

# SOSIALISASI PENYUSUNAN GIZI ATLET PERSATUAN OLAAHRAGA DAYUNG SELURUH INDONESIA KABUPATEN PANDEGLANG UNTUK MENUJU INDONESIA EMAS 2045

Sukron Mamun<sup>1</sup>, Rusmiyadi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STKIP Syekh Manshur

Surel: <sup>1</sup>[sukronmamun219@gmail.com](mailto:sukronmamun219@gmail.com), <sup>2</sup>[yadirusmi2@gmail.com](mailto:yadirusmi2@gmail.com)

| Informasi Artikel                                                                            | ABSTRAK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sejarah Artikel:</b><br>Dikirim: 4-10-2025<br>Perbaikan: 5-10-2025<br>Diterima: 6-10-2025 | Tujuan dilaksanakannya sosialisasi ini untuk memberikan edukasi dan pemahaman tentang bagaimana penyusunan gizi bagi atlet umumnya dan terkhusus atlet dayug PODSI kabupaten Pandeglang. Sehingga setelah dilaksanakan kegiatan ini maka diharapkan penyusunan gizi atlet yang baik dan benar dapat dilaksanakan. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut adalah 1) ceramah dan diskusi, 2) praktek menghitung kebutuhan energi dan zat gizi, dan 3) Evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa Sosialisasi Penyusunan Gizi Atlet Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) Kabupaten Pandeglang Untuk Menuju Indonesia Emas 2045 berjalan lancar sesuai dengan waktu yang direncanakan dengan antusias dan umpan balik yang baik oleh atlet maupun pelatih. Sebagai rekomendasi, penyampaian materi penyusunan gizi atlet sebaiknya diberikan juga kepada para orang tua atlet agar orang tua dapat mengontrol kebutuhan anaknya sehingga dapat mengoptimalkan program pelatihan dan pemenuhan gizi bagi para atlet. |
| <b>Kata Kunci:</b><br>Penyusunan Gizi, Atlet, Podsi Pandeglang                               | <b>Kata kunci : penyusunan gizi, atlet, podsi pandeglang</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Corresponding Author:                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Olahraga pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. (Galih Bagas Prakoso et al., 2022). Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan peralatan berupa dayung dan perahu. Pada cabang olahraga ini atlet sangat di arahkan untuk menjaga stamina tubuhnya agar tetap memiliki performa yang baik. Untuk menjadi pendayung yang baik dan berprestasi secara optimal, maka diperlukan latihan dan pembinaan secara teratur dan terukur termasuk kebutuhan gizi yang di sesuaikan dengan kebutuhan atlet.

Olahraga dayung adalah salah satu cabang olahraga dengan ketangkasan, menggunakan perahu di atas air, baik di sungai, danau maupun di laut, tergantung pada jenis perlombaan dan dilakukan dengan disiplin. Lomba mendayung membutuhkan kekuatan tenaga, keahlian berperahu, baik dilakukan secara perorangan maupun berkelompok (Yusrizal et al., 2015). Olahraga Dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang bergengsi pada tingkat provinsi, nasional, maupun internasional. Olahraga dayung yang berkembang di Indonesia antara lain kayak, canoeing, rowing dan traditional boat race. Dalam tataran regional dan internasional, ketiga cabang olahraga dayung tersebut mempunyai induk organisasi yang masing-masing, seperti: untuk atlet canoeing dan kayak menginduk pada International Canoe Federation (ICF), untuk atlet rowing menginduk pada Federation International Des societies D'aviron atau The International Rowing Federation (FISA), dan untuk atlet traditional boat race menginduk pada International Dragon Boat Federation (IDBF). Di Indonesia sendiri, ketiga cabang olahraga tersebut menginduk pada satu organisasi, yaitu PersatuanOlahraga. Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

Perbedaan yang mendasar dari cabang olahraga tersebut terlihat dari karakteristik perahunya, cara mendayung, dan posisi pendayung pada perahu. (Simanto & Aufa, 2022).

Dayung adalah salah satu jenis olahraga yang membutuhkan kapasitas aerobik dan anaerobik yang besar, kemampuan kerja sama yang tinggi, ketajaman konsentrasi dalam tempo yang lama, memiliki tinggi badan, besar dan tungkai badan dan lengan panjang serta memiliki ketahanan pada lelah ataupun tekanan. Kondisi fisik pendayung berhubungan erat dengan pencapaian prestasi atlet secara optimal, dengan melakukan latihan yang terkoordinasi, terjadwal dan berpedoman pada teori latihan yang tepat, maka akan dapat meningkatkan kondisi fisik serta potensinya untuk meraih pencapaian yang diharapkan. (Mislaha Elmi, Purnomo, 2021). Komponen fisik adalah suatu kondisi dan kesanggupan tubuh seseorang dalam memberikan penampilan dan pengaturan sistem gerak dalam mengatasi dan menyelesaikan suatu aktivitas fisik atau berolahraga. Komponen fisik merupakan salah satu prasyarat utama bagi seorang atlet untuk dapat mengembangkan teknik, taktik dalam perlombaan maupun pertandingan olahraga. (Ihsan et al., 2023). Kondisi fisik secara umum dapat diartikan sebagai kebugaran jasmani; kondisi tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), selama dan setelah proses pelatihan. Kondisi fisik meliputi daya tahan, kelenturan, kelincahan (agility), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi, dan koordinasi. (Galih Bagas Prakoso et al., 2022).

Komponen kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan oleh atlet dayung adalah daya tahan, kelenturan, dan kekuatan. Daya tahan yang diperlukan atlet dayung adalah daya tahan umum dan daya tahan lokal otot lengan dan otot perut. Hal ini dikarenakan atlet melakukan gerakan mendayung secara terus menerus dengan ritme yang dibutuhkan saat perlombaan sehingga atlet dayung perlu memiliki daya tahan umum dan lokal yang baik agar dapat memenangkan perlombaan. (W, 2013).

Dalam penunjangan komponen kondisi fisik atlet tentunya harus memperhatikan beberapa faktor yang salah satunya adalah asupan gizi atau nutrisi yang diterima oleh para atlet. Dalam pemenuhan nutrisi atlet, kebutuhan gizi yang harus dipenuhi baik dari makronutrien (protein, karbohidrat, dan lemak) maupun mikronutrien (mineral dan vitamin), serta pemenuhan air dan serat. Selain itu, penggolongan dilakukan dengan memperhatikan jenis olahraga dengan pemenuhan asupan nutrisinya untuk mendukung performa atlet. Pemenuhan nutrisi atlet yang dibantu oleh para ahli gizi dengan pengaturan makanan yang tepat bagi atlet. Namun, tidak sedikit atlet yang belum mampu untuk mengikuti pola makanan yang telah diatur tersebut, bahkan kurangnya pemahaman akan pengaturan gizi seimbang. (Subawa & Dewi, 2022). Asupan zat gizi yang seimbang dapat mempengaruhi penampilan seorang atlet pada saat pertandingan. (Lestari & Amin, 2019).

Fokus utama pengaturan gizi adalah keseimbangan energi yang diperoleh melalui makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga keseimbangan metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan energi saat istirahat, latihan dan pertandingan. Kebutuhan gizi atlet berbeda dari kebutuhan gizi bukan atlet karena perbedaan kegiatan fisik/aktivitas dan kondisi psikis. Setiap cabang olahraga punya kebutuhan gizi berbeda. Makanan atlet harus mengandung semua zat gizi makro dan zat gizi mikro. Yang termasuk kelompok zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak, dan protein, sedangkan zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. (Martinova Sari Panggabean, 2020). Oleh karena itu penting bagi atlet untuk memperhatikan asupan gizinya terutama pada keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang dibutuhkan saat sebelum atau sesudah pertandingan bahkan sewaktu dalam pembinaan latihan. Karena asupan gizi atlet haruslah sesuai dengan karakteristik atau cabang olahraga yang digeluti. Sebab setiap cabang olahraga memiliki karakteristik masing-masing serta keperluan energi yang berbeda-beda pula guna meningkatkan performanya. Sebab energi akan mempengaruhi performa atlet, serta performa yang maksimal dari atlet akan mendukungnya untuk mencapai prestasi terbaik. (Harvianto & Sakti, 2021).

Setelah pemenuhan gizi tercapai tentunya target selanjutnya adalah pencapaian prestasi. Pengertian prestasi menurut kamus bahasa Indonesia (online) adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dikerjakan dan sebagainya. Sedangkan pengertian olahraga menurut Unesco adalah Olahraga berarti semua bentuk aktivitas fisik, yang, melalui partisipasi santai atau terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan sosial dan memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan. Dalam konteks penulisan artikel ini prestasi olahraga yang dimaksud adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dan dikerjakan dalam olahraga yang dikompetisikan. (Adi, 2016).

Berdasarkan hasil observasi dan survei yang telah dilakukan pada Cabang Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) kabupaten Pandeglang pemenuhan gizi atlet mungkin butuh beberapa

penyesuaian untuk membuat program pelatihan yang tertata dan tersusun agar dapat menacapai tujuan pelatihan atlet sehingga menyeimbangkan antara program latihan dan pemasukan gizi yang dibutuhkan, untuk mencapai tujuan program tersebut dan mendapatkan hasil terutama pada prestasi atlet. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengadakan sosialisasi yang berjudul “Sosialisasi Penyusunan Gizi Atlet Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia Kabupaten Pandeglang Untuk Menuju Indonesia Emas 2045”

## METODE PELAKSANAAN

Pemanfaatan metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) menjadi suatu landasan atau cara yang nantinya akan ditempuh dalam rangka mencapai tujuan yang direncanakan atau ditetapkan sebelumnya. (Idris et al., 2020). Dari adanya metode yang dilakukan menjadi suatu indikator keberhasilan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan pelaksanaan kegiatan sebagaimana yang di harapkan. Oleh karena itu kegiatan ini dilaksanakan dengan 3 metode yaitu : 1) ceramah dan diskusi, 2) Praktek menghitung kebutuhan energi dan zat gizi, dan 3) Evaluasi kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Persiapan dan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Situ Kadu Payung Menes, Peserta dalam kegiatan ini adalah atlet, pelatih dan pengurus cabang Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) kabupaten Pandeglang. Keseluruhan jumlah peserta sekitar 30 orang, sosialisai ini dilakukan pada 26 Januari 2024. Sosialisasi ini di laksanakan oleh pihak kampus STKIP Syekh Manshur lebih tepatnya dari Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Pada sosisalisasi ini pemateri memberikan edukasi tentang bagaimana penyusunan gizi atlet agar terprogram dengan baik terutama bagi para pelatih serta memberikan pemahaman atau penyelesaian dalam permasalahan gizi atlet yang tidak seimbang. Pemateri juga memberikan pemahaman kepada para atlet untuk bagaimana menejemen kebiasaan mengkonsumsi bahan makanan yang mereka butuhkan dan yang tidak mereka butuhkan agar dapat menjaga performa mereka ketika menjalankan program latihan ataupun sebelum pertandingan dan setelah pertandingan, untuk tercapainya menuju Indonesia emas tahun 2045.

### Evaluasi

1. Evaluasi struktur  
Pemateri datang lebih awal untuk mempersiapkan ruangan dan peralatan yang diperlukan dibantu 2 (dua) pelatih dan beberapa atlet.
2. Evaluasi Proses  
Sriyono et al., (2023) mengatakan bahwa tingkat pengetahuan begitu juga dengan pemahaman peserta sosialisasi dapat diukur melalui partisipasi yang berkembang melalui tahapan diskusi. Pada kegiatan ini, sebanyak 30 (tiga puluh) peserta yang hadir dan mengikuti pelatihan memperhatikan dan memberikan respon dalam diskusi yang dilakukan (Partisipasi yang berkembang). Kendati demikian, adapun kendala yang dihadapi dimana Jumlah peserta tidak sesuai target. Hal ini disebabkan peserta memiliki kesibukan yang lain.
3. Evaluasi Hasil  
Sebagian besar peserta memahami dan dapat menerima materi yang disampaikan terlihat dari respon antusias yang diberikan ketika pemateri mengajukan pertanyaan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa Sosialisasi Penyusunan Gizi Atlet Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia Kabupaten Pandeglang Untuk Menuju Indonesia Emas 2045, berjalan lancar sesuai dengan waktu yang direncanakan dengan antusias dan umpan balik yang baik oleh peserta.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Sosialisasi Penyusunan Gizi Atlet Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia Kabupaten Pandeglang Untuk Menuju Indonesia Emas 2045 berjalan lancar sesuai dengan waktu yang direncanakan dengan antusias dan umpan balik yang baik peserta/atlet maupun pelatih. Kendati demikian, adapun kendala yang dihadapi dimana Jumlah peserta tidak sesuai target. Hal ini disebabkan sebagian peserta memiliki kesibukan yang lain yang tidak bisa di tinggalkan.

### Saran

Penyampaian materi sebaiknya diberikan juga kepada para orang tua atlet agar orang tua dapat mengontrol kebutuhan anaknya sehingga dapat mengoptimalkan program pelatihan dan pemenuhan gizi bagi para atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Olahraga*, 143–153. <https://core.ac.uk/download/pdf/267024223.pdf>
- Galih Bagas Prakoso, Didik Rilastiyo Budi, Ngadiman, Kusuma, I. jati, & Heiza, F. N. (2022). Olahraga Dayung: Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet Kabupaten? *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i1.141>
- Harvianto, Y., & Sakti, N. W. P. (2021). Sosialisasi Pendampingan Asupan Gizi Atlet Muda di Kota Palangka Raya pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3), 0–4. <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v4i3.851>
- Idris, U., Abdi, S., Frank, K., Muttaqin, M. Z., Studi, P., & Sosial, A. (2020). Kebudayaan Kepada Fresh Graduate Alumni Antropologi Di Kota Jayapura Papua. *Communnity Development Journal*, 1(3), 312–316.
- Ihsan, A., Asyhari, H., Sufitriyono, & Kamaruddin, I. (2023). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(2), 168–174. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.291>
- Lestari, Y. N. A., & Amin, N. (2019). Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 19–26. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31275>
- Martinova Sari Panggabean. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cdk-282*, 47(1), 62–66.
- Mislaha Elmi, Purnomo, M. (2021). Evaluasi Hasil Tes Fisik Atlet Putri Jawa Timur Cabang Olahraga Dayung Single Dragon Boat. *Olahraga*, 94–101.
- Sasmarianto, Harisca, N., & Meera bin Abdullah, N. (2023). Survei Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Atlet Futsal. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 220–228. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.441>
- Simanto, P. S., & Aufa, N. (2022). Venue Olahraga Dayung Kalimantan Selatan. *Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa Lanting*, 11(1), 126–137. <https://doi.org/10.20527/jtamlanting.v11i1.1400>
- Subawa, I. A. K. P., & Dewi, N. P. A. C. (2022). Strategi Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Atlet. *Prosiding Seminar Nasional SPENCER*, 1(1), 49–56.
- W, Y. D. D. A. (2013). Survei Kondisi Fisik Atlet Dayung Perahu Naga Putri Di Klub Badjoel Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–9.

Yusrizal, Nuzuli, & Ifwandi. (2015). Keberadaan PPLP Olahraga Dayung Provinsi Aceh Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(3), 168–176.  
<http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/1646>