

## PELATIHAN GIZI OLAHRAGA BAGI SISWA, GURU, DAN PELATIH SMA NEGERI KEBERBAKATAN OLAHRAGA PAPUA

Daniel Womsiwor<sup>1</sup>, Yohanis M. Mandosir<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

e-mail: johnmandoz@yahoo.com

### Abstrak

Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Keberbakatan Olahraga (SMANKOR) Papua, selain pelajar mereka juga adalah atlet beberapa cabang olahraga seperti; sepakbola, tinju, dayung, atletik dan bola voli sehingga wajib mendapatkan materi pelatihan gizi olahraga termasuk guru dan pelatih. Sehingga setelah dilaksanakan kegiatan ini maka diharapkan penerapan gizi olahraga 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 Pelatihan gizi olahraga bagi siswa, guru dan pelatih Sekolah Menengah Atas Negeri Keberbakatan Olahraga (SMANKOR) Papua berjalan lancar sesuai dengan waktu yang direncanakan dengan antusias dan umpan balik yang baik oleh siswa, guru maupun pelatih. Sebagai rekomendasi, penyampaian materi gizi olahraga sebaiknya diberikan juga kepada pengelola makanan di asrama baik itu perencana anggaran, pengelola menu makanan dan tenaga pengolah bahan makanan mengingat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Keberbakatan Olahraga (SMANKOR) Papua termasuk sekolah berpola asrama yang mendapatkan pelayanan makan.

**Kata kunci:** Gizi, Olahraga, Prestasi Atlet, Smankor

### Abstract

Papuan State High School Students with Sports Talent (SMANKOR), apart from being students, they are also athletes in several sports such as; football, boxing, rowing, athletics and volleyball so it is mandatory to receive sports nutrition training materials including teachers and coaches. So after carrying out this activity, it is hoped that good and correct sports nutrition can be implemented. The methods used in implementing these activities are 1) lectures and discussions, 2) practice calculating energy and nutrient requirements, and 3) Evaluation of activities. The results of this activity show that the sports nutrition training for students, teachers and trainers of the State High School for Sports Talent (SMANKOR) Papua ran smoothly according to the planned time with enthusiasm and good feedback from students, teachers and trainers. As a recommendation, the delivery of sports nutrition material should also be given to food managers in dormitories, including budget planners, food menu managers and food processing staff, considering that students at the Papua State High School for Sports Talent (SMANKOR) are among the dormitory style schools that receive meal services.

**Keywords:** Nutrition, Sports, athlete achievements, Smankor

### PENDAHULUAN

Talenta-talenta muda Papua, utamanya pada bidang olahraga memiliki kekuatan. Olehnya itu, menjadi suatu kewajiban ketika Papua disebut sebagai Provinsi Olahraga. Demikian pernyataan Presiden Republik Indonesia, Ir. Joko Widodo usai meresmikan Papua *Football Academy* di Stadion Lukas Enembe, Jayapura 31 Agustus 2022 (Ramadhan, 2022). Jauh-jauh hari sebelum adanya pernyataan Presiden ini, Papua sendiri telah resmi menjadi provinsi olahraga setelah diumumkan di Hotel Sultan Jakarta pada tanggal 20 Mei 2022. Peresmian inipula ditandai dengan pemukulan tifa secara bersama-sama oleh Plt. Kepala Dinas Olahraga dan Pemuda Papua, Deputi IV Kemenpora, Staf Ahli Menteri PPN/Bappenas Bidang Produk Unggulan dan Infrastruktur, Wakil Ketua Komisi V DPRD, Wakil Sekjen KONI serta Tim Universitas Cenderawasih, pada Diskusi Strategis Kolaborasi Papua Menuju Provinsi Olahraga (Pemprov Papua, 2022).

Dengan resminya Papua sebagai Provinsi Olahraga maka prestasi olahraga setinggi-tingginya menjadi target utama dari setiap pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga yang baik adalah pembinaan yang dilakukan secara berjenjang dan berkesinambungan mulai dari tingkat usia dini sampai elit atlet. Mulai dari tingkat club sampai tingkat pengurus provinsi. Sekolah merupakan salah

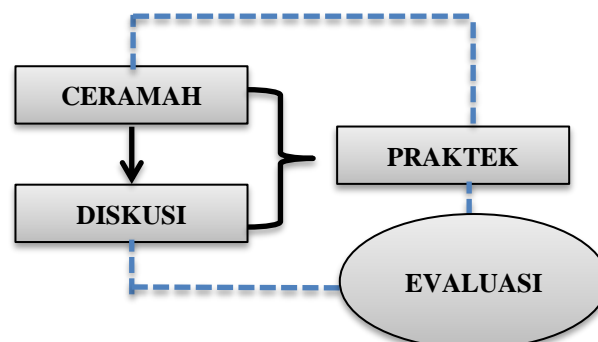
satu sentra pembinaan prestasi olahraga yang bisa dimaksimalkan. Merujuk Prasetya (2020) Sekolah mempunyai peran sebagai penunjang dalam pendidikan informal semisal adalah kegiatan-kegiatan olahraga beserta prestasi yang saling memiliki keterkaitan.

Sekolah Menengah Atas Negeri Keberbakatan Olahraga (SMANKOR) Papua merupakan sekolah menengah atas yang melaksanakan 2 (dua) tugas besar bagi siswanya yaitu berprestasi di bidang akademik tetapi juga berprestasi di bidang olahraga. Prestasi akademik ditunjukkan dengan hasil belajar di kelas sedangkan prestasi olahraga ditunjukkan dengan prestasi olahraga. Pemenuhan asupan gizi atlet kini menjadi perhatian di berbagai pusat kebugaran dan tempat pelatihan atau sekolah atlet. Pemenuhan asupan gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Namun demikian sebagian besar asupan gizi atlet tidak sesuai karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman dalam memilih makanan, kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi olahraga bagi prestasi atlet. Diperlukan sistem pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan kecukupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraga atlet. Perbaikan dan penyempurnaan sistem pembinaan, pelatihan olahraga dalam melakukan pendekatan dan penerapan ilmu pengetahuan juga teknologi, termasuk gizi olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet di Indonesia (Kemenkes RI, 2014).

Siswa SMANKOR selain pelajar, mereka juga adalah atlet beberapa cabang olahraga seperti; sepakbola, tinju, dayung, atletik dan bola voli sehingga wajib mendapatkan materi pelatihan gizi olahraga termasuk guru dan pelatih. Harapannya adalah penerapan gizi olahraga yang baik dan benar dapat dilaksanakan di SMANKOR Papua dan berdampak positif bagi prestasi olahraga. Sebagaimana diketahui bahwa untuk mencapai tujuan pendidikan pada suatu Negara (Kristiono et al., 2019) termasuk disini adalah bidang olahraga maka gizi tentunya memiliki peranan yang sangat penting. Selanjutnya, (Kurniawan et al., 2022) mengatakan bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga maka harus terpenuhi melalui tatanan gizi yang seimbang dengan tujuan menghasilkan performa kinerja fisik yang lebih maksimal.

## METODE

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 (Ilham et al., 2020; Idris et al., 2020; Yumame et al., 2020). Adanya metode yang diterapkan menjadi suatu keniscayaan, karena sebagai alat untuk mencapai tujuan pelaksanaan kegiatan sebagaimana yang diharapkan (Gainau, et al., 2023). Berangkat dari hal tersebut, sehingga pada kegiatan ini dilaksanakan dengan 2 (dua) metode yaitu; 1) ceramah dan diskusi, 2) praktek menghitung kebutuhan energi dan zat gizi, dan 3) Evaluasi kegiatan. Untuk lebih jelasnya metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang bertajuk “Pelatihan Gizi Olahraga Bagi Siswa, Guru, dan Pelatih SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Papua” dapat dilihat pada Gambar 1 berikut ini :



Gambar. 1 Metode Pelaksanaan Kegiatan PkM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Persiapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada Sekolah Menengah Atas Negeri Keberbakatan Olahraga (SMANKOR) Papua. Dengan sasaran adalah siswa, guru dan pelatih cabang

olahraga di lingkungan SMANKOR Papua. Rangkaian kegiatan yang dilakukan oleh tim pelaksana mulai persiapan sampai dengan laporan akhir kegiatan, dijabarkan sebagai berikut:

1. Membuat surat izin kegiatan pengabdian yang ditujukan ke SMANKOR Papua.
2. Memastikan jumlah peserta kegiatan pengabdian yang terdiri dari siswa, guru dan pelatih cabang olahraga.
3. Menyiapkan materi gizi olahraga dan praktek menghitung kebutuhan energi dan zat gizi



Gambar 2. Pelatihan Gizi Olahraga Bagi Siswa, Guru, dan Pelatih SMAN Keberbakatan Olahraga Papua

### Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan gizi olahraga bagi siswa, guru dan pelatih SMANKOR Papua berlangsung pada 29 September 2023 dengan jumlah peserta 36 (tiga puluh enam) orang. Diantaranya, sebanyak 32 (tiga puluh dua) peserta berasal dari siswa/atlet, dan 4 (empat) orang merupakan guru/pelatih/pendamping. Adapun pembagian tugas yang dirancang sebagai, yakni; Ketua tim yaitu Dr. Daniel Womsiwor bertugas sebagai pemateri pada topik Peran serta Fungsi Energi dan Zat Gizi bagi Atlet, sedangkan Anggota tim Yohanis M. Mandosir, M.Kes bertugas sebagai pemateri pada topik Menghitung Kebutuhan Energi dan zat Gizi bagi Atlet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel. 1 berikut ini:

Tabel 1. Materi Pelatihan Gizi Olahraga Bagi Siswa, Guru, dan Pelatih

No.	Pemateri	Materi
1.	Dr. Daniel Womsiwor	Peran serta Fungsi Energi dan Zat Gizi bagi Atlet
2.	Yohanis M. Mandosir, M. Kes	Menghitung Kebutuhan Energi dan zat Gizi bagi Atlet

### Evaluasi Kegiatan

1. Evaluasi struktur  
Pemateri datang lebih awal untuk mempersiapkan ruangan dan peralatan yang diperlukan dibantu 2 (dua) guru/pelatih dan beberapa siswa.
2. Evaluasi Proses  
Sriyono et al., (2023) mengatakan bahwa tingkat pengetahuan begitu juga dengan pemahaman peserta pelatihan dapat diukur melalui partisipasi yang berkembang melalui tahapan diskusi. Pada kegiatan ini, sebanyak 36 (tiga puluh enam) 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 sebagian besar siswa belajar pada jam kelas sesuai jadwal.
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 Pelatihan gizi olahraga bagi siswa, guru dan pelatih SMANKOR Papua berjalan lancar sesuai dengan waktu yang direncanakan dengan antusias dan umpan balik yang baik oleh siswa, guru maupun pelatih.

### SIMPULAN

Pelatihan gizi olahraga bagi siswa, guru dan pelatih Sekolah Menengah Atas Negeri Keberbakatan Olahraga (SMANKOR) Papua berjalan lancar sesuai dengan waktu yang direncanakan dengan antusias dan umpan balik yang baik oleh siswa, guru maupun pelatih. Kendati demikian, adapun kendala yang dihadapi dimana Jumlah peserta tidak sesuai target. Hal ini disebabkan sebagian besar siswa belajar pada jam kelas sesuai jadwal.

### SARAN

Penyampaian materi gizi olahraga sebaiknya diberikan juga kepada pengelola makanan di asrama baik itu perencana anggaran, pengelola menu makanan dan tenaga pengolah bahan makanan mengingat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Keberbakatan Olahraga (SMANKOR) Papua termasuk sekolah berpola asrama yang mendapatkan pelayanan makan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat mulai dari proses persiapan hingga pada tahap pelaksanaan kegiatan pelatihan ini. Khususnya kepada LPPM Universitas Cenderawasih yang telah memberikan dukungan finansial sehingga kegiatan PkM ini dapat terlaksana dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Gainau, A. W., Renyaan, D., Bajari, A. H., Pramono, N. R. I., Rumbiak, M., & Ilham, I. (2023). Pelatihan Penataan Administrasi Pemerintahan Kampung Di Kampung Nolakla Distrik Sentani Timur Kabupaten Jayapura. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1482-1487.
- Idris, U., Frank, S. A. K., Muttaqin, M. Z., & Ilham, I. (2020). Sosialisasi Uu No. 5 Tahun 2017 Tentang Pemajuan Kebudayaan Kepada Fresh Graduate Alumni Antropologi Di Kota Jayapura Papua. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 312-316.
- Ilham, I., Muttaqin, U. I., & Idris, U. (2020). Pengembangan Bumkam Berbasis Potensi Lokal Di Kawasan Perbatasan Indonesia-Papua New Guinea. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 104-109.
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kristiono, I. D., Dwiyoogo, W. D., & Hariadi, I. (2019). Pembelajaran Ilmu Gizi Olahraga Berbasis Blended Learning Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(2), 235-241.
- Kurniawan, C., Tarigan, H., Adi, S., & Sugiharto, S. (2022). Sosialisasi Dan Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Kalangan Pelatih, Atlet, Dan Guru Pendidikan Jasmani Se-Provinsi Lampung. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 111-117.
- Pemprov Papua. (2022). Papua Kini Resmi Jadi Provinsi Olahraga. <https://www.papua.go.id/view-detail-berita-8003/papua-kini-resmi-jadi-provinsi-olahraga.html> (Diakses 1 Oktober 2023).
- Prasetya, R. P. (2020). Peran Sekolah Dalam Pembinaan Olahraga Bola Voli Di Sd Negeri Se-Kecamatan Semarang Barat. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 1(2), 482-487.
- Ramadhan, A. (2022). Jokowi Nilai Wajar Bila Papua Disebut Provinsi Olahraga. <https://kmp.im/app6https://nasional.kompas.com/read/2022/08/31/09591661/jokowi-nilai-wajar-bila-papua-disebut-provinsi-olahraga>. (Diakses 2 Oktober 2023).
- Sriyono, S., Sapioper, H. C., Ilham, I., Tebay, V., Ohoiwutun, Y., Renyaan, D., ... & Marsuki, M. (2023). Pelatihan Penggunaan Mendeley Reference Manager Bagi Mahasiswa Akhir Di Kota Jayapura. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 8007-8011.
- Yumame, J., Ilham, I., Renyaan, D., & Sapioper, H. (2020). Membangun Kampung Berbasis Data (Pendampingan Penyusunan Monografi Dan Profil Kampung Yobeh Distrik Sentani Kabupaten Jayapura). *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 246-253.