

**Survei Analisa Tingkat Kecukupan Energi Pada Siswa Cabang Olahraga Karate  
SMA Negeri Olahraga Jawa Timur**

**Elvira Seniya Bintari\*, Endang Sri Wahjuni**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

\*elvira@fkip.unesa.ac.id

**Abstrak**

Karate merupakan cabang olahraga yang berasal dari Jepang, yang kini banyak digemari masyarakat Indonesia dan berkembang cukup pesat. Dalam upaya untuk mencapai prestasi yang optimal di karate selain membutuhkan latihan yang teratur siswa juga membutuhkan kecukupan gizi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak siswa cabang olahraga karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Desain penelitian menggunakan penelitian survei dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 19 siswa cabang olahraga karate. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian *food recall* 24 jam serta pengukuran tinggi badan dan berat badan pada seluruh siswa cabang olahraga karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Berdasarkan hasil analisis tingkat kecukupan energi siswa dengan cabang olahraga karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur rata-rata siswa termasuk kategori baik 13 siswa (68%). Tingkat kecukupan karbohidrat dengan rata-rata 10 siswa dalam kategori cukup (54%). Tingkat kecukupan protein dengan rata-rata 14 siswa dalam kategori baik (74%). Tingkat kecukupan lemak siswa dengan rata-rata 15 siswa termasuk dalam kategori baik (79%). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecukupan energi, lemak dan protein masuk dalam kategori baik sedangkan untuk kebutuhan karbohidrat masih berada dalam kategori cukup. Implikasi dari penelitian ini adalah kebutuhan energi dibutuhkan para atlet untuk meraih prestasi yang optimal. Sehingga pihak sekolah dapat memperhatikan nutrisi dalam makanan setiap atletnya.

**Kata kunci :** Kecukupan energi, karate.

**Abstract**

Karate is sport which from Japan, now much loved Indonesian society and now grow rapidly. To get optimal achievement in karate beside needs continued exercise, karate sport student also need good nutrition in their body. The purpose of this research was to find out the description of energy sufficiency, carbohydrate, protein and fat on karate sport student sport state senior high school East Java. Research design applying in survey with quantitative approach. Sample in this research is 19 student karate sport. Data collecting applying food recall 24, height and weight measurements for all karate sport student sport state senior high school East Java. Data analysis using manual calculation to know frequency and mean. From the analysis of energy sufficiency it is known that karate sport student sport state senior high school into good category are 13 student (68%). Carbohydrate sufficiency into bad category are 10 student (54%). Protein sufficiency into good category are 14 student (74%). Fat sufficiency into good category are 15 student (79%). The result above shows that most levels of energy, protein and fat sufficiency in the good category while carbohydrate sufficiency still in bad category. Implication from this research is energy requirement needed by athlete to reach optimal achievement. So the school can attention to nutrition in the day of every athlete.

**Keywords:** Energy sufficiency, Karate.

**PENDAHULUAN**

Karate merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Jepang, yang kini banyak digemari masyarakat Indonesia dan kini berkembang cukup pesat. Karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa dan mulai berkembang di Ryukyu Island. Seni beladiri ini pertamakali disebut "Tote" yang berarti "Tangan Jepang".

Pada tahun 2000 pemerintah Jawa Timur mendirikan sekolah khusus untuk atlet yang karate juga termasuk

didalam sekolah ini yakni SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang berada di Sidoarjo. Sekolah ini sama seperti sekolah pada umumnya namun lebih unggul dibidang prestasi olahraga.

Dalam upaya untuk menunjang prestasi yang optimal selain membutuhkan olahraga yang teratur, siswa juga harus mendapatkan kebutuhan gizi dengan baik. Karena dengan olahraga intensitas tinggi pasti memerlukan

energi yang cukup setiap harinya. nutrisi yang tepat merupakan kata kunci dari penampilan prima bagi setiap atlet saat bertanding. “latihan khusus akan disertai dengan tujuan gizi tertentu. Nutrisi dapat direncanakan sebanyak pelatihan direncanakan dan dapat dibuat lebih terarah. Ini memungkinkan perbedaan antar individu di kedua fisiologi dan tujuan untuk diperhitungkan” Auckland(2017).

Heydenreich (2017) “Asupan energi yang tepat mendukung fungsi tubuh yang optimal dan membantu memanipulasi komposisi tubuh pada atlet”/berdasarkan hal tersebut konsumsi makanan atlet akan berpengaruh dengan status gizi setiap atletnya.

Karena dengan program latihan yang cukup berat setiap harinya siswa diharapkan mendapatkan asupan energi yang cukup agar memperoleh hasil yang optimal. Apabila kebutuhan energi setiap atletnya sudah terpenuhi dengan baik maka akan berpengaruh baik juga dengan hasil latihan yang didapatkan.

**METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif non eksperimen. (Maksum, 2012:13).

Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah desain survei.

Menurut Maksum (2012), populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksud untuk diteliti. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa cabang olahraga karate SMA Negeri Olahragaa yang berjumlah 19 orang. Penelitian ini dapat disebut juga penelitian populasi karena menggunkana seluruh populasi sebagai sampel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan perhitungan mean, median dan standar deviasi serta analisa tingkat kebutuhan energi siswa cabang olahraga karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur maka dapat diuraikan dalam masing-masing tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Analisis Tingkat Kebutuhan Energi Pada Siswa Cabang Olahraga Karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.**

Variabel	Mean/Rata-rata
Energi	5743,45
Karbohisrat	861,51
Protein	215,37
Lemak	159,54

Hasil analisa ukuran rata rata konsumsi kebutuhan energi siswa adalah 5743,45 kalori, rata-rata konsumsi karbohidrat adalah 861,51 gram, rata-rata konsumsi protein adalah 215,37 gram dan rata-rata konsumsi lemak adalah 159,54 gram.

**Tabel 2. Analisis Tingkat Asupan Energi Pada Siswa Cabang Olahraga Karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.**

Variabel	Mean/Rata-rata
Energi	4277,28
Karbohisrat	528,92
Protein	184,73
Lemak	137,42

Berdasarkan hasil analisa ukuran rata-rata konsumsi kebutuhan energi pada siswa cabang olahraga karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur adalah 4277,28 kalori, rata-rata konsumsi karbohidrat siswa adalah 528,92 gram, rata-rata konsumsi protein siswa adalah 184,73 gram dan rata-rata konsumsi lemak 137,41 gram.

**Tabel 3. Analisis Tingkat Kecukupan Energi Pada Siswa Cabang Olahraga Karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Cukup	41-60%	1	5%
Baik	61-80%	13	69%
Baik Sekali	80-100%	5	26%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecukupan energi pada siswa cabang olahraga karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang termasuk kategori cukup 1 siswa (5%), kategori baik 13 siswa (69%) dan kategori baik sekali 5 siswa (26%).

**Tabel 4. Analisis Tingkat Kecukupan Karbohidrat Pada Siswa Cabang Olahraga Karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Cukup	41-60%	10	53%
Baik	61-80%	8	42%
Baik Sekali	80-100%	1	5%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecukupan karbohidrat pada siswa dengan cabang olahraga karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang termasuk kategori cukup 10 siswa (53%), kategori baik 8 siswa (42%) dan kategori baik sekali hanya 1 siswa (5%).

**Tabel 5. Analisis Tingkat Kecukupan Protein Pada Siswa Cabang Olahraga Karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik	61-80%	14	74%
Baik Sekali	80-100%	5	26%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecukupan protein pada siswa cabang olahraga karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang termasuk dalam kategori baik adalah 14 siswa (74%) dan yang termasuk dalam kategori baik sekali 5 siswa (26%).

**Tabel 6. Analisis Tingkat Kecukupan Lemak Pada Siswa Cabang Olahraga Karate SMA N Olahraga Jawa Timur.**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik	61-80%	15	79%
Baik Sekali	80-100%	4	21%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecukupan lemak pada siswa cabang olahraga karate SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang termasuk dalam kategori baik adalah 15 siswa (79%) sedangkan dalam kategori baik sekali adalah 4 siswa (21%)

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Setelah dianalisa menunjukkan bahwa rata-rata kecukupan energi siswa termasuk dalam kategori baik (61%-80% dari kebutuhan), kecukupan karbohidrat berada pada kategori cukup (41%-60% dari kebutuhan), kecukupan protein berada pada kategori baik (61%-80% dari kebutuhan) dan kecukupan lemak berada pada kategori baik (61%-80% dari kebutuhan).

### **Saran**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi para siswa, untuk bisa menjadikan hasil penelitian sebagai bahan informasi tentang kecukupan energi yang harus terpenuhi agar mendapat hasil yang maksimal.
2. Bagi sekolah, agar dapat mengetahui pencapaian angka kecukupan energi siswa cabang olahraga karate agar dapat terpenuhi dan meningkatkan prestasi atletnya.
3. bagi pihak catering diharap dapat menjadi bahan acuan untuk meningkatkan tingkat kecukupan energi siswa agar pemenuhan kebutuhan energi dapat terpenuhi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Almatsier, Sunita . 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.

Auckland, Ralf et al. 2017 Journal of the International Society of Sports Nutrition.

Heydenreich, Juliane. 2017 Sport Medicine.

Supariasa Dkk. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Tim, dosen. 2010. ORDIK Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Tim, Unesa. 2014. Pedoman Penulisan Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2006. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Pres

Maksum, Ali. 2007. Statistik Dalam Olahraga. Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.

Tim, Unesa. 2014. Pedoman Penulisan Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.

