

## Analisis tingkat pemahaman gizi pada atlet hockey

### *Analysis of Nutritional Knowledge Levels among Hockey Athletes*

Ahmad Ulul Bisri Husni<sup>1</sup>, Shinta Masitho Windriyani<sup>1</sup>, Mohammad Zaky Alfarezy<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga, Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan, Malang, Indonesia

\*Corresponding Author

#### Abstrak

**Latar Belakang Masalah:** Pengetahuan gizi atlet dapat mempengaruhi performa atlet baik saat latihan dan pertandingan. Situasi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak atlet yang kurang paham akan kebutuhan gizi mereka, pola makan tidak teratur sehingga performa dilapangan kurang optimal. Hal ini memicu peneliti untuk menelaah lebih jauh.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi atlet hockey Kabupaten Malang. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, pada populasi atlet hockey Kabupaten Malang. Sampel penelitian yang diambil berjumlah 57 atlet. berusia 16-18 tahun (L: 34, P: 23). Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan mencakup analisis persentase pengetahuan gizi. **Hasil:** Tingkat pengetahuan gizi atlet hockey Kabupaten Malang 21% termasuk kategori tinggi, 56% pada kategori sedang dan 23% pada kategori kurang. **Kesimpulan:** Tingkat pengetahuan gizi atlet hockey Kabupaten Malang termasuk dalam kategori sedang. Peneliti berharap mayoritas atlet hockey di Kabupaten Malang memiliki pengetahuan gizi yang tinggi. Tingkat pengetahuan gizi atlet yang sangat baik diharapkan dapat menunjang performa atlet. Terutama pada pola makan sehat. Pola mahan sehat mampu menciptakan kebiasaan makan yang sehat, baik selama latihan, pertandingan maupun sehari-hari.

**Kata Kunci:** pengetahuan; gizi; atlet hockey.

#### Abstract

**Research Problems:** Athletes' nutritional knowledge can affect athlete performance both during training and matches. The situation in the field shows that many athletes still do not understand their nutritional needs, and irregular eating patterns so their performance in the field is less than optimal. This triggered researchers to examine further. **Research Objectives:** This study aims to determine the level of nutritional knowledge of Malang Regency hockey athletes. **Methods:** The type of research used is descriptive research, on the population of Malang Regency hockey athletes. The research sample of 57 athletes aged 16-18 years (M: 34, F: 23). The research instrument used was a questionnaire. Data analysis techniques used include percentage analysis of nutritional knowledge. **Results:** The level of nutritional knowledge of Malang Regency hockey athletes is 21% in the high category, 56% in the medium category and 23% in the lower category. **Conclusion:** The level of nutritional knowledge of Malang Regency hockey athletes is included in the moderate category. Researchers hope that many hockey athletes in Malang Regency have high nutritional knowledge. A very good level of athlete nutritional knowledge is expected to support athlete performance. Especially on a healthy diet. Healthy eating patterns can create healthy eating habits, both during training, matches and every day.

**Keywords:** knowledge; nutrition; hockey athletes.

Dikirim: 31 Desember 2024; Direvisi: 22 Januari 2025; Diterima: 28 Januari 2025

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v4i2.21>

Corresponding author: Ahmad Ulul Bisri Husni, Jl. Simpang Arjuno No.14B, Kauman, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur  
Email: [ululbisri11@gmail.com](mailto:ululbisri11@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Olahraga hockey merupakan olahraga beregu, menggunakan stick dan bola yang berukuran kecil, dilakukan dengan cara didorong dan dipukul. Dalam permainan olahraga hockey, atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan mental yang baik (Lestari & Amin, 2019). Ditegaskan pula bahwa atlet dengan kondisi fisik yang baik dan prima akan mampu menerima materi latihan dengan baik, dikarenakan fisik atlet tersebut lebih siap melakukan dan menerima suatu gerakan atau teknik yang diberikan oleh pelatih (Pangastuti, 2022).

Untuk bisa melakukan aktivitas fisik, sebaiknya atlet juga harus mengetahui dan memahami asupan kebutuhan gizi pada dirinya (Afriani et al., 2021) menegaskan bahwa kebutuhan gizi atlet tiap cabang olahraga itu berbeda, maka harus diperhatikan dan disesuaikan. Faktor gizi atlet adalah salah satu hal penting yang perlu diperhatikan selama latihan hingga masa pertandingan. Asupan nutrisi yang baik pada masa proses latihan dan pertandingan dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas kondisi fisik atlet yang optimal (Lestari & Amin, 2019). Asupan nutrisi pada atlet memiliki peran penting dalam mendukung kekuatan atlet. Asupan nutrisi juga menjadi faktor pendukung stamina dan performa pada atlet tersebut (Larasati & Yuliana, 2020; Setiowati, 2014). Kurangnya perhatian terkait ilmu gizi yang menunjang akan berdampak pada kinerja/ performa atlet.

Secara umum yang terjadi dilapangan, atlet tidak mengetahui berapa banyak yang perlu dimakan, berapa kalori yang harus dikonsumsi, serta kurangnya pengetahuan terhadap asupan nutrisi (Afriani et al., 2015; Puspaningtyas et al., 2019; Roring et al., 2020). Kurangnya pengetahuan konsumsi nutrisi dapat menjadi masalah serius, terutama pada kinerja atau performa mereka saat bertanding atau latihan (Merawati et al., 2019).

Dengan demikian, atlet perlu mengetahui asupan makanan yang baik untuk mendapatkan performa yang optimal. Pengetahuan tersebut akan berpengaruh terhadap tujuan atlet untuk dapat mengontrol asupan nutrisi

dalam tubuhnya (Indahwati et al., 2021; Wijaya et al., 2021). Beberapa studi sebelumnya telah memeriksa asupan nutrisi atlet dan kondisi fisik pada atlet (Arasy & Hariyanto, 2022). Namun masih belum ada studi yang melakukan survei pengetahuan asupan nutrisi pada cabang olahraga hockey. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan gizi atlet hockey kabupaten Malang.

## **METODE**

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional, yaitu penelitian yang mengumpulkan data pada satu waktu tertentu untuk memahami fenomena yang sedang diteliti (Abduh et al., 2022).

### *Partisipan*

Sampel penelitian ini adalah 57 atlet hockey pemula Kabupaten Malang, yang terdiri 23 putri dan 34 putra. Tempat dilaksanakan penelitian adalah SMA Negeri I Bululawang dan SMA Negeri I Gondanglegi. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan November 2024 minggu kedua dan ketiga.

### *Instrumen Penelitian*

Rancangan penelitian berupa metode survei, menyebarkan kuesioner dan dilakukan pengolahan data. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan gizi, yang disebarkan melalui *Google Form* yang diolah menggunakan *Ms.excel*. Kuesioner terdapat 20 pertanyaan dengan memiliki nilai uji validitas (0,232) dan reliabilitas (0,735) (Fadilah, 2021). Setelah data diperoleh, kemudian data dikategorikan ke dalam tiga kelompok rentang nilai, yaitu baik (>80%), sedang (60-80%) dan kurang (<60%).

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Gizi (Khomsan, 2021)

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
>80%	Baik
60-80%	Sedang
<60%	Kurang

### Analisis Data

Setelah mendapatkan data, peneliti mengolah data dan menganalisa. Analisa data digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi pada atlet hockey di Kabupaten Malang.

### HASIL

Berikut hasil analisis data tingkat pengetahuan gizi pada atlet hockey Kabupaten Malang:

Tabel 2. Jumlah Peserta Dalam Pengetahuan Gizi

Rentang Nilai	Keterangan	Jumlah Atlet
>80%	Baik	12
60-80%	Sedang	32
<60%	Kurang	13

Pada tabel 2, hasil survei menunjukkan sebanyak 13 atlet termasuk pada kategori pengetahuan kurang; kemudian sebanyak 32 atlet termasuk pengetahuan gizi pada kategori sedang; dan sebanyak 12 atlet termasuk kategori memiliki pengetahuan gizi yang baik.

Berikut gambar 1 berupa persentase terkait pengetahuan gizi atlet hockey Kabupaten Malang:



Gambar 1. Persentase Pengetahuan Gizi Peserta

Berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh persentase pengetahuan gizi pada atlet hockey Kabupaten Malang, sebagai berikut: dengan nilai diatas 80% sebesar 21%; nilai 60-80% sebesar 56%; sedangkan atlet yang memiliki

nilai dibawah 60% sebesar 23%. Hasil persentase tersebut dapat dikatakan bahwa masih banyak atlet yang memiliki pengetahuan yang kurang dan sedang terkait gizi atlet. Sehingga atlet hockey Kabupaten Malang perlu membekali diri dengan mengetahui dan mengaplikasikan terkait gizi atlet untuk mendapatkan performa yang baik saat latihan dan bertanding.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi atlet hockey Kabupaten Malang termasuk pada kategori sedang. Dibuktikan pada tabel 2, dengan nilai pengetahuan terkait gizi pada kategori kurang sebanyak 13 atlet, kemudian kategori sedang sebanyak 32 atlet dan kategori tinggi terdapat 12 atlet. Dari hasil tersebut, maka atlet perlu diberikan bekal berupa edukasi terkait pengetahuan gizi oleh ahli gizi sehingga pengetahuan terkait gizi olahraga akan semakin baik (Penggali et al., 2016). Torres-McGehee et al. (2012) mengatakan bahwa kurangnya pendampingan dalam memberikan edukasi gizi kepada atlet dapat menyebabkan pengetahuan gizi atlet sangat rendah. Sedangkan kandungan gizi yang utama pada asupan makanan, yakni berupa: karbohidrat, protein, lemak, serat, cairan serta zat gizi mikro (Muharam, 2019). Kebutuhan gizi tersebut adalah asupan yang biasa dikonsumsi dalam keseharian. Kebutuhan gizi penting dalam kesehatan, terutama untuk menjaga stamina pada saat latihan maupun pertandingan (Wijaya et al., 2021). Terutama pada atlet, faktor gizi adalah hal penting. Karena gizi pada atlet berpengaruh secara signifikan terhadap performa atlet sebesar 69,8% saat dilapangan (Penggali et al., 2016).

Agar atlet memiliki ketahanan fisik yang baik, diperlukan status gizi yang baik dan cukup untuk mendukung performa dan kinerja atlet (Ramadani et al., 2021). Hasil penelitian kami, relevan dengan penelitian yang berjudul: survei tingkat pengetahuan gizi dan pola konsumsi pada atlet dayung SMA Negeri olahraga provinsi Riau, menyatakan bahwa indikator tingkat pengetahuan gizi menunjukkan kemampuan kategori cukup, dinyatakan bahwa banyak atlet yang belum menguasai konsep kebutuhan gizi atlet (Nadira & Sasmarianto, 2023). Kemudian pada penelitian ini yang dilakukan

(Hambali et al., 2024) yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi atlet termasuk pada kategori rendah.

Perlu dikuatkan, bahwa asupan gizi adalah hal penting dalam menunjang performa atlet, sehingga atlet perlu memahami hal terkait asupan gizi serta mengimplementasikan pada kehidupan sehari-hari agar performa terjaga dan saat dilapangan performa menjadi optimal. Kondisi fisik baik dan performa yang optimal dapat meningkatkan teknik dan kualitas pada latihan atau pertandingan (Mustofa & Sahri, 2022). Oleh karena itu, maka perlu adanya pendampingan edukasi terkait nutrisi atau asupan gizi pada atlet hockey Kabupaten Malang. Sehingga performa dan prestasi atlet hockey Kabupaten Malang meningkat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi pada atlet hockey Kabupaten Malang termasuk dalam kategori sedang. Pola hidup sehat atau pola makan sehat harus menjadi karakter bagi atlet. Maka tim dilapangan, terkait didalamnya pelatih serta pengurus organisasi dan atlet itu sendiri perlu memperhatikan kebutuhan gizi untuk bisa mendapatkan prestasi yang diharapkan. Perhatian akan kebutuhan gizi atlet tidak hanya terkait suplai pemenuhan asupan gizi, namun bisa berupa edukasi terkait asupan gizi yang harus dikonsumsi tiap harinya yang perlu disampaikan seorang pakar gizi. Harapan untuk penelitian berikutnya, adalah pemberian edukasi terkait gizi serta pengecekan indeks massa tubuh atlet untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pengetahuan gizi terhadap pola makan sehat atlet.

## KONTRIBUSI PENULIS

**Ahmad Ulul Bisri Husni:** Writing - Review & editing. **Shinta Masitho Windriyani:** Methodology. **Mohammad Zaky Alfarezy:** Software and Writing - Original Draft.

## DAFTAR PUSTAKA

Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39.

<https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>

- Afriani, Y., Putri, K. R., Penggalih, M. H. S., Kandarina, I., & Sofro, Z. M. (2015). Effect of Banana Isotonic Drink to Maintain Hydration Through Urine and Blood Electrolytes. *Pakistan Journal of Nutrition*, 14(8), 453–456. <https://doi.org/10.3923/pjn.2015.453.456>
- Afriani, Y., Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., & Mukarromah, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dan Asupan Cairan Pada Atlet Sepak Bola Di Ssb Baturetno. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.45552>
- Arasy, W. M., & Hariyanto, A. (2022). Analisis Status Gizi Dan Kondisi Fisik Siswa Putra Yang mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Dan Futsal Di Sman 1 Situbondo. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 136–144. <https://doi.org/10.1234/jpo.v6i2.54567>
- Fadilah, N. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Olahraga Terhadap Tingkat Kecukupan Energi Mahasiswa Penjas di Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.
- Hambali, S., Rizal, A. K., Alpen, J., Rizal, R. M., & Juditya, S. (2024). Evaluation of 24-hour nutrition intake in indoor hockey student-athletes. *Journal Sport Area*, 9(3), 367–376. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(3\).16365](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(3).16365)
- Indahwati, N., Djawa, B., Wijaya, A., & Juniarisca, D. L. (2021). Pola aktivitas fisik atlet pelajar pada masa pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 200. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.10417>
- Khomsan, A. (2021). Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi Masyarakat. In *Fakultas Pertanian*.
- Larasati, M. D., & Yuliana, S. (2020). Asupan Makanan, Status Gizi Dan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Renang. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 37–43. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5763>
- Lestari, Y. N. A., & Amin, N. (2019). Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 19–26. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31275>
- Merawati, D., Sugiharto, Andiana, O., Susanto, H., & Taufiq, A. (2019). The Influence of Nutritional Knowledge on Nutritional Status and Physical Performance in Young Female Athletes. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 276(1), 012055. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/276/1/012055>
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>
- Mustofa, A. I., & Sahri, S. (2022). Analisis kondisi fisik atlet karate.

- Sriwijaya Journal of Sport, 2(1), 38–44.  
<https://doi.org/10.55379/sjs.v2i1.515>
- Nadira, F. C., & Sasmarianto, S. (2023). Survei Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi pada Atlet Dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 21–26.  
<https://doi.org/10.37630/jpo.v13i1.1084>
- Pangastuti, N. I. (2022). Optimalisasi Prestasi Atlet Melalui Konsep Manusia Seutuhnya (Sebuah Kajian Filosofis). *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 1–7. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i2.49005>
- Penggalih, M. H. S., Juffrie, M., Sudargo, T., & Sofro, Z. M. (2016). Correlation Between Dietary Intake with Anthropometry Profile on Youth Football Athlete in Indonesia. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.3923/ajcn.2017.9.16>
- Puspaningtyas, D. E., Sari, S. P., Afriani, Y., & Mukarromah, N. (2019). Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), 34. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.87>
- Ramadani, A., Miskalena, & Amir, N. (2021). Tingkat Pemahaman Atlet Pon Aceh Terhadap Asupan Gizi Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(3), 93–103.  
<https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/viewFile/23502/11256>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110.  
<https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1), 32–38. <https://doi.org/10.15294/miki.v4i1.4394>
- Torres-McGehee, T. M., Pritchett, K. L., Zippel, D., Minton, D. M., Cellamare, A., & Sibilia, M. (2012). Sports Nutrition Knowledge Among Collegiate Athletes, Coaches, Athletic Trainers, and Strength and Conditioning Specialists. *Journal of Athletic Training*, 47(2), 205–211.  
<https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.2.205>
- Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 22–33. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.51832>