

**TINGKAT PEMAHAMAN ORANG TUA ATLET RENANG KELOMPOK  
UMUR EMPAT (K.U IV) TENTANG GIZI DI KLUB RENANG INDONESIA  
STAR AQUATIC JAKARTA TIMUR**

**Agus Setiawan<sup>1</sup>  
Mansur Jauhari<sup>2</sup>, Yasep Setiakarnawijaya<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Kampus B, Jakarta

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai tingkat pemahaman orang tua atlet renang kelompok umur empat (K.U IV) tentang gizi di *Club Renang Indonesia Star Aquatic Jakarta Timur*. Dilakukan pada bulan Agustus 2014 s.d Februari 2015. Metode yang digunakan adalah deskripsi dengan teknik survey penyebaran angket kepada populasi yang berjumlah 20 orang sebagai instrumen dalam pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *total sampling* yaitu berjumlah 20 responden. Instrumen penelitian terdiri dari form angket tentang pemahaman gizi. Teknik analisis yang digunakan adalah menghitung rata-rata dari setiap dimensi. Uji coba angket dikatakan baik dalam penelitian jika alat ukur yang digunakan memenuhi syarat validitas dan realibilitas. Uji coba angket dilakukan di *club renang meteor lintas aquatic*. Hasil penelitian statistik tingkat pemahaman orang tua atlet renang kelompok umur empat (K.U IV) tentang gizi di *Club Renang Indonesia Star Aquatic Jakarta Timur* setelah dilakukan penelitian diperoleh data untuk nilai tertinggi adalah 87 dan yang terendah 63, dengan rata-rata nilai 75,33 termasuk dalam kategori baik. Pemahaman kategori baik sebanyak 55%, kategori cukup 45%, serta kategori kurang 0% dan kategori tidak baik 0%. Nilai simpangan baku dari hasil data penelitian yang diperoleh adalah 42,43.

**Kata kunci :** Tingkat Pemahaman Orang tua, Atlet Renang K. U. IV, Gizi.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang menyenangkan dan menguntungkan. Aktifitas ini banyak diminati dari segala usia mulai usia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia. Serta mudah dilakukan kapan, di mana, dan dengan siapa saja, tetapi semua itu kembali kepada niat dari masing-masing individu. Setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan olahraga, ada yang mempunyai tujuan untuk prestasi, rekreasi, kesehatan, dan rehabilitasi. Semua itu tergantung dari kebutuhan masing-masing orang.

Untuk menjaga kesehatan bisa dilakukan

dengan berolahraga secara teratur dan sesuai dengan porsinya. Olahraga bermanfaat untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Manfaat olahraga diantaranya melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat, dan menaikkan kolesterol baik. Olahraga juga bermanfaat untuk membakar kalori, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi otot, bahkan olahraga juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh, membuat tidur lebih nyenyak, serta mengurangi depresi.

Setiap orang hendaknya berusaha untuk menyempatkan diri berolahraga tidak hanya di usia muda, namun perlu pula diteruskan pada usia lanjut. Olahraga perlu dijalankan secara teratur. Pemilihan jenis olahraga yang akan dijalankan tentu disesuaikan dengan kegemaran, biaya, serta kemampuan fisik seseorang. Olahraga dapat dilaksanakan sendiri, misalnya jalan kaki, bersepeda, atau berenang. Namun, olahraga dapat juga dilakukan berkelompok, misalnya tenis, badminton, dan sepak bola. Olahraga jika dilakukan sendiri memungkinkan kita melaksanakan olahraga tersebut tanpa bergantung pada orang lain. Namun, olahraga berkelompok juga menyenangkan karena kita dapat bergaul dengan orang lain yang melakukan aktifitas olahraga.

Kebiasaan berolahraga akan lebih baik bila dimulai secara teratur sejak kecil. Namun, memulai olahraga pada usia lanjut juga tetap bermanfaat. Mulailah berolahraga secara bertahap, mulai dengan olahraga ringan dan sedikit demi sedikit intensitas serta lamanya berolahraga ditingkatkan. Setiap berolahraga jangan lupa mulai dengan pemanasan dan ditutup dengan pendinginan.

Dengan berolahraga kita juga dapat menjaga kesehatan jantung kita. Berolahragalah dengan cukup, teratur dan terukur. Gejala kaki, menaiki tangga, renang dan olahraga serta kegiatan fisik lainnya dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah, yang juga berarti menurunkan resiko terkena penyakit jantung koroner.

Kegiatan Fisik dalam banyak hal sering diartikan sebagai olah raga. Sayangnya, olahraga sering dibayangkan sebagai kegiatan fisik yang berkeringat, rasa sakit, kepayahan, kehabisan keringat, panas, pusing, mual resiko cidera, dan sebagainya

Dalam dunia olahraga banyak hal yang mendukung untuk kemajuan prestasi di bidang olahraga. Salah satunya adalah ilmu pengetahuan. Dengan adanya ilmu pengetahuan yang berkonsentrasi dibidang olahraga, maka akan munculah teknologi yang terus berkembang untuk memajukan sebuah prestasi olahraga. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya alat hasil dari teknologi yang berguna untuk mendukung kemajuan olahraga. Salah satunya dalam cabang olahraga renang. Dicabang olahraga renang, ada teknologi yang mendukung dalam pertandingan renang, contohnya, start block, baju renang fast skin, digital timer, dan masih banyak yang lainnya.

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal maju ke babak final.

Perkumpulan renang merupakan wadah pembinaan yang paling mendasar untuk menjalankan aktivitas latihan mulai dari tahap paling bawah, hingga mencapai tahap pembinaan yang paling atas yaitu pencapaian prestasi optimal atlet. Pelatih di perkumpulan renang merupakan figur yang erat kaitannya dengan proses kepelatihan.

Untuk itu diperlukan pelatih yang memiliki kemampuan dalam menyusun program latihan secara berkesinambungan, serta melaksanakan pembinaan secara tepat dan benar. Dengan demikian akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Faktor penunjang yang diperlukan pelatih adalah kemampuan dalam melakukan evaluasi terhadap program latihan yang

dilaksanakan selama proses pembinaan berlangsung. Evaluasi diperlukan sebagai tolak ukur keberhasilan pembinaan.

Di balik semua prestasi yang diraih, orang tua mempunyai sikap yang besar terhadap prestasi anaknya terutama dalam bidang olahraga yang digeluti oleh anak. Orang tua beranggapan dengan adanya prestasi anaknya dalam bidang olahraga tersebut dapat meningkatkan faktor prestise keluarga, ekonomi, sosial, dan faktor lainnya. Keberhasilan anak dalam suatu bidang adalah suatu kebanggaan tidak dapat diukur oleh orang tuanya.

Pada saat ini, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan (sanitasi), kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan, dan adanya daerah miskin gizi (iodium). Sebaliknya masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang, dan kesehatan. Pedoman gizi ditujukan kepada para atlet yang bersangkutan juga ditujukan bagi para Pembina olahraga, orang tua atlet dan pelatih mereka dapat memahami peranan gizi untuk meningkatkan prestasi perenang.

Pada periode persiapan di pemusatan latihan, periode pertandingan maupun periode pemulihan makan pada atlet harus diatur sedemikian rupa sehingga mampu meningkatkan kondisi fisik. Seorang atlet yang mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang secara terencana akan berada pada status gizi baik dan mampu mempertahankan kondisi fisik secara prima.

Makanan yang dikonsumsi atlet harus tetap mengikuti pola makan seperti di pemusatan latihan. Pola makan 5 – 6 kali sehari dengan tiga kali waktu makan utama dan jadwal waktu makan yang tepat harus tetap dijalankan oleh atlet di tempatnya masing-masing. Pemantauan status gizi secara rutin harus tetap dilaksanakan terutama untuk mengontrol berat badan. Atlet harus melakukan penimbangan badan setiap hari untuk mengetahui keadaan berat badan.

Makanan yang memenuhi gizi seimbang memegang peranan penting untuk atlet yang ingin berprestasi maksimal dalam suatu pertandingan. Bahkan dengan kombinasi yang baik dari bakat atlet serta teknik latihan dan pelatih terbaik, makanan yang tidak memenuhi syarat dan gizi tidak seimbang tidak mungkin berprestasi secara maksimal.

Tidak semua makanan dan minuman memiliki unsur gizi yang tepat dan pas untuk dikonsumsi. Ada banyak makanan dan minuman yang hanya tampilannya saja yang mengundang selera namun kandungan gizinya tidak jelas. Misalnya mie instan, minuman bersoda, makanan yang mengandung pemanis buatan, serta mengandung pengawet atau MSG. Tentu jenis makanan seperti ini tidak ada sama sekali unsur zat gizi. Tubuh tidak akan mampu untuk

## **KAJIAN PUSTAKA**

Pemahaman menurut kamus besar bahasa indonesia adalah proses, perbuatan, cara memahami atau menanamkan. Bahasa sumber dan bahasa sasaran sangat penting bagi penerjemah. Pemahaman juga berarti memiliki pengetahuan yang luas dan banyak.

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara menyerapnya dengan baik sebab

kandungan senyawa kimia yang merugikan lebih besar sehingga anak akan mudah terserang virus penyakit.

Makanan yang bergizi juga harus terjamin kebersihannya, bukan berarti harus mahal dan disajikan dengan tampilan yang wah seperti makanan siap saji. Namun makanan yang disajikan di rumah pun bisa tercukupi takaran gizinya. Olahan rumahan yang dibuat oleh para ibu biasanya sangat memperhatikan nilai-nilai positif. Dari pemilihan bahan, cara pengolahan hingga menghidangkannya. Meskipun hanya memasak sayur dan tumisan serta lauk ikan laut, hal tersebut sudah bisa memiliki takaran gizi yang cukup.

Sebenarnya tidak semua jenis makanan dapat terserap dengan baik dalam tubuh si anak. Itu berarti gizi anak belum tentu terpenuhi dengan baik. Makanan yang dimakan harus setara dengan empat sehat lima sempurna. Selain itu kebutuhan makanan yang kaya akan serat juga sangat membantu penyerapan nutrisi sehingga gizi anak mudah tercukupi.

Jika pemenuhan akan gizi pada anak terhambat maka efek yang akan ditimbulkan sangat besar. Seperti terjadinya busung lapar akibat gizi buruk, pertumbuhan anak tidak maksimal, kecerdasan pada otak juga terhambat, mudah terserang penyakit dan virus. Bagaimana pun juga pemenuhan gizi anak memang menjadi hal terpenting bagi ibu manapun.

Melihat permasalahan tersebut di atas bahwa peneliti ingin melakukan penelitian dengan mengangkat sebuah judul tentang tingkat pemahaman orang tua atlet renang kelompok umur empat tentang gizi di club renang Indonesia star aquatic Jakarta timur. Normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan

kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Sedangkan ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal.

Kata “gizi” berasal dari bahasa Arab *ghidza* yang berarti “makanan”. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di sisi lain dengan tubuh manusia.

Seseorang perlu makan untuk menjaga agar tubuhnya tetap sehat dalam melakukan segala proses kegiatan. Karena makanan berfungsi sebagai sumber tenaga, pelindung dan pengatur segala proses dalam tubuh. Berbagai bukti juga menunjukkan bahwa gizi juga bermanfaat bagi perkembangan, pertumbuhan dan produktifitas kerja.

Perlu diperhatikan terutama untuk para orang tua dan atlet yang memiliki usia anak-anak untuk memilih atau mengkonsumsi jenis makanan tanpa memikirkan apakah makanan itu mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh. Penyediaan energi yang diperlukan agar manusia dapat melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga didapatkan dari makanan sehari-hari.

Oleh sebab itu pemberian makanan yang tepat merupakan suatu faktor penting untuk seseorang untuk menjamin aktifitas optimal dari tubuh dalam berolahraga. Jadi makanan yang baik dapat menghasilkan energi yang cukup juga diperlukan dalam menjalankan aktifitas fisik seseorang dan makanan yang baik diperlukan untuk:

a. Mencapai dan mempertahankan kondisi badan yang telah diperoleh

dengan latihan.

- b. Menyediakan tenaga yang diperlukan sewaktu melakukan kegiatan fisik/olahraga.

Jumlah glikogen yang disimpan dalam otot dan hati memiliki dampak langsung pada performa latihan. Konsentrasi glikogen otot yang tinggi akan memungkinkan untuk berlatih pada intensitas optimal dan mencapai efek latihan yang lebih besar. Konsentrasi glikogen otot yang rendah, akan menyebabkan kelelahan pada awal latihan, berkurang intensitas latihan dan performa.

Memasuki masa latihan intensif diharapkan semua atlet telah memiliki kondisi fisik yang optimal. Untuk itu pengaturan gizi pada masa latihan bertujuan:

- a) Memperbaiki status gizi, baik akibat defisiensi zat gizi maupun kelebihan gizi.
- b) Memelihara kondisi fisik atlet agar tetap optimal selama menjalani latihan intensif.
- c) Membiasakan atlet terhadap makanan yang sehat dan seimbang untuk kesehatan dan prestasi.

Prinsip pengaturan makanan:

- a) Makanan bervariasi, mengandung semua zati gizi.
- b) Makanan seimbang, menjaga keseimbangan jumlah yang dikonsumsi dengan aktifitas yang dilakukan sehingga berat badan tetap ideal/ terjaga.

Makanan lebih banyak terdiri dari sumber karbohidrat kompleks seperti nasi, roti, sayuran termasuk kacang-kacangan.

- a) Mengurangi lemak terutama lemak jenuh dan minyak.
- b) Konsumsi protein sesuai dengan cabang olahraga.
- c) Mengurangi penggunaan gula yang berlebihan.
- d) Minum air putih atau juice buah lebih

banyak, untuk mengontrol status dehidrasi. Atlet sebaiknya biasa menimbang berat badannya sebelum dan sesudah latihan. Setiap kehilangan 1 kg berat badan berarti tubuh memerlukan penggantian 1 liter cairan.

- e) Makan jenis makanan yang kaya kalsium, terutama pada atlet wanita yang mengalami gangguan menstruasi/ amenorea.
- f) Makan jenis makanan yang kaya zat besi terutama atlet wanita dan yang vegetarian.

Secara umum pengaturan gizi pada saat bertanding tidak banyak berbeda dengan saat latihan. Pengaturan gizi sebelum bertanding memiliki dampak besar pada performance, dan bisa memberikan kemenangan.

Selain itu, apa yang dimakan dan minum pada hari pertandingan dapat mempengaruhi kemampuan untuk memulihkan diantara pertandingan dan performance dalam pertandingan berikutnya.

Menghadapi pertandingan pengaturan gizi perlu dilakukan secara seksama karena harus mempertimbangkan sasaran pencapaian puncak prestasi yang diinginkan. Tujuan pengaturan makanan:

- Meningkatkan cadangan glikogen otot dan mencegah terjadinya hipoglikemia.
- Menjaga status hidrasi.
- Menenangkan lambung agar tidak menimbulkan masalah pada lambung. Dengan pengaturan waktu makan yang tepat sebelum bertanding, makanan dalam lambung akan menetralkan cairan lambung, sehingga lambung tidak terasa nyeri dan mengurangi rasa lapar.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengaturan makanan atlet adalah:

- Waktu atau kesempatan yang ada untuk mengembalikan cadangan

glikogen dan status hidrasi dalam periode pertandingan atau turnamen yang diikuti atlet atau jarak waktu sejak terakhir latihan dengan waktu tanding.

- Jadwal pertandingan dari setiap cabang olahraga dengan interval waktu (jeda) tiap sesi pertandingan.
- Khusus untuk cabang olahraga dengan klarifikasi berat badan perlu diperhatikan apakah cara-cara penurunan/penambahan berat badan dilakukan dengan benar.
- Adanya resiko gangguan pencernaan karena jenis makanan dan waktu makan yang tidak tepat.

Kelompok umur adalah kelompok orang berdasarkan umur, misalkan anak-anak, remaja, dan dewasa. Dalam olahraga renang kelompok umur merupakan salah satu hal terpenting untuk seleksi mendapatkan bibit-bibit baru.

Dalam renang kelompok umur dibedakan menjadi beberapa golongan yang dilihat dari segi usia, yaitu:

- a) Usia 6 s/d 8 tahun (K.U V): having fun, stroke teknis dan membangun kepercayaan diri (confidence built)
- b) Usia 9 s/d 10 tahun (K.U IV): pengertian tentang team work dan estafet/ relay
- c) Usia 11 s/d 12 tahun (K.U III): pengertian tentang conditioning, goal setting dan percaya diri
- d) Usia 13 s/d 14 tahun (K.U II): koordinasi tentang tugas sekolah (SMP), sosialisasi dengan sesama atlet, menentukan aktifitas meningkat (65-75%)
- e) Usia 15 s/d 16 tahun (K.U I): penentuan special event (gaya dan nomor), latihan darat dan program latihan
- f) Usia 17 s/d 20 tahun (K.U I plus Senior): individual goals, training dan akademik menjadi prioritas utama untuk setiap perenang

- g) Usia 21 tahun keatas (K.U Senior): karir dan renang dapat dilakukan secara seksama dengan pengaturan waktu latihan dengan pekerjaan tetap (komitmen, disiplin dan aplikasi).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif, dengan teknik survey penyebaran angket sebagai instrumen dalam pengumpulan data

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah orang tua atlet renang kelompok umur empat dari Club Renang Indonesia Star Aquatic yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan total sampling. Dimana sampel yang digunakan sebanyak 20 orang sesuai dengan jumlah populasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian peneliti menghitung dengan petunjuk teknik pengolahan untuk mengetahui nilai tertinggi, nilai terendah, rentang skor, rata-rata, median, dan standar deviasi (simpangan baku). Serta mengklasifikasikan dengan menggunakan teknik perhitungan yang ada.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dimensi Pemahaman Gizi (karbohidrat)**

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
1	50 - 59	54,5	11	55%
2	60 - 69	64,5	0	0%
3	70 - 79	74,5	4	20%
4	80 - 89	84,5	0	0%
5	90 - 99	94,5	0	0%
6	100 - 109	104,5	5	25%
Jumlah			20	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dimensi Pemahaman Gizi (Lemak)**

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
1	20 – 35	27,5	1	5%
2	36 – 51	43,5	1	5%
3	52 – 67	59,5	5	25%
4	68 – 83	75,5	6	30%
5	84 -99	91,5	0	0%
6	100 - 115	100,5	7	35%
Jumlah			20	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dimensi Pemahaman Gizi (Protein)**

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
1	0 -19	9,5	1	5%
2	20 –39	29,5	0	0%
3	40 -59	29,5	8	40%
4	60 – 79	69,5	0	0%
5	80 –99	89,5	0	0%
6	100 - 109	109,5	11	55%
Jumlah			20	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dimensi Pemahaman Gizi (Vitamin)**

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
1	29 – 42	35,5	1	5%
2	43 – 56	49,5	1	5%
3	57 – 70	63,5	4	20%
4	71 - 84	77,5	6	30%
5	85 – 98	91,5	6	30%
6	99 - 112	105,5	2	10%
Jumlah			20	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Dimensi Pemahaman Gizi (Mineral)**

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
1	0 - 19	9,5	3	15%
2	20 - 39	29,5	0	0%
3	40 - 59	49,5	4	20%
4	60 - 79	69,5	0	0%
5	80 - 99	89,5	0	0%
6	100 - 119	109,5	13	65%
Jumlah			20	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Dimensi Pemahaman Gizi (Air)**

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
1	50 - 59	54,5	1	5%
2	60 - 69	64,5	0	0%
3	70 - 79	74,5	15	75%
4	80 - 89	84,5	0	0%
5	90 - 99	94,5	0	0%
6	100 - 109	104,5	4	20%
Jumlah			20	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Dimensi Pemahaman Gizi (Pengaturan Gizi Atlet)**

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
1	57-62	59,5	4	20%
2	63-68	65,5	0	0%
3	69-74	71,5	5	25%
4	75-80	77,5	0	0%
5	81-86	83,5	11	55%
Jumlah			20	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Dimensi Pemahaman Gizi (Pemahaman Gizi Atlet)**

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
1	63-67	65	4	20%
2	68-72	70	1	5%
3	73-77	75	8	40%
4	78-82	80	4	20%
5	83-87	85	3	15%
Jumlah			20	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

**Tabel 9. Distribusi Nilai Statistik Dimensi Pemahaman Gizi (Kategori dan norma Gizi Atlet)**

No.	Norma	Kategori	Jumlah
1	76 – 100	Baik	11
2	51 – 75	Cukup	9
3	25 – 50	Kurang	0
4	≤ 25	Tidak baik	0

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Pada penelitian ini hasil data yang diperoleh dari angket pemahaman orang tua atlet renang kelompok umur empat tentang gizi di club renang Indonesia star aquatic Jakarta Timur didapatkan rata-

rata pada dimensi karbohidrat 67,5 dengan nilai tertinggi 100, nilai terendah 50 dan memiliki standar deviasi 21,61, dimensi lemak memiliki rata-rata 77 dengan nilai tertinggi 100, nilai terendah 20 dan memiliki standar deviasi 22,73, dimensi protein memiliki rata-rata 75 dengan nilai tertinggi 100, nilai terendah 0, dan memiliki standar deviasi 30,35, dimensi vitamin memiliki rata-rata 72,14 dengan nilai tertinggi 100, nilai terendah 29, dan memiliki standar deviasi 18,27, dimensi mineral memiliki rata-rata 75, dengan nilai tertinggi 100, nilai terendah 0, dan memiliki standar deviasi 38,04, dimensi air memiliki rata-rata 78,75, dengan nilai tertinggi 100, nilai terendah 50, dan memiliki standar deviasi 12,23 dan didapatkan rata-rata tingkat pemahaman gizi 75,33.

Dari hasil penelitian kepada 20 sampel penelitian didapat data dengan nilai rata-rata tingkat pemahaman sebesar 75 dan masuk dalam kategori baik pada semua sampel (20 orang) dengan 30 soal pernyataan mendapatkan nilai tertinggi 87. Sehingga termasuk dalam kategori tingkat baik. Dari data yang didapat, terdapat dimensi dengan nilai tertinggi 100, nilai terendah 0, dan rata-rata 75, dengan jumlah soal sebanyak 2 butir di jawab dengan benar terdapat pada dimensi protein (sd 30,35) dan mineral (sd 38,04).

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

**KESIMPULAN.** Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat pemahaman orang tua terhadap gizi atlet renang kelompok umur empat di klub renang Indonesia star aquatic Jakarta Timur adalah memiliki pemahaman gizi tingkat kategori baik terdapat 55%, pemahaman dengan kategori cukup 45%, serta pemahaman kategori kurang 0% dan tidak baik 0%.

**SARAN.** Berdasarkan hasil penelitian, sangat diperlukan pembinaan bagi orang tua tentang pemahaman gizi yang baik agar dapat membantu menciptakan atlet yang berprestasi melalui seminar tentang gizi.

1. Melakukan seminar tentang gizi untuk club renang, pelatih, orang tua, dan atlet agar dapat membentuk atlet yang berprestasi.
2. Untuk club renang agar memfasilitasi tempat seminar tentang gizi untuk pelatih, orang tua, dan atlet.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Andi Hakim Nasoetion dan Darwin Karyadi, Energi dan Zat-Zat Gizi, Jakarta: PT. Gramedia, 1987.
- Budiarto, metode penelitian kedokteran, Jakarta: EGC, 2004.
- I Dewa Nyoman Supariasa, dkk, Penilaian Status Gizi, Jakarta: EGC, 2001.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi baru, Jakarta: PT. Media Pustaka Phoenix, 2001.
- Mansur Jauhari, Gizi Olahraga, Jakarta: Hibah Buku Ajar Universitas Negeri Jakarta, 2011.
- Moh. Nazir, Metode Penelitian, Jakarta: Graha Indonesia, 1988.
- Nana Sudjana, Metode Statistik, Bandung: Tarsito, 1992.
- Rusli Lutan, Gizi Olahraga, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2000.
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.
- Sunita Almatsier, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Tangkudung James, Pedoman Standar Gizi Bagi Olahragawan, Jakarta: Direktorat Fasilitas Olahraga Prestasi, 2003.