
**IDENTIFIKASI BAKAT BERDASARKAN ASUPAN GIZI PADA DATARAN TINGGI DAN
DATARAN RENDAH PADA ANAK USIA 11-15 TAHUN**

***IDENTIFICATION OF TALENT BASED ON NUTRITIONAL INTAKE IN THE HIGH PLANTS AND
LOWERS IN CHILDREN AGES 11-15 YEARS***

Lutfi Nuryanti¹, Hadi²

¹²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia
lutfinuryantii14@gmail.com

Received: 13 November 2021; Revised: 19 February 2022; Accepted: 28 February 2022

Abstrak

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental. Dalam masa tumbuh kembang anak, kecukupan gizi merupakan hal mutlak yang harus terpenuhi dan mencukupi. Sedangkan kelebihan zat gizi akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif di masa yang akan datang. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bakat berdasarkan asupan gizi pada dataran tinggi dan dataran rendah anak usia 11-15 tahun. Penelitian ini metode yang digunakan adalah survey test untuk menilai perilaku suatu individu atau kelompok dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan memperoleh data dari alat ukur kemudian dipaparkan dalam bentuk angka-angka yang bertujuan agar memperoleh data mudah dipahami. Subjek penelitiannya 20 orang anak dataran tinggi di Kabupaten Wonosobo dan 20 orang anak dataran rendah di Kabupaten Tegal yang masing-masing berusia 11-15 tahun. Teknik analisis data menggunakan aplikasi sport search dan aplikasi nutrisurvey. Hasil identifikasi bakat 20 orang anak di dataran tinggi berdasarkan sport search 35% adalah atletik dan gizi yang dominan adalah Vitamin A sebanyak 220,5 mg. Sedangkan identifikasi bakat 20 orang anak di dataran rendah berdasarkan sport search 40% adalah sepak bola dan gizi yang dominan adalah Vitamin C sebanyak 28,4 mg dan protein sebanyak 52,3 mg.

Kata Kunci: Identifikasi Bakat, Asupan Gizi, Dataran Tinggi, Dataran Rendah

Abstract

Nutrition is one of the important factors that determine the level of health and harmony between physical and mental development. In the period of child development, nutritional adequacy is an absolute thing that must be fulfilled and sufficient. While excess nutrients will increase the risk of degenerative diseases in the future. Therefore, this study aims to identify talents based on nutritional intake in highland and lowland children aged 11-15 years. In this research, the method used is a survey test to assess the behavior of an individual or group with quantitative descriptive analysis by obtaining data from measuring instruments and then presenting it in the form of numbers in order to obtain easy-to-understand data. The research subjects were 20 highland children in Wonosobo Regency and 20 lowland children in Tegal Regency, each aged 11-15 years. The data analysis technique uses the sport search application and the nutrisurvey application. The results of the identification of the talents of 20 children in the highlands based on sport search 35% were athletics and the dominant nutrition was Vitamin A as much as 220.5 mg. Meanwhile, the identification of the talents of 20 children in the lowlands based on sport search 40% was football and the dominant nutrition was 28.4 mg of Vitamin C and 52.3 mg of protein.

Keywords: Talent Identification, Nutritional Intake, Highlands, Lowlands

How To Cite: Nuryanti, L., & Hadi. (2022). IDENTIFIKASI BAKAT BERDASARKAN ASUPAN GIZI PADA DATARAN TINGGI DAN DATARAN RENDAH PADA ANAK USIA 11-15 TAHUN. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 6 (1), 36-41.



PENDAHULUAN

Olahraga adalah keikutsertaan dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (athletic games di Amerika Serikat) (Webster's New Collegiate Dictionary). UNESCO mendefinisikan olahraga sebagai "Aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri". Dewan Eropa merumuskan olahraga sebagai "aktivitas spontan, bebas, dan dilaksanakan dalam waktu luang". Definisi terakhir ini merupakan cikal bakal panji olahraga di dunia "Sports for All" dan di Indonesia tahun 1983, "Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat" (Rusli dan Sumardianto, 2000: 6).

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Toho dan Ali, 2007: 2). Dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang bersifat positif dan menyehatkan, dapat dilakukan oleh semua orang dan pemerintah harus berperan untuk menjadikan olahraga sebagai ajang kompetisi dan prestasi. Tujuan setiap orang berolahraga tidaklah sama, ada yang hanya mencari kebugaran dan kesehatan, namun bagi atlet tujuan utama berolahraga ialah ingin mendapatkan prestasi setinggi-tingginya sering disebut prestasi olahraga. Untuk mendapatkan prestasi maksimal dalam suatu olahraga dipengaruhi beberapa faktor seperti, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Olahraga juga merupakan sebuah kegiatan yang tidak membedakan ras, agama, status sosial, maupun jenis kelamin (Ks, 2013:19). Olahraga dapat menciptakan manusia yang memiliki kecakapan, keterampilan, dan memiliki kebugaran jasmani serta mental yang baik yang akan sangat bermanfaat untuk kegiatan sehari-hari (Ulum2, Setyawati, & Yuwono, 2017:625). Semua orang dapat melakukan kegiatan olahraga, manfaatnya bukan hanya daya tahan tubuh meningkat dan tubuh menjadi lebih terampil, namun juga menjadi lebih berenergi dan mempunyai daya tahan yang lebih lama dalam melakukan kegiatan sehari-hari karena kebugaran juga akan mempengaruhi daya tahan tubuh dalam melakukan segala aktivitas. Semakin bugar tubuh, semakin tinggi pula daya tahan dalam melakukan sebuah aktivitas. Dan hal yang paling efektif untuk meningkatkan kebugaran tubuh yaitu dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab giza yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Pengertian lebih luas bahwa gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. (Djoko Pekik Irianto, 2006: 2).

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental. Dalam masa tumbuh kembang anak, kecukupan gizi merupakan hal mutlak yang harus terpenuhi dan mencukupi. Sebab, jika kekurangan maka daya tangkapnya berkurang, pertumbuhan fisik tidak optimal, cenderung postur tubuh pendek, tidak aktif bergerak. Sedangkan kelebihan zat gizi akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif di masa yang akan datang (Almatsier, 2006). Salah satu kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang ataupun gizi lebih yaitu anak usia sekolah (Anzarkusuma, 2014).

Anak sekolah membutuhkan gizi yang baik untuk menunjang kegiatan belajar di sekolah. Gizi yang baik sangat mempengaruhi daya konsentrasi dan kecerdasan anak dalam menerima dan menyerap setiap ilmu yang didapat di sekolah. Anak sekolah merupakan sasaran strategis

dalam perbaikan gizi masyarakat. Hal ini menjadi penting karena anak sekolah sedang mengalami pertumbuhan secara fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk menunjang kehidupannya di masa mendatang (Depkes RI, 2005).

METODE

Penelitian ini metode yang digunakan adalah survey test untuk menilai perilaku suatu individu atau kelompok (Siyoto & Sodik, 2015:100) dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan memperoleh data dari alat ukur kemudian dipaparkan dalam bentuk angka-angka yang bertujuan agar memperoleh data mudah dipahami (Siyoto & Sodik, 2015:111-112). Pengambilan data dilakukan dengan cara pemberian tes yang merupakan 10 butir tes yang mana tertulis seluruh data yang diperoleh yang kemudian diolah menggunakan software sport search untuk menemukan sebuah kesimpulan.

Penelitian ini yaitu dengan mengambil populasi anak usia 11-15 tahun di Kabupaten Tegal khususnya di Desa Dampyak yang merupakan daerah dataran rendah dan Kabupaten Wonosobo khususnya di Desa Sumberan Utara yang merupakan daerah dataran tinggi berjumlah 40 anak.

Menurut Arikunto, (2014: 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan peneliti sampel apabila kita bertujuan untuk menggeneralisasikan hasil peneliti sampel. Menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Adapun sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 11-15 tahun di Kabupaten Tegal khususnya di Desa Dampyak yang merupakan daerah dataran rendah dan Kabupaten Wonosobo khususnya di Desa Sumberan Utara yang merupakan daerah dataran tinggi.

Dalam hal ini, peneliti menggunakan 2 macam teknik pengambilan data. Yang pertama adalah menggunakan tes bakat sport search untuk mendapatkan data 10 komponen tes yang akan dianalisis sehingga dapat diketahui bakat anak tersebut. Yang kedua adalah wawancara yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tentang makanan yang dikonsumsi responden selama 7 hari menggunakan food recall 24 jam. Sehingga nantinya akan dikonfirmasi lebih lanjut apakah hasil dari tes Sport search sesuai dengan asupan gizi yang dikonsumsi.

Teknik analisis data merupakan bagian penting dalam penelitian, karena analisis saja dapat memberi arti yang berguna untuk memecahkan masalah dalam penelitian. Dari data yang diperoleh kemudian dianalisa. Berkaitan dengan permasalahan penelitian tentang kesesuaian bakat olahraga, langkah selanjutnya adalah dengan menganalisis data, sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan.

Data yang diperoleh kemudian disusun rapi dan diproses dengan software atau aplikasi yang telah tersedia, yakni Sport search. Cara perhitungannya adalah: (1) Kumpulan data yang sudah diperoleh dari semua hasil tes anak. (2) Masukkan semua data tes dari peserta mulai dari nama, usia, jenis kelamin, tinggi badan, tinggi duduk, panjang lengan, loncat tegak, lempar bola basket, lempar tangkap bola tenis, lari kelincuhan, lari cepat 40 meter, dan lari multistap. (3) Selanjutnya akan muncul hasil dari data yang telah dimasukkan dan diproses melalui aplikasi dan diperoleh data-data bakat yang dimiliki oleh anak mulai. (4) dari cabang atletik, bela diri, individu, raket/stik, tim/regu, air, dan top rangking. (5) Selanjutnya data yang sudah didapatkan tadi direkap serta dikorelasikan dengan minat yang dimiliki oleh anak-anak sesuai dengan asupan gizi yang kemudian dapat diperoleh kesesuaian dengan bakat anak.

Berdasarkan data sport search, apabila data tersebut sudah mendapat hasil maka langkah selanjutnya yaitu mencatat jenis dan jumlah makanan serta minuman yang telah dikonsumsi responden dalam waktu 24 jam selama 7 hari. Kemudian data tersebut dianalisis secara deskriptif.

HASIL

Peneliti melakukan penelitian di dua daerah yang berbeda, dataran tinggi dan dataran rendah. Setelah dilakukan penelitian ternyata diperoleh hasil bahwa asupan gizi di daerah tersebut memiliki perbedaan yang signifikan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai "Identifikasi Bakat Berdasarkan Asupan Gizi Pada Dataran Tinggi dan Rendah Anak Usia 11-15 Tahun" diperoleh hasil gizi anak usia 11-15 tahun dipengaruhi oleh tempat tinggal, anak yang tinggal di daerah dataran tinggi memiliki asupan vitamin A lebih tinggi dibandingkan dataran rendah, hal ini disebabkan karena sering mengonsumsi buah dan sayur, dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 20 anak diperoleh hasil jumlah vitamin A sebanyak 220,5 mg.

Sedangkan untuk anak usia sama yang tinggal di dataran rendah memiliki asupan vitamin C dan protein lebih tinggi hal ini dikarenakan kemudahan mendapatkan protein seperti daging, makanan laut, susu, dan lain-lain. Dari 20 anak diperoleh hasil kandungan vit c sebanyak 28,4 mg dan protein 52,3 mg. Menurut Muri Kuswari, ketua umum asosiasi nutrisisionis olahraga dan kebugaran olahraga (anoki) protein merupakan salah satu asupan terpenting yang harus dikonsumsi atlet setiap hari. Namun bukan berfungsi sebagai penambah tenaga, asupan protein yang cukup akan membantu mempercepat penyembuhan atlet yang cedera, terutama bagi bidang olahraga yang mengandalkan kekuatan dan daya tahan otot. Berdasarkan pernyataan di atas hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan terdapat kesesuaian antara pernyataan dengan data hasil penelitian di dataran rendah.

Berdasarkan data nilai IMT (Indeks Massa Tubuh) diketahui dari 20 anak yang tinggal di dataran tinggi, anak yang nilai IMT *underweight* (kurang) 15% dan anak yang nilai IMT normal 85%. Sedangkan yang tinggal di dataran rendah, anak yang nilai IMT *underweight* (kurang) 50%, anak yang nilai IMT normal 40%, dan anak yang *overweight* (kelebihan) 10%.

Jenis identifikasi bakat sangat berhubungan dengan asupan gizi yang dikonsumsi seseorang, Berdasarkan nilai IMT diperoleh hasil bahwa untuk anak usia 11-15 tahun di daerah dataran tinggi dengan konsumsi vitamin A bakat yang dimiliki diantaranya adalah lari sprint dan. Hal ini disebabkan karena kebanyakan anak disana mengonsumsi asupan vitamin A yang tinggi, vitamin ini dibutuhkan oleh atlet *anerobik*, seperti Lari sprint.

Sedangkan di dataran rendah untuk usia 11-15 tahun dengan vitamin C dan protein bakat yang dimiliki diantaranya adalah sepak bola. Hal ini disebabkan karena kebanyakan anak disana mengonsumsi asupan vitamin C dan protein yang tinggi, vitamin dan protein ini dibutuhkan oleh atlet sepak bola.

Atlet membutuhkan berbagai suplemen menunjang kebutuhan tubuh selama menjalani latihan berat. Suplemen yang dibutuhkan untuk atlet adalah suplemen yang dapat meningkatkan energi, memperbaiki otot, memaksimalkan kerja otot serta fungsi jantung. ini semua terdapat pada vitamin A. Vitamin A mempengaruhi pembentukan serat otot kaki, otot inilah yg diperlukan oleh pelari untuk menunjang performa atlet dengan daya tahan (*endurance*). Selain itu asupan vitamin A yang tinggi juga mempengaruhi kesehatan otot jantung ini juga menjadi penting untuk seorang pelari.

Menurut Muri Kuswari, ketua umum asosiasi nutrisisionis olahraga dan kebugaran olahraga (anoki) protein merupakan salah satu asupan terpenting yang harus dikonsumsi atlet setiap hari. Namun bukan berfungsi sebagai penambah tenaga, asupan protein yang cukup akan membantu mempercepat penyembuhan atlet yang cedera, terutama bagi bidang olahraga yang mengandalkan kekuatan dan daya tahan otot. Berdasarkan pernyataan di atas hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan terdapat kesesuaian antara pernyataan dengan data hasil penelitian di dataran rendah. Sedangkan vitamin C berpengaruh pada proses *recovery* sangat dibutuhkan atlet untuk memperbaiki kondisi fisik setelah melakukan aktivitas intensitas tinggi. Kondisi fisik yang menurun dapat mempengaruhi performa atlet. Volume latihan dan kompetisi yang berlebihan, terutama dengan waktu *recovery* yang singkat dapat

memberi dampak fisiologis yang besar terhadap sistem muskuloskeletal, saraf, imun, dan metabolisme. Dampak fisiologis tersebut akan menyebabkan pengaruh negatif pada performa atlet cenderung menyebabkan atlet mengalami cedera berat (Rey, 2012). Waktu recovery yang cukup akan mengembalikan kondisi atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan mengenai identifikasi bakat berdasarkan asupan gizi pada dataran tinggi dan dataran rendah anak usia 11-15 tahun, maka peneliti menyimpulkan bahwa anak usia 11-15 tahun di daerah dataran tinggi di Desa Sumberan Utara, Kabupaten Wonosobo memiliki asupan vitamin A yang tinggi, sementara di daerah dataran rendah di Desa Dampyak Kabupaten Tegal memiliki asupan vitamin C dan protein yang tinggi. Jenis identifikasi bakat berdasarkan nilai IMT diperoleh hasil cabang olahraga yang dominan di dataran tinggi yaitu lari sprint dan di dataran rendah yaitu sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbot, A., Button, C., Peppin, G. J., & Collins, D. (2005). Unnatural selection: Talent identification and development in sport. *Sports: Will Recent Developments Trace Talent? Sports Medicine*, 44(11), 1489–1503.
- Burhaein, E. (2017). *Indonesian Journal of Primary Education*. 1(1), 51–58.
- Candra, A. (2016). Studi Tentang kemampuan Lompat Tegak Siswa Sekolah Dasar Negeri Berdasarkan Perbedaan Geografis Sebagai Identifikasi Bakat Olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2 (2), 1. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.511
- Burke, L. Vicki Deakin. 1994. *Clinical Sport Nutrition*. Sydney: Mc-Graw-Hill Co
- Damayanti, Didit. 2000. Pro Kontra “Carbohydrate Loading”. Jakarta: Akademi Gizi Depkes.1993. *Pedoman Pengaturan Makanan Atlet*. Jakarta: Depkes
- Direktorat Gizi Masyarakat. 2000. *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., & Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of school Health*, 80 (1),
- Lukmanto, J., & Kristanti, M. (2012). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan Remaja di SMP Gloria 1 Surabaya
- ADA (American Diabetes Association). 2003. Dalam PAGT Kemenkes RI Tahun 2014
- Afif, U. M. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Identifikasi Bakat Olahraga pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Manonjaya Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya Abstrak*. 6(24), 291-298.
- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* Jakarta: Gramedia
- Bruke, L. 1995. *The Complete Guide for Sport Performance*, Australia: Allen & Unwin
- Aprilianto, N. (2017). *Journal of Physical Education, Sport Health and Recreations Kick in Tae Kwon Do*. 6(3), 177-182.
- Arifin, Z., Fallo, I. S., & Sastaman, P. (2017). Identifikasi Bakat Olahraga Siswa Sekolah Dasar di Pontianak Barat *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 129-139.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Breitbach, S., Tug, S., & Simon, P. (2014). Conventional and Genetic Talent Identification in 31-37.
- Husaini 2000. *Kebutuhan Protein Untuk Berprestasi Optimal*. Bogor: Puslitbang Gizi Departemen Kesehatan Bogor

Irvania, L. (2017). Identifikasi Status gizi anak usia sekolah di SDN 18 kendaribarat kota kendari provinsi sulawesi tenggara Tahun 2017.

KemenkesRI. 2014. Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Khouirunnisa, A.L., Purwono, E. P., & Raharjo, H. P. (2012) Bakat Anak Usia Dini Dalam Olahraga Taekwondo Menggunakan Metode Sport Search Di Kabupaten Kendal Tahun 2012. *Active – Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(4).