

PENYULUHAN STATUS GIZI PADA ANGGOTA SENAM FIT CLUB SIMPANG D

Siska¹, Debby Indah², & Windi Ani Amanda³

^{1),2), 3)}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania
E-mail: siskazb36@gmail.com

Abstract: To overcome problems in handling the lowest understanding of gymnastics members on nutritional status. The problem is that many members of the Simpang D fit club gymnastics are obese. This activity aims to increase knowledge of balanced nutrition and physical activity in the form of exercise for members of the Simpang D fit club gymnastics. Nutritional problems in gymnastics members can apply balanced nutrition and get used to physical activity every day. There are 15 members of the gymnastics are obese from 20 participants. The method used is a Training of Trainer (TOT) with lectures and practice. This activity is carried out in several stages of activity, presenting the theory and application of balanced nutrition and also presenting the theory and practice of simple movements for physical activity (gymnastics). All participants are very enthusiastic to follow every material and physical activity movements (gymnastics) which are expected to be done every day, not only at the gym, at home can also be done. The results of community service activities are expected to improve the health quality of gymnastics members and can be implemented in the form of a sustainable program by members of the Simpang D fit club gymnastics. The outputs of this activity are; 1) Increasing the understanding of members of gymnastics on nutritional status, 2). Implementing gymnastics in a structured and programmed manner 3) Producing scientific publications in unaccredited national service journals.

Keywords: *Nutritional, status*

Abstrak: Untuk mengatasi permasalahan dalam penanganan rendahnya pemahaman anggota senam terhadap status gizi. Masalahnya adalah banyak anggota senam yang mengalami obesitas di Fit Clup Simpang D. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik berupa senam bagi anggota senam Fit Clup Simpang D. Masalah gizi pada anggota senam dapat diterapkan gizi seimbang dan membiasakan melakukan aktivitas fisik setiap hari. Sebanyak 15 orang anggota senam mengalami obesitas dari 20 orang peserta. Metode yang digunakan adalah Training of Trainer (TOT) dengan ceramah dan praktek. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap kegiatan, pemberian teori dan aplikasi materi gizi seimbang dan juga pemberian teori serta praktek melalui gerakan sederhana untuk melakukan aktivitas fisik (senam). Semua peserta sangat antusias untuk mengikuti setiap materi serta gerakan-gerakan aktivitas fisik (senam) sehingga diharapkan dapat dilakukan setiap hari, tidak hanya di tempat senam, di rumah juga dapat dilakukan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan anggota senam serta dapat diimplementasi dalam bentuk program berkelanjutan oleh para anggota senam fit Clup Simpang D. Adapun luaran dari kegiatan ini adalah; 1) Meningkatkan pemahaman anggota senam terhadap status gizi, 2). Menerapkan senam secara terstruktur dan terprogram 3) Menghasilkan publikasi ilmiah di jurnal pengabdian nasional tidak terakreditasi.

Kata kunci: *status, gizi*

PENDAHULUAN

Masalah gizi lebih atau obesitas terjadi dikarenakan ketidak seimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi terlalu besar daripada jumlah energi yang dikeluarkan. Masalah obesitas pada anggota senam pada umumnya, ibu-ibu akan berdampak pada menurunnya kesehatan dan produktifitas. Pada umumnya merupakan salah satu kelompok yang rentan akan masalah gizi, faktor-faktor yang mempengaruhi masalah obesitas yaitu, ketidak seimbang asupan, kurangnya melakukan aktivitas fisik, pengetahuan gizi kurang, faktor lingkungan, dan gaya hidup.

Kesehatan adalah aset yang paling berharga dalam hidup. Kondisi sehat membuat setiap orang lebih menikmati kehidupan dan mampu melakukan aktivitas setiap harinya. Tanpa kesehatan, setiap orang memiliki keterbatasan dalam melakukan suatu pekerjaan karena keadaan tubuh tidak dalam kondisi nyaman. Tingkat kesehatan selain dipengaruhi oleh aktivitas, juga dipengaruhi oleh pola makan. Asupan kalori yang berlebih akan berubah menjadi lemak. Keberadaan lemak dalam tubuh memiliki peranan sebagai cadangan energi, melindungi organ-organ tubuh dari benturan dan penyimpanan vitamin. Lemak tubuh yang berlebihan apabila tidak dibakar melalui aktivitas fisik, maka akan menumpuk di lapisan kulit, mengisi rongga disela organ-organ tubuh bagian dalam seperti jantung, ginjal, hati, dll. Dimana keberadaan lemak ini akan mengganggu fungsi kerja organ tubuh.

Mendapatkan kebugaran jasmani dapat diraih dengan rajin berolahraga dan menjaga pola makan. Berolahraga juga dilakukan dengan suatu program latihan seperti mengikuti olahraga kebugaran. Mendapatkan kebugaran

jasmani perlu latihan aerobik, latihan anaerobik, latihan kekuatan otot, latihan peregangan, diet sehat, banyak makan buah dan sayur, tidur yang cukup, berenti merokok dan minum alkohol. Maka melalui bentuk olahraga kebugaran seperti senam yaitu latihan yang bersifat aerobik, dengan mengikuti latihan olahraga dapat mengendalikan keberadaan lemak dalam tubuh dan menjaga tingkat kesehatan untuk mendapatkan kebugaran jasmani.

Untuk mentransfer pengetahuan dalam membuat perencanaan latihan yang baik perlu penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan oleh orang yang ahli dibidangnya. Tentunya, untuk membuat perencanaan dibidang olahraga mestinya dilakukan oleh orang yang benar paham dengan olahraga.

Dalam olahraga pemenuhan gizi yang baik adalah cara untuk mengurangi perkembangan penyakit terkait usia dan meningkatkan status kesehatan pada ibu-ibu. Dengan semakin meningkatnya keseimbangan dan gizi pada kalangan ibu-ibu maka diharapkan kualitas hidup dan tingkat kepercayaan diri pada ibu-ibu meningkat sehingga ibu-ibu dapat beraktifitas secara mandiri. Untuk itu anggota senam fit club setidaknya mempunyai kemampuan menentukan status gizi sendiri.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan penyuluhan. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Instansi olahraga yang mampu dalam memberikan informasi yang akurat tentang olahraga kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah

Program Studi Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania. Untuk mengawali ini semua, tentu hendaknya dilakukan pendekatan awal oleh pihak Program Studi Kesehatan dan Rekreasi untuk mempromosikan keahlian yang dimiliki dengan didorong oleh Ketua STKIP melalui Lembaga Pengabdian Masyarakat STKIP Rokania dengan memberikan dukungan materil maupun moril.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaannya adalah *Training of Trainer (TOT)* dengan cara memberikan materi melalui ceramah, kemudian dilanjutkan dengan praktek langsung. Cara ini dianggap efektif karena transfer pengetahuan yang diperoleh selama penyuluhan akan lebih tersampaikan dengan baik.

Adapun rancangan metode yang akan dilaksanakan disetiap materi yang akan disampaikan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rancangan Metode Pelaksanaan Pengabdian

No	Materi	Pemateri	Metode	Evaluasi
1	Memberikan kemampuan bagi anggota senam untuk mampu mengetahui status gizi	Pemateri 1	Ceramah	Tanya Jawab
2	Prinsip-prinsip program latihan	Pemateri 2	Ceramah	Tanya jawab

3	Bentuk - bentuk latihan	Pemateri 1 dan 2	Diskusi	Tanya Jawab
4	Praktik	Pemateri 1 dan 2	Praktek	Tanya Jawab

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Secara bahasa status gizi terdiri dari dua kata yaitu status dan gizi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) status berarti keadaan atau kedudukan, sedangkan gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Menurut Sunita (2009:1) kata gizi berasal dari bahasa arab yaitu *ghidza* yang berarti makanan, sedangkan zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan". Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan namun disisi lain berkaitan dengan tubuh manusia.

Menurut Toho (2004:92) status gizi adalah suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, dan dapat dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih". Juga dikatakan zat gizi adalah bahan dasar yang menyusun bahan makanan". Suhardjo (2008:55) juga berpendapat "status gizi adalah keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok-kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diukur secara antropometri".

Gizi juga dibutuhkan bagi pertumbuhan tubuh bagi seorang anak karena dengan gizi maka akan terjadi pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh yang baik. Depkes RI (2002) menjelaskan bahwa, anak dan remaja mengalami pertumbuhan sehingga memerlukan penambahan energi. Energi tambahan dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang baru dan jaringan tubuh.

Menurut Supriasa (2002:17): Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makan yang di konsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak di gunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.

Kebugaran jasmani itu sangat erat hubungannya dengan status gizi. Hal ini karena status gizi berkaitan erat dengan asupan kalori. Sesuai dengan Mirza, Emy (2007) yang mengemukakan bahwa, ada hubungan yang positif dan signifikan antara asupan kalori, gaya hidup, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap stamina atlet.

Asupan gizi juga mempunyai hubungan dengan prestasi dengan atlet. Dimana *asupan Gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik-baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal* (Sabar, 2010). Jadi, jika kita ingin berprestasi dengan maksimal maka juga harus memperhatikan status gizi. Jika tubuh kekurangan zat gizi maka dapat berakibat pada gangguan fungsi organ, dan sistem fisiologis serta biokimiawi di dalam tubuh yaitu pada akhirnya berakibat pada penyakit. Zat gizi diklasifikasikan dalam enam kelompok besar yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat, protein dan lemak

disebut zat gizi makro sedangkan vitamin dan mineral disebut zat gizi mikro.

Zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, dan lemak diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih besar dari pada zat gizi mikro. Karbohidrat, protein dan mineral mengandung unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O₂) sehingga jika dioksidasi akan menghasilkan energi. Protein juga dibentuk oleh unsur yang sama dengan karbohidrat dan lemak hanya saja protein ditambah nitrogen dan beberapa mengandung fosfor, sulfur, dan zat besi. Lemak dibentuk dari senyawa yang heterogen berbentuk ester dengan senyawa lain seperti gliserol, alkohol, sterol, fostat, protein, vitamin dan lainnya. Zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral adalah unsur kimia dengan berat molekul dan valensi tertentu tersedia secara biologis. Vitamin adalah zat organik kompleks yang berfungsi sebagai zat pengukur pertumbuhan dan pemeliharaan sistem biologis tubuh. Air termasuk zat gizi yang sangat penting terutama sebagai media semua reaksi kimia di dalam sel.

Status gizi merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan yang di konsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizinya. Anak yang memiliki status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan seimbang dan sehat. Bila anak sudah sehat tentu dia akan melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan baik.

Menurut Wells dalam Toho (2004:131), dampak lain dari status gizi yang berlebihan juga akan menimbulkan masalah berat badan yang berlebihan. Akibatnya anak mempunyai beban yang berlebihan, tentu akan mengganggu kemampuan motoriknya,

karena dalam melakukan gerak tidak terdapat keseimbangan antara tubuh dan pusat grafitasi dan juga memerlukan energi yang sangat banyak, sebaliknya bila status gizi anak rendah, tentu dia tidak dapat bergerak dengan baik dan konsekwensinya tentu kemampuan motoriknya rendah.

b. Sumber dan Fungsi Zat Gizi

1) Sumber dan fungsi karbohidrat dalam tubuh

Dalam tubuh karbohidrat merupakan salah satu sumber utama energi, dari tiga sumber utama energi yaitu: karbohidrat, lemak dan protein. Karbohidrat merupakan senyawa yang terbentuk dari unsur karbon, hidrogen dan oksigen". Karbohidrat dapat dikelompokkan dalam karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana umumnya manis seperti yang terdapat dalam gula murni, buah-buahan dan susu. Karbohidrat kompleks terdapat dalam sereal: seperti dalam gandum, beras, jagung dan makanan yang berserat seperti kacang-kacangan dan sereal lainya.

2) Sumber dan Fungsi lemak dalam tubuh.

Menurut Toho (2004:87) "lemak merupakan sumber penyimpanan tenaga (kalori). Asam lemak terdiri dari asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. Asam lemak jenuh lebih banyak terdapat pada lemak hewan dan tumbuh-tumbuhan yang telah dikeraskan melalui proses hidrogenisasi seperti margarin". Sedangkan Eliza (1996:63) mengatakan "lemak dibagi menjadi dua yaitu lemak nabati dan lemak hewani, lemak jenuh dan lemak tak jenuh, lemak jenuh terdapat pada nabati dan lemak tak jenuh banyak terdapat pada hewani". Menurut Djaeni (1996:95) "lemak merupakan sumber energi dan berfungsi sebagai sumber tenaga yang paling tinggi nilai kalorinya, sebagai pelindung

jaringan tubuh, dapat melarutkan beberapa vitamin tertentu, yaitu: A,D,E,K, mengatur suhu tubuh agar tetap hangat, memberikan rasa kenyang, puas, selera dan aroma yang menimbulkan selera".

3) Sumber dan Fungsi protein

Protein merupakan zat gizi penghasil energi yang tidak berperan sebagai sumber energi tetapi berfungsi untuk mengganti jaringan dan sel tubuh yang rusak (Depkes RI, 2002). Sumber protein dari hewan seperti susu, telur, daging, ikan, unggas. Menurut Sunita (2009:77) "Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air". Fungsi dan manfaat protein dalam tubuh sangat erat hubungannya dengan hayat hidup sel. Jadi, protein sebagai juga sumber kalori, tapi jika karbohidrat dan lemak yang tersedia tidak sesuai selama beraktifitas fisik yang melelahkan.

4) Sumber dan Fungsi vitamin

Vitamin merupakan ikatan organik yang kompleks yang biasanya di peroleh dari bahan makan dan tidak mengasilkan energi. Vitamin dapat di kelompokkan atas vitamin yang larut dalam lemak dan larut dalam air. Menurut Eliza (1999:65)" Fungsi vitamin secara umum berhubungan erat dengan fungsi enzim, terutama kelompok vitamin B. Enzim merupakan katalisator organik yang menjalankan dan mengatur reaksi-reaksi biokimiawi dalam tubuh".

5) Sumber dan fungsi Mineral dan Air (Cairan atau Elektrolit)

Tubuh manusia membutuhkan sedikitnya 20 macam mineral elemen jika seluruh organ dan sistem-sistem dalam tubuh bekerja dengan efisien. Ada beberapa yang penting diantaranya kalsium, sodium, yodium, phosphor, potasium, zat besi, magnesium sedangkan yang lainnya dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit, termasuk

copper (CO), seng (ZN), cobalt dan four. Menurut Djaeni (1996:168) "mineral berfungsi untuk menunjang pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh serta membantu pengaturan fungsi tubuh".

Air merupakan media transportasi utama tubuh, 55-60% dari berat badan orang dewasa adalah berupa cairan. Komposisi tubuh laki-laki lebih banyak air dari pada perempuan, anak muda lebih banyak dari pada orang tua dan pada sel otot lebih banyak dari sel jaringan tulang dan gigi. Menurut Syafrizar (2008:51) "air berfungsi sebagai pelarut dan alat angkut, sebagai katalisator reaksi biologis dalam sel, sebagai pelumas pada sendi, sebagai fasilitator pertumbuhan, sebagai pengatur suhu, sebagai peredam benturan".

c. Data status gizi di ukur dengan IMT (Indeks Massa Tubuh).

Dengan cara menentukan status gizi dengan membandingkan berat badan dengan tinggi badan. $IMT = \frac{BB}{TB^2(m)}$

Tabel 3. Norma Status Gizi Di Ukur dengan IMT (Indeks Massa Tubuh)

Perempuan		Laki laki	
Nilai	Klasifikasi	Nilai	Klasifikasi
<17 kg/m ²	Kurus	<18 kg/m ²	Kurus
17-23 kg/m ²	Normal	18-25 kg/m ²	Normal
23-27 kg/m ²	Kegemukan	25-27 kg/m ²	Kegemukan
>27 kg/m ²	Obesitas	>27 kg/m ²	Obesitas

www.depkes.go.id Selasa 2/7/2019, 12.53. Departemen kesehatan RI. 2003. Pedoman praktis terapi gizi medis.

2. Prinsip Latihan

Beberapa prinsip latihan, di antaranya :

a. Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga. Masa-masa latihan yang lama ini bagi seseorang sering kali membosankan. Untuk itu, pelatih harus memikirkan bagaimana agar tidak bosan, untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan (Harsono; 1988).

b. Prinsip Periodisasi

Prinsip periodisasi berkaitan dengan perencanaan latihan yang disesuaikan pada waktu periode-periode tertentu. Periodisasi atau pentahapan tersebut dapat juga diartikan dengan fase atau masa seperti fase persiapan, masa kompetisi, masa transisi dan lain sebagainya (Syafuruddin; 1999). Prinsip ini berkaitan dengan kalender pertandingan, jadi persiapan atlet harus dijadwalkan berdasarkan kapan pertandingan akan dilaksanakan.

Prinsip periodisasi perlu dilakukan agar tujuan pencapaian prestasi dapat optimal melalui pertimbangan dan ketentuan-ketentuan dalam proses latihan. Dalam hal ini Syafuruddin membagi periodisasi latihan sepanjang tahun sebagai berikut:

- 1) Periode persiapan, yaitu periode dimana dicapainya persyaratan-persyaratan untuk prestasi puncak.
- 2) Periode kompetisi/pertandingan, yaitu periode dimana prestasi yang diraih diterapkan dalam kompetisi/pertandingan/perlombaan dan dipertahankan.

- 3) Periode transisi (periode peralihan), yaitu periode dimana terjadi penurunan prestasi puncak secara sadar, selain itu, bertujuan untuk membantu pemulihan dan rileksasi secara aktif

c. Prinsip Individualisasi

Prinsip ini memiliki dasar bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan, potensi dan karakteristik. Harsono mengemukakan prinsip individualisasi sebagai berikut :

Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain latihan bagi atlet (Harsono; 1988).

Dari pendapat di atas, jelas bahwa prinsip individualisasi sangat penting diterapkan dalam menyusun program latihan. faktor-faktor seperti tingkat kesegaran jasmani, lamanya berlatih, umur, dan lain-lain, perlu menjadi pertimbangan pelatih. Berdasarkan hal tersebut, maka pembebanan latihan untuk seorang pemain sepakbola akan berbeda dengan pemain lainnya..

d. Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi merupakan prinsip latihan yang lebih menekankan kepada prinsip spesifikasi cabang olahraga (Syafuruddin; 1999). Hal ini disebabkan setiap cabang olahraga mempunyai ciri-ciri tersendiri dan itulah yang membedakan tuntutan dan kebutuhan tiap cabang olahraga. Hal ini berarti bahwa setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan yang berbeda-

beda, baik kebutuhan terhadap kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan untuk suatu cabang olahraga menghasilkan adaptasi fisiologis yang bersifat spesifik, baik terhadap peningkatan kemampuan fungsi tubuh secara fisiologis maupun terhadap peningkatan aspek morfologi dan biokemis, bentuk latihan yang diberikan juga harus mempunyai pengaruh terhadap karakteristik fisiologis.

1) Pembebanan Latihan

Pengaruh latihan yang diberikan kepada seseorang ditentukan oleh pengaturan beban latihan. Pemahaman tentang beban latihan sangat penting, pembebanan yang benar pada anak dan kaum muda akan meningkatkan kemampuan fisik dalam olah raga yang merupakan hasil langsung dari peningkatan beban latihan, dan awal pengembangan sampai pada keterampilan tinggi atlet harus meningkatkan secara berangsur-angsur sesuai kebutuhan individual". Selanjutnya Ia mengatakan bahwa "peningkatan prestasi atlet tergantung pada metode dan pembebanan latihan. Jika beban latihan sama dalam jangka waktu lama maka peningkatan tidak kelihatan. Jika pembebanan terlalu berat, maka mamfaat akan terlihat, tetapi beresiko cedera, oleh karena itu untuk atlet muda peningkatan secara bertahap, walaupun hasil dalam jangka pendek tidak terlihat, namun dalam jangka panjang tercapai prestasi yang lebih tinggi". Oleh karena dasar itulah pentingnya realisasi pelaksanaan pengaturan beban latihan dapat dilakukan dengan memperhatikan karakteristik beban latihan yaitu: 1) intensitas, 2) volume, 3) durasi, dan 4) frekuensi (Syafuruddin; 2011).

2) Intensitas

Intensitas latihan merupakan salah satu komponen penting dalam latihan. intensitas ialah takaran yang menunjukkan kadar/tingkatan pengeluaran energi atlet dalam aktifitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan (Syafuruddin; 2011). Selain itu intensitas merupakan seberapa berat seseorang berlatih selama periode latihan, dan intensitas ini dapat diukur dengan cara yang berbeda.

Dari kutipan tersebut dapat dikemukakan bahwa intensitas merupakan seberapa besar kemampuan atlet untuk melakukan pembebanan dalam latihan. Intensitas ini akan berkaitan langsung dengan pembebanan latihan (Luthan; 2002). Jika intensitas tinggi maka beban latihan pemain juga akan tinggi sebaliknya jika intensitas latihan rendah maka beban latihan pemain juga rendah.

Untuk menentukan intensitas latihan dapat dilakukan dengan menghitung denyut nadi saat latihan. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus: Denyut nadi maksimal (DNM) = $220 - \text{umur (dalam tahun)}$ (Harsono; 1988). Dari pendapat tersebut dapat dijelaskan jika seorang atlet berumur 20 tahun maka dapat dihitung denyut nadi maksimalnya adalah $220 - 20 = 200$, dan untuk menghitung takaran intensitas latihan dapat ditentukan berdasarkan intensitas yang ditetapkan pelatih, misalnya 50% - 60%, maka intensitasnya 50% - 60% dari $200 = 100 - 120$ denyut nadi per menit.

Dalam penelitian ini untuk meningkatkan kapasitas VO₂Maks digunakan metode interval dan metode kontinyu. Dalam metode interval, intensitas yang digunakan adalah 60% - 80% (Rothig dan Grossing; 2004). Dari intensitas tersebut dapat ditentukan

takaran latihan adalah 60% - 80% dari $200 = 120 - 160$ denyut nadi per menit. Jadi, selama latihan denyut nadi atlet adalah berkisar antara $120 - 160$ per menit.

3) Volume beban

Volume beban menunjukkan jumlah isi/materi training (kuantitas) (Rothig dan Grossing; 2004). Jumlah pengulangan, jumlah jarak yang ditempuh dan jumlah beban yang digerakkan, juga waktu latihan yang efektif. Sedangkan menurut Syafuruddin volume merupakan persyaratan kuantitatif penting untuk mencapai prestasi teknik tinggi, taktik dan khususnya pada fisik (Syafuruddin; 2011).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat diketahui bahwa volume beban menunjukkan jumlah atau isi latihan yang dilakukan berdasarkan jumlah yang terpakai selama tatap muka latihan dan ditentukan berdasarkan jumlah jarak yang ditempuh dalam lari atau jumlah beban yang diangkat. Dalam latihan interval seorang pemain berlari 100 meter dengan repetisi sebanyak 20 kali, sehingga jarak yang harus ditempuh dalam suatu latihan adalah 2000 meter dan ini merupakan volume beban latihan.

4) Durasi (Lama latihan)

Durasi atau lamanya latihan disebut juga dengan lamanya pembebanan dalam menyelesaikan suatu latihan. Lama beban menunjukkan jumlah waktu suatu latihan, satu seri latihan atau jumlah waktu untuk penyelesaian suatu jarak tertentu (Rothig dan Grossing; 2004). Pendapat tersebut menjelaskan bahwa dalam melakukan suatu latihan agar dapat memberi manfaat terhadap kemampuan fisik, maka perlu kita memperhatikan jumlah waktu yang dibutuhkan dalam suatu kali latihan.

Lama latihan diartikan berapa menit atau berapa jam latihan itu dijalankan dalam setiap kali latihan. Dalam latihan metode kontinyu durasi beban atau lamanya beban ditentukan dalam waktu tempuh, misalnya seorang pemain melakukan lari selama 25 menit, maka waktu 25 menit merupakan lamanya beban latihan.

5) Frekuensi

Frekuensi *training* menunjukkan jumlah satuan *training* (fase beban) dalam satu tahap (etape) *training* tertentu (Rothig dan Grossing; 2004). Tahap ini dapat meliputi siklus kecil, mingguan, bulanan, satu tahap, periode atau satu tahunan training.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diketahui bahwa frekuensi latihan adalah jumlah berapa kali seseorang melakukan latihan dalam satu minggu, satu bulan dan satu tahun program latihan. Berkaitan dengan hal tersebut dalam penelitian ini peneliti melakukan latihan sebanyak 3 kali seminggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Luthan untuk setiap komponen, dianjurkan, guna mencapai derajat kebugaran yang memadai, keseringan melakukannya adalah 3 hingga 4 kali selama per minggu (Luthan; 2002).

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Penjelasan Materi



Gambar 2.

Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 3. Pengukuran Berat Badan



Gambar 4. Contoh latihan

KESIMPULAN

Penyuluhan yang telah dilaksanakan di Fit Simpang D adalah salah satu usaha untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota senam dalam mengetahui status gizi. Hal ini bertujuan untuk mewujudkan tujuan masyarakat yang sehat dan dapat mempraktekkan ilmu yang diperolehnya. Melalui penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan minat

dan motivasi anggota senam untuk mengutamakan hidup sehat. Menjauhkan diri dari obesitas umumnya masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian pada masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat STKIP Rokania, yang telah memberikan dukungan pendanaan kegiatan penyuluhan pada tahun anggaran 2020 yang dilaksanakan di Fit Club Simpang D Rambah Jaya Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu serta ucapan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam pelaksanaan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2002. *Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta.
- Djaeni, Ahmad. 1996. *Daftar Analisa Bahan Makanan*. Jakarta
- Eliza, Delfi. 1999. *Penuntun Kesehatan dan Gizi Anak*. DIP Universitas Negeri Padang.
- Harsono. *Choaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK. 1988
- Luthan, Rusli. *Menuju Sehat dan Buger*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 2002
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud
- Mirza, Hapsari Sakti Titis Penggalih, Emy Huriyati. *Gaya Hidup, Status Gizi Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola*. Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat, Vol. 23, No. 4, Desember 2007. Yogyakarta: UGM
- Rothig dan Grossing. *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. 2004
- Sabar Surbakti. *Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 8 (2) Juli – Desember 2010. Medan. UNIMED
- Suhardjo. 2008. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sunita, Almatsier. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Syafrizar, Wilda Wilis, 2008. *Ilmu Gizi Padang* : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Toho, dkk. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- www.depkes.go.id selasa 2/7/2019,12.53. Departemen kesehatan RI. 2003. *Pedoman praktis terapi gizi medis*.