

MANAJEMEN PENGELOLAAN GIZI DAN TINGKAT PENGETAHUAN ATLET DI SMA NEGERI OLAHRAGA PROVINSI RIAU

Sasmarianto
Dosen Universitas Islam Riau
JalanKaharuddin Nst No. 113 Pekanbaru, Riau

Sur-el:sasmarianto@edu.uir.ac.id

Article info

Article history:

Received: 03-12-2020

Revised : 19-12-2020

Accepted: 23-12-2020

A B S T R A C T

This study aims to determine the management of nutrition management and the level of knowledge of athletes in SMA Sports, Riau Province. This research method is descriptive qualitative. Data collection techniques used questionnaires, interviews, and documentation. Informants were selected by purposive sampling. Data were analyzed using triangulation techniques. The results showed that the management of athletes nutrition in Riau Province Sports High School had been working with the catering party. The level of knowledge of athletes about nutrition is in a good category. Athletes need a program that maintains and increases the athlete's knowledge of nutrition. Based on the results of the study, it can be concluded that 1) nutrition management in Riau Private State Senior High School provides food intake services for athletes based on applicable Standard Operating Procedures 2) athletes have a good level of knowledge about nutrition. Athletes also adopt a healthy lifestyle by consuming a balanced nutritious diet.

Keywords:

Management,
Nutrition, Athletes

Kata Kunci:

Manajemen, Gizi,
Atlet

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen pengelolaan gizi dan tingkat pengetahuan atlet di SMA Olahraga Provinsi Riau. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, wawancara, dan dokumentasi. Informan dipilih secara purposive sampling. Data dianalisis dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen pengelolaan gizi atlet di SMA Olahraga Provinsi Riau selama ini bekerja sama dengan pihak catering. Tingkat pengetahuan atlet tentang gizi berada pada katagori baik. Atlet memerlukan program jangka panjang mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan atlet tentang gizi. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa 1) manajemen pengelolaan gizi di SMA Negeri Olahraga Privinsi Riau memberikan pelayanan asupan makanan atlet berdasarkan Standar Operational Prosedure yang berlak; 2) atlet memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi dengan kategori baik. Atlet juga menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang.

Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Bina Darma.

1. PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi yang tepat dan seimbang dapat membantu atlet dalam meningkatkan performa sehingga dapat meraih prestasi olahraga yang maksimal. Sebagai faktor penunjang yang menentukan, pemberian makanan dan minuman bagi atlet harus mendapat perhatian serius, karena kekeliruan pengaturan makanan dan minuman pada atlet dapat merugikan kesehatan fisiknya. Secara umum, atlet memerlukan makanan yang terencana dengan baik dengan kalori, makronutrien (terutama karbohidrat, protein dan lemak) yang cukup, dan mikronutrien (terutama zat besi, seng dan vitamin A, D, E, B12, dan B6) untuk menjaga kesehatan dan kinerja, (Pyne, dkk.,2014).

Pengelolaan gizi atlet merupakan hal yang sangat terpenting di dalam proses pemusatan latihan. Atlet berada di asrama dan mendapatkan asupan kebutuhan gizi bersumber dari manajemen asrama dengan program yang telah diatur sedemikian rupa dalam proses pemenuhan kebutuhan kecukupan makan atlet. Atlet SMA Olahraga tergolong sebagai kelompok remaja dalam rentang usia 9—18 tahun dimana terjadinya proses pertumbuhan jasmani yang sangat pesat serta perubahan bentuk dan susunan jaringan tubuh, disamping aktivitas fisik yang tinggi (Suhaemi, 2014:56)

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau memiliki tujuh jurusan cabang olahraga yaitu: dayung, bola voli, renang, sepak bola, futsal, atletik, dan tenis meja. Seluruh atlet menempati dan tinggal di asrama dengan jumlah 296 atlet.

Temuan di lapangan berdasarkan observasi dan wawancara langsung kepada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Riau yang diwakili oleh kepala bidang Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK), kepala sekolah, pelatih, dan atlet. Peneliti menemukan bahwa, master menu yang telah disusun menunjukkan bahwa asupan makanan yang diberikan kepada atlet dengan jadwal tiga kali dalam sehari. Menurut Suhaemi (2014:102), frekuensi makan atlet 5—7 kali, yang terdiri dari 3 kali makan utama, 3—4 kali selingan (*snack*). Pemberian makan sebaiknya 2—3 jam sebelum latihan/pertandingan agar lambung dalam keadaan kosong sehingga tidak mengganggu penampilan.

Distribusi makanan dilakukan oleh tenaga pengolah makanan kemudian atlet mengambil sesuai dengan porsi yang telah ditetapkan. Makanan yang disediakan oleh pihak asrama tidak ada pembeda untuk semua atlet yang berasal dari tujuh cabang olahraga dan terkadang menu yang disajikan tidak sesuai dengan master menu. Selama makan atlet SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau tidak mendapat ada pengawasan dari manajemen sekolah atau ahli gizi sehingga kemungkinan terjadi ketidaksesuaian kebutuhan gizi atlet sangat besar. Demikian juga penyediaan makanan yang dengan gizi seimbang bagi seorang atlet akan sangat menunjang

kondisi fisik yang baik. Pemberian asupan cairan berupa cairan elektrolit dan asupan mineral lainnya yang tidak rutin diberikan kepada atlet.

Hasil penelitian dari Mandosir & Sinaga, (2017) menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa pelaksanaan pangan dilaksanakan oleh lembaga akan berdampak pada pemenuhan asupan gizi. Tenaga pengelola yang ideal dan implementasi makanan umumnya bekerja dengan baik, kecuali pada pengolahan karena terkadang menu yang disajikan tidak sesuai dengan menu master. Pengelolaan makan perlu dilakukan pengawasan dan monitoring oleh manajemen sekolah agar penyaluran makanan dapat berjalan dengan baik.

Penelitian Arsani, Agustini, & Sudarmada, (2014) menunjukkan hasil bahwa 1) Manajemen gizi atlet di Kabupaten Buleleng selama ini dilakukan oleh atlet sendiri dan orang tua atlet; 2) Kesesuaian manajemen gizi atlet di Kabupaten Buleleng tidak dilakukan perhitungan kebutuhan kalori terhadap atlet. Kebutuhan akan gizi seimbang merupakan hal yang sangat terpenting didalam pembinaan atlet. Maka dari itu diperlukan manajemen yang baik untuk mengatur dan mengelola asupan kebutuhan makan atlet yang baik.

Penelitian Nurdianty, Radhiyah, Dachlan, & Nawir, (2012) menunjukkan bahwa proses makanan di PPLP Sulawesi Selatan terdiri dari komponen *input*, proses, *output* dan umpan balik. Makan sehari biayanya Rp 40.000, - / atlet. Dalam penelitian ini menekankan pada penilaian *input*, *process* dan *output*. Dimana dalam penelitian ini mengungkap masalah yang terjadi di PPLP Sulawesi Selatan bahwa penganggaran kebutuhan makan atlet belum mencukupi sesuai kebutuhan makan atlet.

Bertolak dari penelitian terdahulu dan dengan melihat kondisi yang terjadi di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Manajemen Pengelolaan Gizi dan Tingkat Pengetahuan pada atlet SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan model evaluasi yang dikembangkan oleh ahli cukup banyak dan sangat bervariasi dan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai oleh para evaluator.

Berdasarkan latar belakang tersebut salah satu upaya yang akan dilakukan adalah melakukan evaluasi. Evaluasi yang dilakukan berguna untuk memperbaiki pemberian asupan gizi pada atlet SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau agar lebih baik dimasa yang akan datang. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Manajemen Pengelolaan Gizi dan Tingkat Pengetahuan Atlet di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

2. METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Subjek penelitian ini adalah seluruh atlet cabang olahraga di SMA Negeri Olahraga yang berjumlah 296 atlet. Berpedoman dari Neuman dalam Jenning (2001) yang menyatakan bahwa jumlah populasi di bawah 1000, maka

besarnya sampel yang diperlukan adalah 30% dari total jumlah populasi yang ada. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis interaktif model Miles dan Huberman. Analisis interaktif ini terdiri dari empat tahap, yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan simpulan/verifikasi (Gulo, 2005).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Manajemen Pengelolaan Gizi Atlet

Manajemen pengelolaan gizi yang dilakukan manajemen sekolah melalui pihak penyedia makan menjadi kunci dari penyediaan asupan gizi atlet SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Agar penyajian makanan dapat bermanfaat bagi kesehatan dan dapat menunjang prestasi atlet manajemen sekolah harus memperhatikan makanan yang diberikan memenuhi syarat gizi baik dan makanan yang bervariasi.

Berdasarkan data dokumen buku daftar menu makanan dan daftar menu harian pada Tahun Ajaran 2019/2020, pelaksanaan pemberian gizi di SMA Negeri Olahraga terdiri dari 30 jenis menu makanan yang terbagi dalam 10 siklus dan asupan makanan diberikan 3 kali dalam sehari. Pemberian asupan gizi atlet di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau diberikan 3 kali dalam sehari yakni 3 kali makan utama pagi, siang dan malam. Makanan yang disajikan bervariasi sesuai dengan jadwal menu makanan yang telah ditetapkan.

Pemberian menu makanan yang bervariasi merupakan langkah yang baik dalam pengelolaan makanan karena dengan banyak variasi makan yang berbeda di setiap penyajiannya akan menggugah selera makan atlet. Pemenuhan kebutuhan makan atlet diberikan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dengan ketentuan pergantian variasi menu dilakukan 10 hari. Apabila telah sampai pada hari ke 10, maka variasi menu kembali ke hari pertama.

Pemenuhan akan kebutuhan makan pada atlet dilakukan dengan menyajikan menu makanan sesuai jadwal yang di susun dan penyalur makanan memberikan menu alternatif kepada atlet yang tidak menyukai makanan tertentu. Penyalur makan menyajikan makanan dengan tampilan yang menarik dan sesuai dengan temperatur makan agar dapat menggugah selera makan atlet.

Dalam penyediaan makan sangat diutamakan kebersihan dan tingkat kehygienisan makan yang baik. Makanan yang dikonsumsi akan dicerna oleh lambung dan menghasilkan energi yang baik.

Atlet memerlukan makanan yang bergizi untuk menciptakan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang prima akan dapat meningkatkan prestasi. Zat gizi yang didapat dari makanan haruslah memenuhi kebutuhan sehari-hari, kebutuhan kalori seseorang dihitung

terlebih dahulu, kemudian ditentukan jumlah zat gizi yang diperlukan untuk dapat menghasilkan kalori yang dibutuhkan.

Pendanaan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam pemenuhan gizi atlet. Pendanaan yang baik maka peyediaan makanan atau gizi atlet akan berjalan dengan maksimal. Berdasarkan temuan dilapangan pendanaan pengelolaan makanan berasal dari APBD Provinsi yang disuplay melalui pemerintah melalui satuan kerja perangkat daerah (SKPD) Provinsi.

Pemenuhan pendanaan tentu akan berpengaruh bagi proses pelaksanaan program pengelolaan gizi atlet yang dilakukan oleh manajemen sekolah dengan di bantu penyalur makan. Senada dengan apa yang di jelaskan kepala sekolah bahwa penganggaran dana untuk pemenuhan makanan atlet belumlah perenuhi dengan baik. Pihak manajemen sekolah hanya bersifat menerima dikerenakan dari dinas pendidikan Provinsi Riau melakukan lelang melalui pihak ketiga yaitu katering.

Dari dokumen yang didapatkan dalam proses penyediaan makanan dan minuman SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau yang bersumber dari dana APBD. Pengelolaanpendanaan merupakan wewenang dari dinas pendidikan dengan mempergunakan anggaran yang bersumber dari APBD Provinsi Riau. Pemerintah Provinsi Riau satuan kerja dinas pendidikan Provinsi Riau melakukan lelang belanja makan dan minuman kegiatan (SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau) pada tanggal 11 Maret 2019. Proses lelang ini dapat diakses melalui Layanan Pengadaan Secara Elektronik (LPSE) Provinsi Riau sebesar Rp 2.259.200.000.00. Pada periode April—Desember 2019, proses lelang belanja makan dan minuman SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau dimenangkan oleh CV. Citarasa Catering.

Anggaran dana diperlukan dalam pemenuhan gizi yang ideal disetiap penyajian makanan sesuai dengan asupan gizi yang diperlukan oleh atlet mulai dari kebutuhan dan kecukupan protein, karbohidrat, vitamin dan air. Dari studi dokumentasi dan pengamatan yang dilakukan dilapangan pemenuhan kecukupan gizi atlet baru bersifat dasar kebutuhan makan.

Pengelolaan makanan tidak dapat terlaksana dengan baik bila tidak ditopang oleh dana yang cukup. Ketika manajemen pengelola diberikan anggaran yang tidak banyak maka pengelola katering dan ahli gizi seharusnya bisa memilih jenis makan yang murah namun bergizi dan dapat diberikan dalam jumlah yang mencukupi. Makan yang mahal belum tentu mempunyai jenis gizi yang baik. Penyediaan makanan yang diberikan kepada atlet akan berjalan maksimal dan tercukupi bila anggaran dan pengawasan berjalan dengan baik.

Dukungan dari orang tua juga penting dalam pemenuhan gizi. Afriani, dkk. (2017), mengemukakan bahwa orang tua atlet sangat berperan dalam menentukan pola makan atlet usia remaja. Peranan orang tua dalam mendukung pemenuhan kebutuhan asupan gizi seimbang akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan seorang atlet dan dapat mentukan keberhasilan seorang atlet. Faktor penunjang pencapaian prestasi atlet adalah peran oraang tua. Peran orang

tua memiliki andil yang besar bagi masa depan anaknya. Dukungan orang tua ini dapat berupa bantuan materi dan emosional (Vanagosi, 2016).

Pemenuhan kebutuhan gizi atlet tidak hanya berasal dari penyedia makanan atau katering tetapi orang tua ikut serta memberikan perhatian tentang pemenuhan kebutuhan gizi dengan memberikan makanan tambahan kepada anaknya. Makanan tambahan diberikan oleh orangtua dengan memberi tambahan uang jajan hal ini dilakukan orang tua atlet dengan harapan kebutuhan akan kecukupan gizi atlet dapat terpenuhi dengan baik.

Pengelolaan makanan akan terlaksana dengan baik bila instansi yang terkait saling berkoordinasi dalam merencanakan dan memutuskan aturan serta pengelolaan makanan yang akan diberikan kepada atlet secara bersama-sama. Komunikasi yang baik antar instansi akan berdampak kepada persamaan persepsi dan penyatuan visi dalam pemenuhan kebutuhan gizi atlet. Dalam pengelolaan pemenuhan gizi atlet di SMA Negeri Provinsi Riau belum terjalinnnya komunikasi yang baik antara instansi dinas pendidikan Provinsi Riau dengan manajemen sekolah.

Pengelolaan gizi harus direncanakan secara matang dan dibutuhkan koordinasi antar semua pihak sehingga penyediaan makanan atlet akan terpenuhi dengan baik. Adapun acuan pengelolaan gizi pada atlet harus yaitu sebagai berikut.

a) Sarana dan Prasarana

Kemampuan pengelolaan makan harus dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang standar. Kemampuan minimal dalam menyediakan fasilitas atau peralatan dan perlengkapan terdiri dari, mobil puc-up 1 unit, kompor gas 6 buah, kulkass 3 buah, freezer 3 buah, magicom 4 buah, blender 4 buah, perlengkapan masak 1 set dan perlengkapan makan siswa, Dinas Pendidikan Provinsi Riau (2019).

Peralatan dan perlengkapan dapur yang tersedia, baik macam dan jumlah serta perlengkapan dapur juga dipengaruhi perencanaan menu. Sanitasi peralatan meliputi tersedianya tempat cuci tangan, air bersih jamban peturasan, kamar mandi, yang cukup memadai bagi seluruh karyawan serta tersedianya tempat sampah yang bersih dengan jadwal pengambilan sampah yang teratur, karena kering terpisah sesuai dengan sampah basah. Selain itu tersedianya lemari penyimpanan dingin untuk makanan secara terpisah sesuai dengan jenis makanan/ bahan makanan yang digunakan seperti daging, telur unggas, ikan, sayuran dan buah-buahan dengan suhu yang dapat mencapai kebutuhan yang disyaratkan. Tersedianya gudang tempat penyimpanan makanan untuk bahan makanan kering, makanan terolah dan bahan yang tidak mudah membusuk. Rak penyimpanan mudah dipindahkan dengan menggunakan roda penggerak sehingga ruangan mudah dibersihkan.

b) Tenaga Ahli

Pengelola makanan atlet atau katering harus memiliki, a. Ahli Gizi - 1 Orang Ahli Gizi - Pendidikan minimal S1 Gizi - Pengalaman Minimal 2 Tahun Melampirkan Scan Ijazah, Surat Pernyataan Kesiapan ditugaskan sebagai Ahli Gizi, CV, KTP, NPWP dan STR yang masih berlaku b. Pembantu Ahli Gizi - 1 Orang Pembantu Ahli Gizi - Pendidikan minimal D3 Ahli Gizi - Pengalaman Minimal 2 Tahun Melampirkan Scan Ijazah, Surat Pernyataan Kesiapan ditugaskan sebagai Pembantu Ahli Gizi, CV, KTP dan NPWP dan STR yang masih berlaku, Dinas Pendidikan Provinsi Riau (2019)

c) Tenaga Teknis

Juru Masak - 1 Orang Juru Masak - Pendidikan minimal S1 Tata Boga - Pengalaman minimal 5 Tahun - Melampirkan Scan Ijazah, KTP, NPWP, Sertifikat Kompetensi, CV, Surat Keterangan Berbadan Sehat Hepatitis, TBC dari Instansi pemerintah, Pembantu Juru Masak - 1 Orang Pembantu Juru Masak - Pendidikan minimal D3 Tata Boga - Pengalaman minimal 5 Tahun - Melampirkan Scan Ijazah, KTP, NPWP, CV, Surat Keterangan Berbadan Sehat Hepatitis, TBC dari Instansi pemerintah. Pramusaji - 5 Orang Pramusaji - Pendidikan Sekolah Menengah Atas Sederajat - Pengalaman minimal 3 Tahun - Melampirkan Scan Ijazah, KTP, NPWP, CV, Surat Keterangan Berbadan Sehat Hepatitis, TBC dari Instansi pemerintah. Supir - 1 Orang Supir - Pendidikan Sekolah Menengah Atas Sederajat - Pengalaman minimal 3 Tahun, Dinas Pendidikan Provinsi Riau (2019)

Koordinasi pemangku kebijakan berguna untuk menciptakan suatu proses pengelolaan yang baik sehingga pemenuhan gizi atlet dapat terpenuhi sesuai standar kebutuhan harian atlet. Pengadaan makanan yang baik merupakan hasil dari komunikasi yang baik pula dari pihak yang saling terkait. Kesuksesan dalam penyelenggaraan makanan di sekolah merupakan tanggung jawab bersama antara manajemen sekolah dan dinas pendidikan Provinsi Riau.

3.2 Tingkat Pengetahuan Atlet

Berdasarkan data angket yang diberikan kepada 296 responden diketahui tingkat pengetahuan atlet. Berikut perincian tingkat pengetahuan atlet.

Tabel 1. Hasil Tingkat Pengetahuan Atlet

| No | Katagori | Frekuensi | |
|--------|-------------|-----------|----------------|
| | | Absolut | Presentase (%) |
| 1 | Baik sekali | 93 | 31,4% |
| 2 | Baik | 158 | 53,4% |
| 3 | Cukup | 45 | 15,2% |
| 4 | Kurang | 0 | 0 % |
| Jumlah | | 296 | 100% |

Dari tabel 1 tentang data Tingkat Pengetahuan pada atlet diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) 93 atlet SMA Negeri Olahraga atau 31,4% memberikan penilaian baik sekali terhadap pemenuhan kebutuhan gizi, tujuan dari pengelolaan gizi dan standar pemberian asupan gizi harian atlet.
- 2) 158 orang atlet atau 53,4 % memberikan penilaian baik terhadap pemenuhan kebutuhan gizi, tujuan dari pengelolaan gizi dan standar pemberian asupan gizi harian mereka.
- 3) 45 atlet atau 15,2% memberikan penilaian cukup terhadap pemenuhan kebutuhan gizi, tujuan dari pengelolaan gizi dan standar pemberian asupan gizi harian mereka.
- 4) Tidak ada atlet yang memberikan penilaian pada katagori kurang.

Dari hasil data yang dipaparkan mengenai Tingkat Pengetahuan pada atlet SMA Negeri Provinsi Riau dapat diberikan makna bahwa atlet mendapatkan pemenuhan kebutuhan gizi 3 kali dalam sehari. Atlet memberikan respon dengan penilaian baik terhadap manajemen sekolah yang memberikan pelayanan pemenuhan gizi dengan menyediakan asupan makanan dengan gizi seimbang mengandung zat makro, mikro dengan sehat. Irianto (2017:170) menjelaskan bahwa, makanan tidak hanya sekedar membuat perut kenyang namun perlu mempertimbangkan kandungan zat gizi yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Dalam proses pemenuhan gizi, atlet SMA Negeri Provinsi Riau mendapatkan sosialisasi tentang tujuan dari pemenuhan kebutuhan gizi atlet yaitu menciptakan atlet yang berkemampuan kuat dan sehat. Dalam proses pemenuhan kebutuhan gizi atlet memberikan respon yang positif dikarenakan atlet mendapatkan pelayanan yang baik sesuai dengan aturan dan jadwal makanan yang telah ditetapkan oleh manajemen sekolah. Pemenuhan kebutuhan gizi atlet yang baik dari penyedia makanan dengan standar pralatan dan kebersihan makanan yang baik sehingga atlet terhindar dari berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu pencernaan. Gejala yang timbul setelah mengkonsumsi makanan yang tidak higienis dapat langsung menyerang saluran pencernaan seperti mulas, mual, muntah, sakit perut, dan diare. (Suhaemi, 2014 :47).

Dari keseluruhan komponen Tingkat Pengetahuan dalam proses pemenuhan kebutuhan makan atlet, tujuan serta standar dari pemberian gizi pada Atlet SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau memberikan penilaian pada katagori baik terhadap manajemen sekolah yang memberikan pemenuhan kebutuhan gizi atlet SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa (1) manajemen pengelolaan gizi yang dilakukan oleh manajemen sekolah dengan memberikan pelayanan asupan makanan atlet berdasarkan *Standar Operational Prosedure* yang telah di terapkan dalam proses pelayanan; (2) tingkat pengetahuan atlet berada pada katogori baik. Atlet menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang. Adapun hal yang dapat dilakukan oleh manajemen sekolah adalah meningkatkan pelayanan dalam pemenuhan gizi atlet dengan (a) membenahi sarana dan prasarana ruang makan; (b) pengelolaan makanan dan minuman; serta (c) melakukan perbaikan gizi dan pemeliharaan status gizi atlet agar lebih baik sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Yuni, dkk. (2019). Penyusunan Menu Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Atlet Sepak Bola di SSB Real Madrid UNY dan Baturetno. *Prosiding Seminar Nasional Unniversitas Respati Yogyakarta*. 1 (2), 80—86.
- Arsani, N.K.L.A., Agustini, N.N.M., & Sudarmada, I.N. (2014). Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Sains dan Teknologi*. 3(1), 275—287.
- Gulo, W. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Irianto, Joko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Jakarta: Kemenpora.
- Nurdianty, I., Radhiyah, N., Dachlan, D.M., Nawir, N. (2012). Penyelenggaraan Makanan dan Tingkat Kepuasan Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Makassar. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*. 1(2): 91—96.
- Pyne, David. B, dkk. (2014). Nutrition, Illness, and Injury in Aquatic Sports. *Human Kinetics Journal*. 24(4), 460—469.
- Jenning, Gayle. (2001). *Tourism Research*. Wiley Australia: Milton, Qld.
- Mandosir, Y dan Evi Sinaga. (2017). Analisis Sistem Penyelenggaraan Makanan SMA Negeri Khusus Olahraga (SMANKOR) Papua. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. 3 (1), 19—34.
- Suhaemi, Mimin Emi. (2014). *Ilmu Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Deepublish.
- Vanagosi, D. (2016). Konsep Gerak Dasar Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP PGRI Bali Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, 1 (72-76), 77.