapat menjadi bekal sampai para atlet siswa ini menjadi pemain profesional.

✉ Correspondence Address : Prodi. PKOR FKOR UNS , Jl. Menteri

Supeno 13, Manahan, Banjarsari, Surakarta, Jawa Tengah

E-mail : intan_penkepor@staff.uns.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Sekolah Sepak Bola (SSB) di Indonesia semakin menjamur di berbagai daerah, kompetisi sepak bola untuk usia dini juga banyak diselenggarakan baik tingkat daerah maupun nasional (Prasatya, 2022). Kompetisi ini dapat menjadi alat yang efektif untuk menguji sistem pembinaan yang dilakukan pada masing-masing SSB dalam mencetak atlet-atlet muda di pecaturan sepakbola nasional dan internasional (Litiloly, 2024)

Sistem pembinaan di SSB mencakup berbagai faktor untuk menghasilkan atlet yang profesional. Faktor fisiologis, psikologis, fisik, teknis, dan taktik serta asupan gizi berperan dalam menciptakan performa yang optimal (Alfitasari Ayu *et al.*, 2019). Kinerja yang optimal sangat didukung oleh latihan fisik yang tepat dan terukur. Latihan fisik khususnya bagi atlet sepakbola akan berdampak pada penggunaan energi, berkurangnya cadangan glikogen dan hilangnya cairan dalam tubuh. Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi yang seimbang, pengaturan waktu makan yang tepat dan pemilihan makanan yang sesuai.

SSB Pandawa *Football Academy* (PFA) Sukoharjo merupakan salah satu SSB unggulan di wilayah Sukoharjo dan Solo Raya. Beberapa prestasi di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional telah diraih. Para pelatih telah memberikan edukasi tentang gizi olahraga. Namun, berdasarkan observasi dan wawancara didapatkan dalam proses pelatihan dan pembelajaran yang telah berlangsung, belum diberikan materi tentang pengetahuan gizi secara lengkap kepada atlet siswanya. Pengetahuan tentang bahan makanan yang bergizi, pemilihan makan, dan pengaturan makan selama masa latihan dan bertanding hanya didapatkan dari materi kelas yang belum mendalam sehingga para siswa SSB belum dapat memilih jenis makanan yang sehat dan belum dapat mengatur waktu makan menjelang atau saat bertanding. Kondisi ini dapat memengaruhi performa saat bertanding yaitu risiko terjadinya kurang energi dan mudah lelah.

Pengetahuan gizi olahraga memegang peranan penting untuk menghasilkan performa yang baik. Tidak hanya pengetahuan para pelatih yang dapat memberikan edukasi dan contoh yang baik kepada atlet namun pengetahuan dari atlet sendiri memegang peranan dalam pemilihan makan (Afriani *et al.*, 2023). Pengetahuan gizi merupakan faktor yang dapat diubah atau dimodifikasi sehingga diperlukan edukasi yang baik dan benar tentang zat gizi, cairan, dan pengaturan makan sejak usia dini sehingga para atlet akan memiliki pola makan dan pemilihan makan yang baik sesuai dengan panduan gizi seimbang bagi atlet (Trakman *et al.*, 2016). Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Yani T *et al.*, (2023) tentang pentingnya pengetahuan gizi bagi atlet, pengabdian yang dilakukan oleh Agusman *et al.*, (2023) adanya pengaruh positif edukasi gizi terhadap status gizi atlet, serta pengabdian yang dilakukan oleh Siahaan *et al.*, (2024) berupa edukasi tentang konsep gizi seimbang memberikan pengaruh positif dalam pemilihan jenis makanan sehat bagi atlet.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa dengan metode *service-learning* yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa atlet dalam memilih jenis makanan yang sehat, dapat mengetahui waktu makan yang tepat pada saat menjelang maupun saat bertanding, dan memiliki pola makan yang seimbang sehingga mempunyai performa yang prima serta mencetak generasi pemain bola yang kompeten dan menjadi juara.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan ini berupa pemberian materi edukasi tentang pengetahuan gizi olahraga bagi 46 atlet siswa

SSB PFA Sukoharjo. Peserta yang mengikuti kegiatan edukasi ini adalah atlet siswa yang aktif tergabung di SSB PFA Sukoharjo usia 14-16 tahun, bersedia mengikuti pelatihan, dan belum pernah mengikuti pelatihan tentang gizi olahraga sebelumnya. Tahapan pengabdian ini mengacu pada metode *service-learning* yang melibatkan peran mahasiswa, dosen, dan masyarakat (Afandi, et al, 2022). Metode ini digunakan karena mahasiswa bersama dosen dapat menerapkan hasil proses belajar di kampus untuk diterapkan di masyarakat sesuai dengan permasalahan yang muncul di masyarakat/komunitas sehingga dapat secara nyata peran mahasiswa dan kampus dalam pengabdian masyarakat. Selain itu, bagi mahasiswa dapat meningkatkan keahlian interpersonal dan hubungan antar manusia yang sangat penting dalam mencapai kesuksesan di berbagai bidang kerja.

Pada pengabdian edukasi pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa SSB ini dimulai dengan tahap praimplementasi pada bulan Januari 2024, kemudian tahap implementasi, dan pascaimplementasi. Alur kegiatan pengabdian ini mengacu pada pengabdian yang telah dilakukan oleh Afandi & et al, (2022) dan Ellyas et al., (2023)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dengan tahapan sebagai berikut : 1) Tahap praimplementasi, pada tahap ini dosen melakukan inisiasi dan komunikasi awal dengan pihak manajemen SSB PFA Sukoharjo. Selanjutnya bersama mahasiswa melakukan observasi dan wawancara untuk merumuskan masalah-masalah yang ditemui atau yang dialami oleh pihak mitra dalam kegiatan latihan fisik maupun materi teori. Setelah masalah dapat identifikasi maka tim pengabdian membuat surat persetujuan kerjasama yang memuat persetujuan kegiatan pengabdian. Koordinasi dengan pihak mitra sejak awal dilakukan guna mempersiapkan tahap implementasi. 2) Tahap implementasi, pada tahap awal dosen dan mahasiswa berkoordinasi dengan mitra untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian serta materi pendukung yang dibutuhkan sesuai kondisi awal atlet siswa SSB. Pada hari yang telah disepakati, kegiatan pengabdian berupa edukasi pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa SSB dimulai dengan tes awal, *ice breaking*, materi inti, diskusi, dan tes akhir. Tes awal dan tes akhir menggunakan kuesioner pengetahuan gizi atlet remaja dan dewasa yang diadopsi dari *Nutrition Knowledge Questionnaire for Young and Adult Athletes* (NUKYA)(Vázquez-Espino *et al.*, 2020). 3) Tahap pascaimplementasi, pada akhir kegiatan edukasi, dosen dan mahasiswa melakukan evaluasi pelaksanaan. Hasil tes awal dan tes akhir dianalisis dan digunakan sebagai evaluasi hasil materi edukasi yang telah diberikan. Refleksi secara keseluruhan juga dilakukan oleh tim pengabdian untuk perbaikan pada kegiatan selanjutnya. Tim pengabdian juga menyusun laporan pengabdian yang dipublikasikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian ini melalui tiga tahap. Setiap tahapan diuraikan sebagai berikut :

1) Tahap praimplementasi, pada tahap ini dosen bersama mahasiswa melakukan kunjungan ke SSB PFA Sukoharjo yang beralamat di Grogol RT.2 RW. 5, Dusun Kenokorejo, Kecamatan Polokarto, Kabupaten Sukoharjo. Pada kunjungan ini tim pengabdian mencatat permasalahan yang dialami oleh pelatih, manajemen, maupun atlet siswa SSB khususnya yang berkaitan dengan permasalahan gizi atlet. Masalah-masalah yang ditemui yaitu pertama, belum pernah diadakan pelatihan atau edukasi khusus tentang pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa SSB. Kedua, materi pengetahuan gizi hanya diberikan oleh pelatih secara singkat

pada sesi teori sehingga atlet siswa kurang memahami. Ketiga, materi yang diberikan pelatih belum diperbarui sesuai dengan perkembangan ilmu terbaru sehingga materi yang diberikan kurang dapat meningkatkan pengetahuan gizi atlet siswa. Keempat, karena SSB ini berupa asrama maka belum ada susunan menu gizi yang sesuai dengan standar baku ilmu gizi olahraga dalam makanan sehari-hari di asrama. Hasil yang diperoleh pada tahap praimplementasi kemudian dilakukan analisis dan diskusi dengan mitra dan bersepakat untuk mengadakan edukasi peningkatan kapasitas pengetahuan gizi olahraga bagi atlet.

2) Pada tahap implemetasi yaitu pelaksanaan edukasi, diselenggarakan di aula lantai 4 Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sebanyak 46 atlet siswa beserta pelatih, dan manajemen SSB PFA Sukoharjo hadir pada kegiatan ini. Kegiatan ini dibuka oleh ketua kelompok riset kajian hidup sehat dan kebijakan olahraga Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. yang memberi arahan tentang pentingnya faktor gizi dalam menunjang performa atlet. Sambutan juga diberikan oleh manajer SSB PFA Sukoharjo yaitu Dwi Joko Prihatin, S.Pd. Selanjutnya sebelum peserta menerima materi inti, dilakukan tes awal. Tes awal menggunakan kuesioner NUKYA yang telah diterjemahkan dan di adopsi ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi atlet remaja usia 13-25 tahun (Vázquez-Espino *et al.*, 2020). Perubahan rata-rata skor tes awal pengetahuan gizi atlet terhadap tes akhir dapat dilihat pada gambar 1. Terjadi peningkatan skor sebesar 12, 65.



Gambar 1. Perubahan Rata-Rata Skor Pengetahuan Gizi Atlet

Tabel 1. Perubahan Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi Atlet Siswa SSB

Kategori Pengetahuan	Pretest		Posttest		p-value
	f	%	f	%	
Sangat Tinggi	0	0%	1	2,17%	0,000* *
Tinggi	4	8,70%	24	52,17%	
Sedang	39	84,78%	21	45,65%	
Rendah	3	6,52%	0	0%	
Sangat Rendah	0	0%	0	0%	
Jumlah	46	100%	46	100%	

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat terjadi peningkatan rata-rata dari tes awal terhadap tes akhir

dengan p value dari uji Wilcoxon diperoleh sebesar 0,000 dan perubahan ini dinyatakan sangat bermakna jika $p < 0,01$. Dapat dilihat pada tabel 1 bahwa kategori pengetahuan gizi dari kategori sedang ke tinggi mengalami perubahan yang paling banyak.

Setelah mengerjakan tes awal, peserta melakukan *ice breaking* yang dipandu oleh mahasiswa yang bertujuan meningkatkan motivasi dan fokus pada materi yang akan diberikan. Materi ini disampaikan oleh dosen pengampu mata kuliah gizi yang juga anggota tim pengabdian. Materi yang diberikan berupa pengetahuan : 1) Zat gizi makro, 2) Zat gizi mikro, 3) Air dan hidrasi, dan 4) Pengaturan makan saat pertandingan. Pokok bahasan yang diberikan ini mengacu pada buku pedoman gizi bagi atlet (Kuswari *et al.*, 2021). Di akhir sesi materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab antara peserta dan narasumber. Setelah itu, peserta kembali mengerjakan tes akhir untuk mengetahui tingkat pemahaman setelah diberi materi.



Gambar 2. Peserta Mengerjakan Tes Awal dan Tes Akhir didampingi mahasiswa tim pengabdian



Gambar 3. Diskusi dan tanya-jawab peserta dengan narasumber

3). Tahap akhir dari pelaksanaan pengabdian ini adalah tahap pascaimplementasi, dilakukan setelah selesai pemberian materi inti. Pertama dilakukan refleksi terkait proses pelaksanaan kegiatan edukasi. Kedua melakukan analisis terhadap hasil tes awal dan tes akhir yang telah dikerjakan. Ketiga melakukan analisis dan refleksi keseluruhan kegiatan pengabdian untuk disusun menjadi hasil evaluasi dan menyusun tindak lanjut kegiatan.

Hasil akhir pengabdian ini secara keseluruhan memberikan dampak positif bagi peserta dan juga tim

pengabdian. Bagi peserta yaitu atlet siswa SSB PFA Sukoharjo didapatkan peningkatan pengetahuan gizi olahraga dilihat dari peningkatan hasil tes akhir yang dikerjakan. Pengetahuan gizi olahraga yang pelajari berupa teori terbaru tentang zat gizi makro, zat gizi mikro, air dan hidrasi, serta pengaturan makan saat pertandingan. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Kuswari et al., (2021) bahwa edukasi pengetahuan gizi dapat meningkatkan pengetahuan bagi atlet, pelatih, dan guru pendidikan jasmani.

Seorang atlet harus memiliki pengetahuan gizi yang baik karena pengetahuan gizi akan memengaruhi pemilihan pola asupan makan yang dikonsumsi sehari-hari. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penentu perilaku makan yang dapat diubah (Penggali *et al.*, 2019). Atlet perlu memahami informasi tentang jenis makanan yang sehat dan seimbang dan menggabungkannya dengan strategi pengaturan makan sesuai cabang olahraganya yang akan berkaitan dengan kondisi latihan dan masa kompetisi (Cherian *et al.*, 2020) Atlet remaja yang mendapatkan pelatihan dan pengetahuan yang tepat untuk melakukan aktivitas olahraga berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangannya untuk mencegah kekurangan atau kelebihan gizi yang dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan berat badan pada atlet remaja (Hafiza, Utmi and Niriayah, 2021)

Dampak positif lain dari pengabdian ini adalah memberi dampak positif bagi mahasiswa anggota tim pengabdian. Kegiatan ini bisa menjadi sarana pembelajaran praktek lapangan dan problem based learning sesuai dengan mata kuliah yang ditempuh mahasiswa Fakultas Keolahragaan terkait pengetahuan ilmu gizi olahraga. Mahasiswa mendapat pengalaman belajar dan pemahaman teori yang lebih mendalam tentang gizi olahraga. Oleh karena itu, kegiatan yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian berupa edukasi pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa SSB PFA Sukoharjo dapat memberikan solusi dari permasalahan yang dialami mitra. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi mitra dan tim pengabdian.

D. PENUTUP

Kegiatan pengabdian berupa edukasi pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa SSB memberikan manfaat peningkatan pengetahuan gizi yang akan memengaruhi pemilihan makan dan asupan makanan yang lebih sehat sehingga dapat meningkatkan penampilan prestasi olahraga.

Simpulan

Tingkat pengetahuan gizi olahraga pada atlet siswa SSB PFA Sukoharjo mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini. Pengetahuan gizi penting bagi atlet khususnya sejak usia anak-anak dan remaja. Pemahaman yang baik dan benar akan menjadi bekal pada pola asupan makan dan pemilihan bahan makanan yang sehat hingga usia dewasa sehingga dapat meningkatkan performa serta prestasi seorang atlet.

Saran

Perlu dilakukan edukasi secara kontinu bagi atlet siswa dan pelatihan bagi pelatih sehingga dapat memberikan materi yang terbaru pada perkembangan gizi olahraga.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Sebelas Maret (UNS) yang telah memberikan dukungan materi pada pelaksanaan pengabdian ini dengan nomor kontrak kerja 195.1/UN27.22/PT.01.03/2024. Juga ucapan terimakasih kepada SSB PFA Sukoharjo selaku mitra.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi and et al (2022) *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Edited by Suwendi, A. Basir, and J. Wahyudi. Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. Available at: <http://diktis.kemenag.go.id>.
- Afriani, Y. et al. (2023) 'Pendampingan Pengaturan Menu Gizi Seimbang Atlet Sepak Bola Junior pada Pelatih di SSB Baturetno', *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 14(3), pp. 616–623. doi: 10.26877/e-dimas.v14i3.15297.
- Agusman, M. et al. (2023) 'Pelatihan Status Gizi pada Atlet Sepak Bola SSB Elang Muda Sigi', *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), pp. 168–172. doi: 10.26877/jpom.v4i2.17874.
- Alfitasari Ayu et al. (2019) 'Perbedaan Asupan Energi, Makronutrienn, Status Gizi dan VO2Max antara Atlet Sepakbola Asrama dan Non Asrama', *Media Gizi Indonesia*, 14(1), pp. 14–26.
- Cherian, K. S. et al. (2020) 'Coaches' perceptions about food, appetite, and nutrition of adolescent Indian athletes - A qualitative study', *Heliyon*. Elsevier Ltd, 6(2), p. e03354. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e03354.
- Ellyas, I. S. et al. (2023) 'Edukasi Cabang Olahraga Petanque sebagai Olahraga Permainan bagi Lansia', *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), pp. 82–91. doi: 10.26877/jpom.v4i2.16616.
- Hafiza, D., Utmi, A. and Niriyah, S. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru', *Journal of Nursing Sciences*, 9(2), pp. 86–96. doi: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>.
- Kuswari, M. et al. (2021) *Buku Pintar Gizi Bagi Atlet*. Edited by L. Safira and A. Khaerani. Jakarta: Kemenkes RI.
- Litiloly, A. (2024) *Turnamen Sepak Bola Barati Cup 2024 Bergulir Maret*, rri.co.id.
- Penggalih, M. H. S. T. et al. (2019) 'Identifikasi status gizi, somatotipe, asupan makan dan cairan pada atlet atletik remaja di Indonesia', *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), pp. 85–95. doi: <https://doi.org/10.22146/jcoemph.38410>.
- Prasatya, R. (2022) *71 SSB Tampil di Indonesia Junior League*, sport.detik.com.
- Siahaan, M. F. et al. (2024) 'Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi Atlet pada Pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur', *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat*, 5(1), pp. 58–65. doi: <https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18871>.
- Trakman, G. L. et al. (2016) 'A systematic review of athletes' and coaches' nutrition knowledge and reflections on the quality of current nutrition knowledge measures', *Nutrients*. MDPI AG. doi: 10.3390/nu8090570.
- Vázquez-Espino, K. et al. (2020) 'Development and validation of a short sport nutrition knowledge questionnaire for athletes', *Nutrients*, 12(11), pp. 1–14. doi: 10.3390/nu12113561.
- Yani T, A. et al. (2023) 'Pemeriksaan Status Gizi dan Edukasi pada Atlet Renang Elite Swimming Club Bandung', *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 4, pp. 20–29.