

**PERILAKU MAKAN OLAHRAGAWAN DI PUSAT PENDIDIKAN
DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR DI JAYAPURA**



**Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan
Pendidikan Akhir Diploma III Gizi**

OLEH :

PITHERSON RABRAGERI
NIM. 71.31.2.04.034

**DEPARTEMEN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN JAYAPURA
JURUSAN GIZI
JAYAPURA
2007**

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul :
“ PERILAKU MAKAN OLAHRAGAWAN DI PUSAT PENDIDIKAN
DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR DI JAYAPURA “

Diajukan Oleh :

PITHERSON RABRAGERI

NIM. 71 31 2 04 034

Telah disetujui untuk dipertahankan Di depan Tim Penguji
Karya Tulis Ilmiah Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Jayapura

Jayapura, 19 September 2007

Pembimbing I

I Rai Ngardita, SKM, M. Kes

NIP. 140 238 660

Pembimbing II

Margaretha Deda, AMG

NIP. 140 362 979

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Ir. Marlin P. Gultom, M. Kes

NIP. 140 201 581

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul :
“ PERILAKU MAKAN OLAHRAGAWAN DI PUSAT PENDIDIKAN
DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR DI JAYAPURA “

Di Susun Oleh :

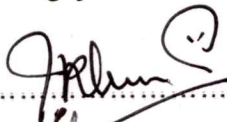
PITHERSON RABRAGERI

NIM. 71 31 2 04 034

Telah dipertahankan Di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 19 September 2007

Susunan Tim Penguji :

1. I Rai Ngardita, SKM, M. Kes



(Ketua)

2. Margaretha Deda, AMG



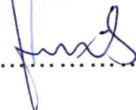
(Anggota)

3. Rosmaida Sirait, SKM



(Anggota)

4. Ratih Nurani Sumardi, S.ST



(Anggota)

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu syarat
Untuk menyelesaikan Pendidikan Program Diploma III Gizi

Tanggal, 19 September 2007

Ketua Jurusan Gizi




Ir. Marlin P. Gultom, M. Kes

NIP. 140 201 581

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh keserjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dalam masalah disebutkan dalam daftar pustaka.

Jayapura, 19 September 2007

Pitherson Rabrageri

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Pitherson Rabrageri
Tempat Tanggal Lahir : Jayapura, 6 Maret 1984
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jln. Ardipura II Gunung No.10 – Polimak II

Pendidikan

1. SDN Inpres Ardipura II di Polimak II Bawah Tahun 1998
2. SMP N 3 Jayapura Selatan di Polimak I Tahun 2001
3. SMA N 1 Jayapura di Abepura Tahun 2004
4. Jurusan Glzi – Poltekes Jayapura di Jayapura Tahun 2004-2007

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat serta rahmat dan bimbinganNya melalui putra-Nya yang tunggal "Yesus Kristus" sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III di Politeknik Kesehatan Jayapura.

Dengan tersusunnya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara moril maupun materiil. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan yang tak terhingga kepada :

1. Jan Piet Rumaikewi,SKM,MM selaku Direktur Politeknik kesehatan Jayapura yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Institusi Politeknik Kesehatan Jayapura.
2. Ir. Marlin P. Gultom,M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi dan Seluruh Staf Pengajar Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Jayapura yang telah memberikan ilmu yang begitu berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Jayapura.
3. I Rai Ngardita,SKM,M.Kes selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan materi dan isi penulisan sehingga dapat terbentuk suatu Karya Tulis Ilmiah.

4. Margaretha Deda, AMG selaku Pembimbing II yang memberikan masukan dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kepala Asrama Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Jayapura dan pelatih yang telah mengizinkan serta membantu penulis dalam melakukan penelitian.
6. Kedua Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan arahan serta semangat kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Sahabat-sahabat, antara lain : Shila Maniezt, Yoma, Ketop, Wistop, Bro Wan, Linting, Ipenk, Heny, Anak-anak "SNEEFUEL", Kak Ketsia, Kak Mey, Ciklep serta rekan-rekan mahasiswa angkatan 2004 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Jayapura yang telah memberikan dorongan, semangat dan arahan untuk membantu penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Rekan-rekan PAM Wyk 10 / Elsadai atas dukungan doa kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis ilmiah ini masih sangat banyak kekurangannya. Untuk itu kritik dan saran yang membangun sangatlah penulis harapkan.

Akhirnya semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jayapura, 19 September 2007

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	
1. Tinjauan tentang perilaku.....	5
2. Tinjauan tentang kebiasaan makan.....	6
3. Tinjauan tentang gizi olahraga.....	7
B. Kerangka Konsep	
1. Kerangka teori.....	9
2. Kerangka pikir.....	10
3. Definisi Operasional.....	11

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	12
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	12
C. Populasi dan Sampel.....	12
D. Data.....	13

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum PPLP.....	14
B. Hasil Penelitian.....	15
C. Pembahasan.....	23

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	32

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Karakteristik sampel menurut jenis Kelamin	15
Tabel 4.2. Karakteristik sampel menurut Umur	15
Tabel 4.3. Karakteristik sampel menurut jenis Olahraga	16
Tabel 4.4. Karakteristik sampel menurut Tingkat Pendidikan	16
Tabel 4.5. Jenis Makanan yang di konsumsi di rumah	17
Tabel 4.6. Pola Makan Olahragawan	17
Tabel 4.7. Frekuensi makan dalam sehari	18
Tabel 4.8. Makanan istimewa untuk jenis olahraga	18
Tabel 4.9. Pantangan makan sesuai dengan jenis olahraga	19
Tabel 4.10. Pengaruh makanan terhadap prestasi	19
Tabel 4.11. Pola makan olahragawan di PPLP	20
Tabel 4.12. Perbedaan pola makan di rumah dan di PPLP	20
Tabel 4.13. Menu yang disajikan sesuai dengan jenis olahraga	21
Tabel 4.14. Variasi menu	21
Tabel 4.15. Menu yang disajikan memenuhi kebutuhan gizi	22
Tabel 4.16. Kepuasan olahragawan terhadap menu yang disajikan	22
Tabel 4.17. Menu istimewa di Pusat Pelatihan	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Karakteristik Sampel

Lampiran 3. Tingkat Konsumsi Olahragawan Di Rumah Dan Di PPLP

Pitherson Rabragery

**" PERILAKU MAKAN OLAHRAGAWAN DI PUSAT PENDIDIKAN
DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR DI JAYAPURA "**

xii, 32 hal, 17 tabel dan 3 lampiran

INTISARI

Prestasi olahraga yang telah dicapai oleh atlet Indonesia baik di tingkat Nasional maupun di tingkat Internasional terus menerus ditingkatkan lagi, salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui pemenuhan zat gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan olahragawan. Hal ini dapat dicapai apabila semua yang terkait yaitu para olahragawan itu sendiri, Pembina Olahraga dan Penyelenggara makan telah sadar gizi. (Gizi Olahraga Untuk Atlet, 1993). Gizi merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan prestasi olahragawan, namun kenyataannya masih menemui masalah atau kendala dalam mengatasi gizi olahragawan, diantaranya olahragawan belum menyadari apa dan berapa banyak makanan yang seharusnya dikonsumsi untuk meningkatkan prestasinya.

Tujuan penelitian ini antara lain : mendapatkan gambaran perilaku makan olahragawan di rumah, mendapatkan gambaran perilaku makan olahragawan ditempat pemusatan latihan serta mengetahui peranan pelatih dalam pemenuhan zat gizi olahragawan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif dengan pendekatan Cross sectional. Populasi Sasaran : Semua olahragawan yang ada di PPLP Jayapura. Populasi Sampel : Semua olahragawan yang berjumlah keseluruhan 14 orang yang terdiri dari 12 atlet cabang atletik, 1 atlet cabang Tinju dan 1 atlet cabang pencak silat. Data yang dikumpulkan (data primer dan sekunder) diolah menggunakan program SPSS. Analisa data dilakukan berdasarkan hasil persentase secara deskriptif.

Secara umum perilaku makan olahragawan di rumah sudah cukup baik dengan mengkonsumsi makanan seimbang (makanan pokok+lauk hewani+lauk nabati+sayur+buah). Walaupun belum mengetahui tentang PUGS namun sudah mengetahui tentang 4 sehat 5 sempurna sebagai pedoman makan. Perilaku makan olahragawan di PPLP sudah cukup baik dilihat dari pola makan yang cukup baik, menu yang disajikan sudah sesuai dan bervariasi serta olahragawan merasa puas dengan menu yang disajikan. Masih terdapat perilaku olahragawan yang perlu diperbaiki terutama dalam pengaturan pola makan, pemilihan jenis makanan dilihat dari kandungan zat gizi. Perbaikan perilaku olahragawan ini dapat dilakukan melalui pelatih sebagai sumber informasi yang utama. Sedangkan peran ahli gizi belum maksimal sebagai sumber informasi tentang gizi untuk olahragawan serta konsultasi gizi pengelola Katering.

Daftar bacaan : 11 buku (1999-2007)

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) adalah salah satu pembinaan para atlet di Papua khususnya di Jayapura yang salah satu tujuannya adalah untuk memperoleh atlet yang berkualitas dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal baik di tingkat Lokal, Nasional dan Internasional.

Prestasi olahraga yang telah dicapai oleh atlet Indonesia baik di tingkat Nasional maupun di tingkat Internasional terus menerus ditingkatkan lagi, salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui pemenuhan zat gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan atlet. Hal ini dapat dicapai apabila semua yang terkait yaitu para atlet itu sendiri, Pembina Olahraga dan Penyelenggara makan telah sadar gizi. (Gizi Olahraga Untuk Atlet, 1993)

Prestasi adalah alat pendorong (inisiatif). Sifat naluri yang terdapat pada tiap atlet / orang yang sehat adalah tenaga pendorong yang menyebabkan ia belajar dan berlatih untuk mencapai prestasi yang menempatkannya pada tingkat yang lebih tinggi daripada orang lain. Sifat yang sehat ini harus dibina dan dihargai agar menjadi pendorong, tanpa pemujaan-pemujaan yang dapat merusaknya. (Pedoman Pengaturan Makan Atlet, 1993)

Seorang olahragawan dapat menyelesaikan suatu pertandingan dengan baik ditentukan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor zat gizi. Faktor zat gizi dapat di kontrol dan dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari dengan kemauan dan pengetahuan yang baik. Jadi prestasi yang tinggi dapat dibentuk atau dipertahankan melalui gizi yang baik semenjak kecil sampai dewasa. (Depkes RI, 1997)

Peranan gizi telah disadari sebagai salah satu faktor penting dalam meningkatkan kemampuan fisik olahragawan. Namun kenyataannya masih banyak kendala yang dihadapi dalam menangani gizi para olahragawan, diantaranya olahragawan belum menyadari apa dan berapa banyak makanan yang harus dikonsumsi untuk membantu meningkatkan prestasinya. Namun ada kendala lain yang ditemui yaitu makanan yang telah disiapkan oleh penyelenggara makan untuk para atlet ini tidak dihabiskan karena atlet lebih memilih makanan jajanan diluar dengan alasan karena makanan yang disajikan tidak sesuai dengan selera.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan atlet, yaitu : Pemahaman yang terbatas tentang gizi olahraga, Kegagalan untuk mengenal kebutuhan gizi bagi setiap orang sesuai dengan tuntutan cabang olahraganya, Kurangnya pengetahuan tentang gizi dan ketrampilan untuk memilihnya, Kekurangan waktu untuk memperoleh atau mengkonsumsi cukup makanan, Kekurangan

biaya serta kebiasaan makan. (Gizi Untuk Olahraga Prestasi, 1999/2000)

Dengan adanya uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Perilaku Makan Olahragawan Di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jayapura “

B. RUMUSAN MASALAH

Gizi merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan prestasi olahragawan, namun kenyataannya masih menemui masalah atau kendala dalam mengatasi gizi olahragawan, diantaranya olahragawan belum menyadari apa dan berapa banyak makanan yang seharusnya di konsumsi untuk meningkatkan prestasinya.

Hal ini ditunjukkan dari hasil pengamatan pada PPLP Jayapura dimana olahragawan terlihat lebih memilih makanan jajanan di luar karena makanan yang disajikan tidak sesuai dengan selera.

Dari uraian di atas dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku makan olahragawan yang diterapkan di rumah?
2. Bagaimana perilaku makan olahragawan ditempat pemusatan latihan?
3. Bagaimana peran pelatih dalam pemenuhan kebutuhan gizi olahragawan PPLP Jayapura?

C. TUJUAN PENELITIAN

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui informasi tentang perilaku makan para olahragawan PPLP Jayapura

b. Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan gambaran perilaku makan olahragawan di rumah.
- b. Mendapatkan gambaran perilaku makan olahragawan ditempat pemusatan latihan.
- c. Mengetahui peranan pelatih dalam pemenuhan zat gizi olahragawan.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada :

1. Olahragawan, dapat meningkatkan pengetahuan tentang perilaku makan yang baik, dirumah dan dan tempat pelatihan.
2. Pelatih dan Institusi, untuk memberikan masukan tentang perilaku makan olahragawan yang ada.
3. PPLP, dapat memberikan informasi tentang perilaku makan olahragawan, sehingga dapat membantu dalam menyusun menu yang baik dalam pemenuhan gizi olahragawan.
4. Penulis, merupakan pengalaman berharga sebagai penambah pengetahuan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. DASAR TEORI

1. Tinjauan Tentang Perilaku

a. Definisi perilaku

Perilaku merupakan suatu kegiatan/aktifitas seseorang yang dapat diamati seperti berbicara, bekerja, menagis, tertawa dan yang tidak dapat diamati seperti emosi berpikir, persepsi dan atensi.

Perilaku juga merupakan totalitas penghayatan dan aktivitas seseorang yang merupakan hasil akhir dari rangkaian gejala jiwa atau resultante antara faktor internal dan eksternal, aspek perilaku meliputi aspek fisiologi, psikologi, dan sosial. Dengan demikian bahwa perilaku manusia sangatlah kompleks, mempunyai ruang lingkup yang sangat luas.

Aksi reaksi organisme terhadap lingkungannya. Perilaku baru terjadi bila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi, yaitu.suatu rangsangan tertentu akan dapat menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu.(Ensiklopedi Amerika).

Menurut Robert Kwick (1974) merupakan tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari .

Menurut Skinner (1938) merupakan hasil hubungan antara stimulus respon atau proses stimulus terhadap respons dikenal dengan teori "S-O-R" (Stimuli-Organism-Respon).

b. Komponen perilaku

Menurut S. Notoatmodjo (2000) diadaptasi dari Benyamin Bloom (1908), komponen perilaku terdiri dari pengetahuan (knowledge), sikap (affective) dan praktek/tindakan (practice).

2. Tinjauan Tentang Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan adalah perilaku yang diperoleh dari pola praktek yang terjadi berulang-ulang. Kebiasaan makan mempunyai pengertian sebagai berikut :

- a. Suatu pola perilaku konsumsi pangan yang diperoleh karena terjadi berulang-ulang.
- b. Food consumption behavior.
- c. Tindakan manusia (what people practice) terhadap makanan yang dipengaruhi oleh pengetahuan (what people tehnic), dan perasaan apa yang dirasakan (what people feel) serta persepsi (what people perceipe) tentang hal itu. (Depkes, 1996)

Kebiasaan makan dapat diartikan sebagai tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhannnya akan makanan yang meliputi : sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Sifat orang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, tergantung

pada nilai-nilai efektif yang berasal dari lingkungannya (alam, budaya, sosial, ekonomi) dimana orang tersebut tumbuh.

Demikian juga dengan kepercayaan (belief) tergantung dari nilai-nilai kejiwaan yang berkaitan dengan kualitas baik atau buruk, menarik atau tidak menarik pemilihan bahan makanan sesuai dengan sikap dan kepercayaan. (Depkes, 1996)

Kebiasaan makan pada dasarnya di pengaruhi oleh faktor ekstrinsik (berasal dari luar diri manusia) dan faktor instrinsik (berasal dari dalam diri manusia). Gudhe Khan Mead (1989) mendefinisikan kebiasaan makan sebagai cara-cara individu memilih mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, berdasarkan pada faktor-faktor sosial budaya dimana ia hidup.

3. Tinjauan Tentang Gizi Dalam Olahraga

Kebutuhan tubuh akan zat gizi merupakan hal yang mutlak. Zat gizi diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel di dalam tubuh, baik pada waktu istirahat maupun pada waktu bekerja atau olahraga. Semua zat gizi yang diperlukan tubuh terdapat dalam makanan yang kita makan sehari-hari. Makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi yang dianjurkan oleh DEPKES yaitu 4 Sehat 5 Sempurna, tetapi jumlahnya tentu saja disesuaikan dengan kebutuhan tubuh masing-masing individu.

Pada dasarnya kebutuhan makan bagi olahragawan berbeda dari makanan yang bukan olahragawan. Dalam hal ini makanan yang diperlukan tubuh adalah makan yang seimbang dengan kebutuhan yaitu sesuai dengan umur dan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-harinya. Untuk olahragawan porsi makannya harus lebih besar disesuaikan dengan jenis olahraga (ringan, sedang, berat), karena aktifitas sehari-harinya lebih berat dari orang bukan olahragawan.

Untuk mencapai kondisi latihan yang baik, memang diperlukan beberapa syarat misalnya faktor mental atau perilaku, cukup istirahat, hidup bersih dan makan yang teratur. Disamping itu keadaan gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh prima dan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Seorang olahragawan harus memperoleh gizi yang baik yaitu dapat diperoleh dari makanan yang seimbang (adekuat). Kombinasi dari makanan yang disajikan sebagai dasar dari susunan menu sehari-hari dan merupakan syarat yang baik untuk memungkinkan menyusun menu yang berkualitas. Akan tetapi untuk setiap jenis olahraga perlu pertimbangan khusus di sesuaikan dengan cabang olahraga bersangkutan, misalnya untuk olahragawan angkat besi dimana harus mempersiapkan diri bagi pertumbuhan otot-ototnya tentu saja harus dipilih makanan yang dapat menunjang hal tersebut. Hal ini dapat diperoleh dengan cara mengatur menu

olahragawan sedemikian rupa sehingga tidak saja kualitasnya lebih baik tetapi juga kuantitasnya dapat memenuhi kebutuhan tubuh sesuai dengan jenis cabang olahraga yang digeluti.

Perlu pula diketahui dan diperhatikan bahwa prinsip-prinsip gizi juga memungkinkan untuk :

- Penggunaan diet untuk penurunan berat badan secara cepat bila diperlukan untuk memberikan seorang olahragawan dengan berat tertentu.
- Pembuatan rencana menu perorangan sesuai dengan sifat, ukuran antropometrinya, faal dan metabolismenya dan memperhitungkan citarasa, kebiasaan makan dan daya cernanya. (Gizi Dalam Olahraga, 1999)

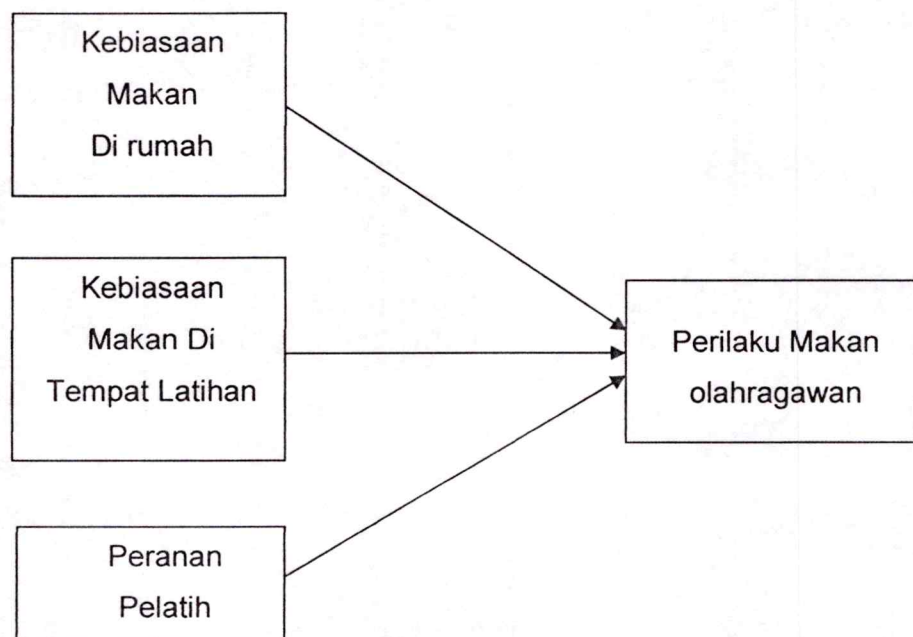
B. KERANGKA KONSEP

1. Kerangka Teori

Semua olahragawan menginginkan untuk meningkatkan performance mereka dan kariernya dalam olahraga, mereka meluangkan banyak waktu untuk berlatih pada setiap minggu. Namun bagaimana pencapaian prestasi dapat diraih ? salah satu caranya yaitu melalui pengaturan gizi yang baik tetapi masih kurang memperoleh perhatian dari para olahragawan itu sendiri, pelatih dan penyelenggara makan.

Persoalan ini bukan saja karena pengaruh ketidakmampuan dari segi ekonomi untuk menyediakan makanan bergizi, namun kurangnya pengetahuan akan gizi yang baik dari pihak penyelenggara makan untuk olahragawan dan perilaku itu olahragawan sendiri yang memilih-milih makanan bukan karena mutu gizinya tetapi untuk memenuhi selera makan yang dirasakan "enak".

2. Kerangka Pikir



3. Definisi Operasional

- Perilaku makan olahragawan merupakan suatu kegiatan / aktifitas ataupun aksi reaksi yang dilakukan oleh seorang olahragawan untuk mengkonsumsi makanan yang telah disediakan oleh penyelenggara makan olahragawan guna untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi dan meningkatkan prestasi.
- Peran pelatih merupakan suatu tugas atau tanggung jawab yang diemban oleh seseorang yang ditunjuk dalam suatu Institusi (PPLP) untuk melatih, mendidik dan mengubah karakteristik serta perilaku dari olahragawan yang berada dalam Institusi tersebut.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif dengan pendekatan Cross sectional.

B. WAKTU DAN TEMPAT

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Agustus – 5 September 2007 di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Jayapura.

C. POPULASI DAN SAMPEL

- Populasi Sasaran : Semua olahragawan yang ada di PPLP Jayapura.
- Populasi Sampel : Semua olahragawan yang berjumlah keseluruhan 14 orang yang terdiri dari 12 atlet cabang atletik, 1 atlet cabang Tinju dan 1 atlet cabang pencak silat.

D. DATA

- Pengumpulan
 - a. Data primer, yaitu Data kebiasaan makan olahragawan yang dikumpulkan melalui teknik wawancara dengan berpedoman pada daftar quisioner.
 - b. Data sekunder, meliputi : BB, TB dan Data tentang olahragawan.
- Pengolahan

Data yang dikumpulkan diolah menggunakan program FP2.
- Analisa

Analisa data dilakukan berdasarkan hasil persentase secara deskriptif.
- Penyajian

Hasil pengolahan data, disajikan dalam bentuk narasi secara deskriptif.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. GAMBARAN UMUM PPLP

Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) adalah salah satu pembinaan para atlet di Papua khususnya di Jayapura yang salah satu tujuannya adalah untuk memperoleh atlet yang berkualitas dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal baik di tingkat Lokal, Nasional dan Internasional

PPLP berkedudukan di jalan Sulawesi 3 no. 10 Dok VII Jayapura Utara dengan luas bangunan 50 x 30 M². Sebelah timur berbatasan dengan perum P dan P, sebelah barat berbatasan dengan kompleks dok VII kali, sebelah selatan berbatasan dengan perumahan sewa dan sebelah utara berbatasan dengan perumahan penduduk.

PPLP merupakan tempat tinggal (asrama) dimana para pelajar selain bersekolah mereka dilatih untuk berprestasi sesuai dengan jenis olahraga yang mereka tekuni. Adapun cabang-cabang olahraga yang ada di PPLP antara lain : Atletik, Tinju, Pencak silat dan Gulat.

Berdasarkan data dari Dispora, jumlah olahragawan yang ada di PPLP adalah 44 orang namun pada saat penelitian yang ada hanya berjumlah 14 orang yang terdiri dari 12 orang cabang atletik, 1 orang cabang tinju dan 1 orang cabang pencak silat. Rata-rata olahragawan yang berada di PPLP tergolong remaja yaitu berumur 14-18 tahun.

B. HASIL PENELITIAN

Gambaran perilaku makan olahragawan dirumah dan di PPLP diperoleh berdasarkan hasil quisioner yang dibagikan kepada para olahragawan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

a. Karakteristik sampel

Tabel 4.1. Karakteristik sampel menurut Jenis kelamin

No	Jenis kelamin	n	%
1	Laki-laki	10	71,4
2	Perempuan	4	28,6
Total		14	100

Dari tabel di atas dapat di ketahui bahwa jumlah olahragawan yang berada di PPLP dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (71,4%) sedangkan perempuan sebanyak 4 orang (28,6%). Hal ini menunjukan bahwa persentase jumlah laki-laki lebih banyak di bandingkan dengan perempuan.

Tabel 4.2. Karakteristik sampel menurut Umur

No	Umur	n	%
1	14-15 Tahun	5	35,71
2	16-17 Tahun	8	57,14
3	18 Tahun	1	7,14
Total		14	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa olahragawan yang berada di PPLP yang berumur 16-17 tahun sebanyak 8 orang (57,14%) sedangkan 5 orang (35,71%) berumur 14-15 tahun dan 1 orang (7,14%) berumur 18 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa persentase jumlah umur 16-17 tahun lebih banyak.

Tabel 4.3. Karakteristik olahragawan menurut jenis olahraga

No	Jenis olahraga	n	%
1	Tinju	1	7,14
2	Pencak Silat	1	7,14
3	Atletik	12	85,71
Total		14	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik olahragawan menurut jenis olahraganya yaitu tinju sebanyak 1 orang (7,14%) pencak silat sebanyak 1 orang dan atletik sebanyak 12 orang (85,71%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jenis olahraga atletik lebih mendominasi semua jenis olahraga yang ada di PPLP.

Tabel 4.4. Karakteristik sampel menurut Tingkat pendidikan

No	Tingkat Pendidikan	n	%
1	SMP	2	14,28
2	SMA	12	85,71
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat di ketahui bahwa karakteristik olahragawan menurut tingkat pendidikannya yaitu SMP sebanyak 2 orang (14,28%) sedangkan SMA sebanyak 12 oran (85,71%).

b. Gambaran Perilaku MakanOLahragawan Di rumah

Tabel 4 .5. Jenis makanan yang dikonsumsi di rumah

No	Jenis Makanan	n	%
1	Mak.Pokok+L.Hewani+L.Nabati+Sayur+Buah	8	57,2
2	Mak.Pokok+L.Hewani+L.Nabati+Sayur	5	35,7
3	Mak.Pokok+Sayur+Buah	1	7,1
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa 57,2 % responden menyatakan mengkonsumsi makanan pokok +lauk hewani+lauk nabati+sayur+buah dan 7,1% responden menyatakan mengkonsumsi makanan pokok+sayur+buah.

Tabel 4.6.Pola makan olahragawan

No	Pola Makan	n	%
1	Teratur	11	78,6
2	Tidak teratur	3	21,4
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 78,6% responden menyatakan pola makan teratur dan 21,4% menyatakan pola makan yang tidak teratur.

Tabel 4.7. Frekuensi makan dalam sehari

No	Frekuensi makan	n	%
1	< 3x	9	64,3
2	3x	2	14,3
3	> 3x	3	21,4
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 64% responden menyatakan < 3x makan dalam sehari dan 14,3% responden menyatakan 3x makan dalam sehari.

Tabel 4.8. Makanan istimewa untuk jenis olahraga

No	Makanan istimewa	n	%
1	Ada	7	50
2	Tidak ada	7	50
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 50% responden menyatakan ada makanan istimewa untuk jenis olahraga yang ditekuni dan 50% responden menyatakan tidak ada makanan istimewa untuk jenis olahraga yang ditekuni.

Tabel 4.9. Pantangan makan sesuai dengan jenis olahraga

No	Pantangan Makan	n	%
1	Ada	8	57,2
2	Tidak ada	6	42,8
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 57,2% responden menyatakan ada pantangan makan sesuai dengan jenis olahraga yang ditekuni dan 42,8% responden menyatakan tidak ada pantangan makan sesuai dengan jenis olahraga yang ditekuni.

Tabel 4.10. Pengaruh makan terhadap prestasi

No	Pengaruh Makan terhadap prestasi	n	%
1	Ada	11	78,6
2	Tidak ada	3	21,4
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 78,6% responden menyatakan ada pengaruh makanan yang dikonsumsi terhadap prestasi yang dicapai dan 21,4% responden menyatakan tidak ada pengaruh makanan yang dikonsumsi terhadap prestasi yang dicapai.

C. Gambaran Perilaku Makan Olahragawan Di PPLP

Tabel 4.11. Pola makan Olahragawan

No	Pola Makan	n	%
1	Baik	10	71,4
2	Cukup	2	14,3
3	Kurang	2	14,3
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 71,4 responden menyatakan pola makan di PPLp baik dan 14,3% responden menyatakan pola makan di PPLP cukup / kurang baik.

Tabel 4.12. Perbedaan pola makan di rumah dan di PPLP

No	Perbedaan	n	%
1	Ada	14	100
2	Tidak ada	0	0
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 100% responden menyatakan ada perbedaan pola makan di rumah dan di PPLP.

Tabel 4.13. Menu yang disajikan sesuai dengan jenis olahraga

No	Menu yang disajikan	n	%
1	Sesuai	10	71,4
2	Kurang sesuai	2	14,3
3	Tidak sesuai	2	14,3
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 71,4% responden menyatakan menu yang disajikan sesuai dengan jenis olahraga yang ditekuni. 14,3% responden menyatakan menu yang disajikan kurang / tidak sesuai dengan jenis olahraga yang ditekuni.

Tabel 4.14. Variasi menu

No	Menu yang disajikan	n	%
1	Bervariasi	10	71,4
2	Tidak bervariasi	4	28,6
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 71,4 responden menyatakan menu yang disajikan di pusat pelatihan sudah bervariasi dan 28,6% responden menyatakan menu yang disajikan tidak bervariasi.

Tabel 4.15. Menu yang disajikan memenuhi kebutuhan gizi

No	Menu yang disajikan	n	%
1	Ya	6	42,8
2	Tidak	8	57,2
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 57,2% responden menyatakan menu yang disajikan di pusat pelatihan tidak memenuhi kebutuhan gizi dan 42,8% responden menyatakan menu yang disajikan memenuhi kebutuhan gizi.

Tabel 4.16. Kepuasan Olahragawan terhadap menu yang di sajikan

No	Menu yang disajikan	n	%
1	Puas	9	64,3
2	Cukup puas	3	21,4
3	Tidak puas	2	14,3
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 64,3% responden menyatakan puas terhadap menu yang disajikan dan 14,3% responden menyatakan tidak puas terhadap menu yang disajikan.

Tabel 4.17 Menu istimewa di pusat pelatihan

No	Menu istimewa	n	%
1	Ada	7	50
2	Tidak ada	7	50
Total		14	100 %

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 50% responden menyatakan ada menu istimewa yang diberikan di pusat pelatihan dan 50% responden menyatakan tidak ada menu istimewa yang diberikan di pusat pelatihan.

C. PEMBAHASAN

1. Gambaran Tingkat Konsumsi Olahragawan Dirumah

Gambaran tingkat konsumsi olahragawan di rumah di peroleh dari data hasil recall makan yang diolah dengan program FP2. Dari hasil recall dapat diketahui bahwa kebiasaan makan olahragawan di rumah sudah cukup seimbang dengan mengkonsumsi makanan dari kelompok makanan pokok (nasi, ubi, papeda, roti), lauk hewani (ikan , ayam, daging), lauk nabati (tahu, tempe), sayur (kangkung, bayam, sawi) dan buah sebanyak 8 orang (57,2%).

Pola makan olahragawan yang teratur di rumah adalah 11 olahragawan (78,6%) dan yang tidak teratur 3 olahragawan (21,4%) dari masing-masing cabang olahragawan. Pola makan yang teratur

yaitu 3x sehari dengan susunan menu yang seimbang sedangkan pola makan yang tidak teratur yaitu pola makan yang kurang dari 3x sehari. Hal ini disebabkan karena menu yang kurang bervariasi sehingga tidak menarik untuk dimakan.

Frekuensi olahragawan di rumah adalah yang < 3 x atau hanya 2x sehari sebanyak 9 olahragawan (64,3%), sedangkan yang frekuensi makannya 3x sehari adalah 2 olahragawan (14,3) dan yang makan > 3 x sehari adalah 3 olahragawan (21,4%). Hal ini memperlihatkan bahwa perilaku makan olahragawan di rumah belum cukup baik.

Dari 14 responden menyatakan bahwa ada makanan istimewa (Ayam, Roti, Daging) untuk jenis olahraga yang ditekuni sebanyak 7 orang (50%) dan ada pantangan makanan yang sesuai jenis olahraga yang ditekuni sebanyak 8 orang (57,2%) contohnya sayur kol, makanan berbumbu pedas, telur dan daging. Adanya pantangan makanan disebabkan karena adanya kepercayaan yang fanatik atau takhayul terhadap makanan yang harus dibatasi dan dihindari (Depkes dan Kesos, 2001).

Dari 14 responden sebanyak 78,9% responden (11 orang) menyatakan bahwa ada pengaruh makanan terhadap prestasi yang dicapai. Pengaruh makanan antara lain : dapat memenuhi nutrisi untuk pembangunan jaringan tubuh, dapat memenuhi kebutuhan

nutrisi untuk bagian sel tubuh yang rusak akibat latihan dan kebutuhan energi untuk latihan itu sendiri.

Faktor gizi dapat mempengaruhi biomekanik, psikologi dan fisiologi olahragawan untuk mendukung olahraga dan performancenya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan bagi olahragawan untuk menjaga kesehatan, antara lain : jenis cabang olahraga, kebutuhan nutrisi, penyediaan makanan untuk tercapainya berat badan dan komposisi badan yang ideal. Pemulihan gizi setelah latihan tergantung dari optimasi nutrisi yang dilakukan seperti seleksi makanan dan minuman, waktu pemberian makan dan pemilihan suplemen untuk menjaga kesehatan dan berbagai macam pelatihan.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa tingkat konsumsi energi olahragawan dirumah yaitu kurang sebanyak 71,4%, baik sebanyak 14,3% dan lebih sebanyak 14,3%. Sedangkan tingkat konsumsi protein olahragawan dirumah yaitu kurang sebanyak 85,7% responden dan lebih sebanyak 14,3% responden. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan olahragawan dirumah kurang baik sehingga perlu dirubah.

Untuk mencapai kondisi latihan yang baik, memang diperlukan beberapa syarat misalnya faktor mental atau perilaku makan yang baik, cukup istirahat, hidup bersih dan makan yang teratur. Disamping itu keadaan gizi yang baik merupakan syarat

utama untuk memperoleh kondisi tubuh prima dan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Seorang olahragawan harus memperoleh gizi yang baik yaitu dapat diperoleh dari makanan yang seimbang (adekuat). Kombinasi dari makanan yang disajikan sebagai dasar dari susunan menu sehari-hari.

2. Gambaran Tingkat Konsumsi Olahragawan Di PPLP

Gambaran tingkat konsumsi olahragawan di PPLP diperoleh dari data hasil recall makan yang diolah dengan program FP2. Berdasarkan hasil recall makan olahragawan di pemusatan latihan dapat diketahui bahwa pola makan yang baik adalah 10 olahragawan (71,4%), cukup 2 orang (14,3%), dan yang kurang 2 orang (14,3%). Atau dengan kata lain perilaku makan atlet di tempat pemusatan latihan sudah cukup baik.

Dari 14 responden (100%) menyatakan ada perbedaan pola makan di rumah dan di tempat pemusatan latihan. Hal ini dapat dilihat dari tabel 4.6 dan tabel 4.11 dimana pola makan olahragawan di rumah yang baik sebanyak 11 orang (78,6%) dan di tempat pemusatan latihan sebanyak 10 orang (71,4 %). Hal ini disebabkan karena adanya perhatian dari pihak orangtua di rumah mengenai pengaturan makan yang baik sedangkan di PPLP menurut para pelatih hal ini disebabkan karena makanan yang disajikan monoton dan kurang sesuai, porsi makan yang terbatas

sehingga olahragawan merasa bosan. Hal ini nampaknya perlu mendapat perhatian dari pihak pengelola catering untuk meningkatkan kualitas makanan agar dapat diterima oleh atlet.

Menu yang disajikan bagi olahragawan yang menyatakan sesuai sebanyak 10 orang (71,4%), kurang sesuai sebanyak 2 orang (14,3%) dan tidak sesuai sebanyak 2 orang (14,3%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa menu yang disajikan oleh pihak Institusi sudah sesuai dengan jenis olahraga.

Dari 14 responden, yang mengatakan menu yang disajikan sudah bervariasi sebanyak 10 orang (71,4%). Dan yang mengatakan menu tidak bervariasi sebanyak 4 orang (28,6%). Hal tersebut memperlihatkan bahwa menu yang disajikan oleh pihak Institusi sudah bervariasi.

Menurut para olahragawan menu yang disajikan untuk memenuhi kebutuhan gizi, yang mengatakan ya sebanyak 6 orang (42,8%) sedangkan yang mengatakan tidak sebanyak 8 orang (57,2%) karena mereka kadang-kadang tidak mendapatkan makanan.

Menurut para olahragawan di tempat pemusatan latihan kepuasan dari menu yang disajikan, yang mengatakan puas 9 orang (64,3%), yang cukup puas 3 orang (21,4%) dan yang tidak puas 2 orang (14,3%), dengan kata lain menu yang disajikan oleh institusi sudah sesuai dengan jenis olahraga yang di tekuni.

Menu istimewa (Ayam,roti,daging) menurut para olahragawan yang mengatakan ya sebanyak 7 orang (50%) dan yang mengatakan tidak sebanyak 7 orang (50%).

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui bahwa konsumsi energi olahragawan di PPLP yaitu kurang sebanyak 35,7% responden, baik sebanyak 28,6% responden dan lebih sebanyak 21,4% responden. Sedangkan tingkat konsumsi protein olahragawan di PPLP yaitu kurang sebanyak 85,7% responden dan baik sebanyak 14,3% responden. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan olahragawan di PPLP masih kurang.

3. Gambaran Perilaku Makan Olahragawan Menurut Pelatih

Untuk mengubah perilaku makan olahragawan yang salah menurut para pelatih dari cabang olahraga masing-masing antara lain : ditegur, dinasehati dan merubah menu masakan. Kemudian saran yang diberikan jika olahragawan makan diluar menu yang telah siapkan yaitu boleh mengkonsumsi makanan diluar tetapi memilih makanan yang bergizi tinggi, menegur dan memberikan sanksi. Akan tetapi ada pelatih yang tidak memberikan saran.

Menurut para pelatih dari 3 cabang olahraga, 2 diantaranya menyatakan tidak ada makanan tambahan yang di berikan oleh institusi, tetapi ada pelatih yang menyatakan bahwa ada makanan tambahan yang di berikan kepada olahragawan berupa snack (kolak pisang,kacang ijo).

Menurut para pelatih faktor-faktor yang mempengaruhi olahragawan sehingga cenderung mengkonsumsi makanan dari luar institusi yaitu makanan yang monoton dan tidak sesuai, bosan, porsi makanan yang terbatas dan ada pelatih yang mengatakan tidak ada faktor-faktor yang mempengaruhi olahragawan mengkonsumsi makanan dari luar.

Jenis makanan yang di berikan pada saat sebelum dan sesudah latihan menurut para pelatih ada yang mengatakan sebelum latihan tidak ada makanan yang diberikan kepada olahragawan, tetapi setelah latihan ada makanan yang di berikan berupa teh dan roti. Dan ada pelatih yang mengatakan sebelum dan sesudah latihan para olahragawan mendapat suplemen (vitamin) dan ekstra (pudding, susu, roti, kacang ijo), akan tetapi ada pelatih yang mengatakan tidak ada.

Menu yang di sajikan di PPLP menurut para pelatih sudah sesuai, tetapi ada pelatih yang mengatakan tidak sesuai dengan standar. Menu yang di sajikan oleh PPLP bila tidak sesuai dengan olahragawan maka saran yang di berikan kepada olahragawan menurut para pelatih adalah olahragawan mengundurkan diri, makan apa adanya, menyesuaikan pola makan dengan menu yang ada, tetapi bila ada olahragawan yang mengatakan menu yang di sajikan tidak sesuai dengan selera makannya maka yang di lakukan oleh para pelatih yaitu menyarankan untuk makan di rumah

pelatih guna untuk mempererat kebersamaan olahragawan dengan pelatih, makan apa adanya dan mengubah pola masak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Secara umum perilaku makan olahragawan di rumah sudah cukup baik dengan mengkonsumsi makanan seimbang (makanan pokok+lauk hewani+lauk nabati+sayur+buah). Walaupun belum mengetahui tentang PUGS namun sudah mengetahui tentang 4 sehat 5 sempurna sebagai pedoman makan.
2. Perilaku makan olahragawan di PPLP sudah cukup baik di lihat dari pola makan yang cukup baik, menu yang di sajikan sudah sesuai dan bervariasi serta olahragawan merasa puas dengan menu yang di sajikan.
3. Peran pelatih untuk mengubah perilaku makan olahragawan sangatlah penting dengan cara menegur dan menasehati olahragawan apabila memilih mengkonsumsi makanan diluar makanan yang telah di siapkan oleh institusi.
4. Masih terdapat perilaku olahragawan yang perlu diperbaiki terutama dalam pengaturan pola makan, pemilihan jenis makanan dilihat dari kandungan zat gizi. Perbaikan perilaku olahragawan ini dapat dilakukan melalui pelatih sebagai sumber informasi yang utama. Sedangkan peran ahli gizi belum maksimal sebagai sumber informasi tentang gizi untuk olahragawan serta konsultasi gizi

pengelola Katering. Peranan pengelola makanan dan ahli gizi selama di pemusatan latihan (PPLP) sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahragawan.

B. SARAN

1. Bagi olahragawan, agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang pola makan yang baik sehingga memenuhi zat gizi sesuai dengan jenis olahraga yang ditekuni.
2. Pelatih, agar memperhatikan pengaturan makan olahragawan yang benar sehingga dapat meningkatkan prestasi olahragawan.
3. Bagi peneliti lain yang berkeinginan penelitian ini sebaiknya dilakukan penelitian yang lebih mendalam.



PEMERINTAH PROVINSI PAPUA
DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS (UPTD)
BALAI LATIHAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
Jalan Achmad Yani No. 69 Telp. (0967) 537420
JAYAPURA

Jayapura, 29 agustus 2007

Nomor : 070/45/UPTD-Disj/02V/2007
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada yth;
Direktur Politeknik Kesehatan Jayapura
di-
Jayapura

Dengan hormat,

Menjawab surat Sdr nomor : DL. 02.02.1.03.636 dan DL. 02.02.1.03.640 tanggal 28 Agustus 2007 tentang Permohonan Ijin Penelitian tentang Asupan Gizi dan perilaku makan atlit PPLP Papua. Pada prinsipnya kami setuju, dengan harapan kedua mahasiswa tersebut dapat bertemu / menghadap kami pada hari ini Rabu, tanggal 29 Agustus 2007 Jam 12.00 Wit, Tempat UPTD Dispora Provinsi Papua Komplek Ex. SGO Kloofkam, untuk menerima arahan dan bimbingan sekedarnya tentang keadaan asrama.

Demikian harapan kami atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

KEPALA UPTD
BALAI LATIHAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
PROVINSI PAPUA


R. CAROL RENWARIN, S.Pd
PENATA
NIP. 130 539 607

Tembusan ;

1. Ka Dispora Provinsi Papua
2. Arsip

DAFTAR PUSTAKA

- Brouns, Fred. *Nutritional Needs Of Athletes*. Nutrition Research Center University Of Limburg Maas Tricht The Netherlands.
- Depkes. 2001. *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Depkes dan Depsos. Jakarta.
- Kandarina, Istiti. 2007. *Nutrisi Dan Presentasi Untuk Atlet*. IKM Fakultas Kedokteran UGM. Jogjakarta.
- Kandarina, Istiti. 2007. *Sports Nutrition*. IKM Fakultas Kedokteran UGM. Jogjakarta.
- Notoatmodjo, S. 2002. *Kumpulan Materi Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu perilaku*. Rieke FKM-UI. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Rieke FKM-UI. Jakarta.
- Purba, M. 2006. *Seminar Nasional Gizi Dan Olahraga*. Magister Gizi Dan Kesehatan Program Study IKM Fakultas Kedokteran UGM.
- Purba, M. 2007. *Penyajian Makan Atlet*. Magister Gizi Dan Kesehatan Program Study IKM Fakultas Kedokteran UGM. Jogjakarta.
- Rusli. Lutan Dkk. 1999. *Gizi Olahraga*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Jakarta.
- Sofro, Z.Mattaqien. *Kebutuhan Cairan Tubuh Dan Fatigue Pada Olahragawan*. Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran UGM.
- Sumardianto. 1999. *Sejarah Olahraga*. Departemen pendidikan Dan Kebudayaan. Jakarta.

KARAKTERISTIK SAMPEL

No res	Nama	Umur	Sex	Tb	Bb	Jenis olahraga	Tingkat pendidikan	Lama latihan
1	Frans	17	L	165	40	Tinju	SMA	3-4 X
2	Fince	17	P	154	46,5	P.silat	SMA	3-4 X
3	Dessy	17	P	164	55	Atletik	SMA	3-4 X
4	Neles	17	L	161	51	Atletik	SMA	3-4 X
5	Musa	17	L	174	62	Atletik	SMA	3-4 X
6	Alfred	15	L	160	55	Atletik	SMA	3-4 X
7	Herit	15	L	168	52	Atletik	SMP	3-4 X
8	Pilipus	15	L	165	64	Atletik	SMP	3-4 X
9	Alfonsina	15	P	166	57,7	Atletik	SMA	3-4 X
10	Jemy	17	L	175	62,8	Atletik	SMA	3-4 X
11	Tomi	18	L	174	64	Atletik	SMA	3-4 X
12	Heidi	14	P	157	57	Atletik	SMA	3-4 X
13	Alex	17	L	179	75	Atletik	SMA	3-4 X
14	Yosias	16	L	170	86	Atletik	SMA	3-4 X

TINGKAT KONSUMSI OLAHRAGAWAN DI RUMAH

Nama	Umur (Thn)	Sex	TB (Cm)	BB (Kg)	Jenis Olahraga	Rumah		Kebutuhan		Perbandingan	
						Energi	Protein	Energi	Protein	Energi	Protein
Frans	17	L	165	40	Tinju	3238	104	2116,42	80	Lebih	Lebih
Fince	17	P	154	46,5	P.Silat	3243	101	1732,45	93	Lebih	Lebih
Desy	17	P	164	55	Atletik	1565	39,2	1987,2	110	Kurang	Kurang
Neles	17	L	161	51	Atletik	2200	67,6	2157,1	102	Baik	Kurang
Musa	17	L	174	62	Atletik	1758	58,3	2397,7	124	Kurang	Kurang
Alfred	15	L	160	55	Atletik	2611	78,6	2212	110	Kurang	Kurang
Herit	15	L	168	52	Atletik	1738	55,4	2199,85	104	Kurang	Kurang
Pilipus	15	L	165	64	Atletik	1896	55,3	2051,2	128	Baik	Kurang
Alfonsina	15	P	166	57,7	Atletik	1251	46	2028,9	115,4	Kurang	Kurang
Jemy	17	L	175	62,8	Atletik	1653	55,8	2401,5	125,6	Kurang	Kurang
Tomy	18	L	174	64	Atletik	1803	56	2319,2	128	Kurang	Kurang
Heidi	14	P	157	57	Atletik	1623	56	2082,2	114	Kurang	Kurang
Alex	17	L	179	75	Atletik	1829	73,2	2635,9	150	Kurang	Kurang
Yosias	16	L	170	86	Atletik	2719	80,5	3113,4	172	Kurang	Kurang

Keterangan : > 110 % = Lebih

90-100 % = Baik

< 80 % = Kurang

TINGKAT KONSUMSI OLAHRAGAWAN DI PPLP

Nama	Umur (Thn)	Sex	TB (Cm)	BB (Kg)	Jenis Olahraga	PPLP		Kebutuhan		Perbandingan	
						Energi	Protein	Energi	Protein	Energi	Protein
Frans	17	L	165	40	Tinju	1667	56,9	2116,42	80	Kurang	Kurang
Fince	17	P	154	46,5	P.Silat	2409	66,2	1732,45	93	Lebih	Kurang
Desy	17	P	164	55	Atletik	1676	47,4	1987,2	110	Baik	Kurang
Neles	17	L	161	51	Atletik	2707	98	2157,1	102	Lebih	Baik
Musa	17	L	174	62	Atletik	2801	101	2397,7	124	Lebih	Baik
Alfred	15	L	160	55	Atletik	1923	81,9	2212	110	Baik	Kurang
Herit	15	L	168	52	Atletik	1564	47,6	2199,85	104	Kurang	Kurang
Pilipus	15	L	165	64	Atletik	1825	51,7	2051,2	128	Baik	Kurang
Alfonsina	15	P	166	57,7	Atletik	1687	47,3	2028,9	115,4	Baik	Kurang
Jemy	17	L	175	62,8	Atletik	1670	61,8	2401,5	125,6	Kurang	Kurang
Tomy	18	L	174	64	Atletik	1620	58,2	2319,2	128	Kurang	Kurang
Heidi	14	P	157	57	Atletik	2453	62,4	2082,2	114	Lebih	Kurang
Alex	17	L	179	75	Atletik	1957	58,5	2635,9	150	Kurang	Kurang
Yosias	16	L	170	86	Atletik	3049	97,4	3113,4	172	Baik	Kurang

Keterangan : > 110 % = Lebih

90-100 % = Baik

< 80 % = Kurang