

## HASIL BELAJAR “ILMU GIZI OLAHRAGA” PADA PEMILIHAN MAKANAN ATLET DAYUNG UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

**Silmy Zakiyati S<sup>1</sup>, Ai Nurhayati<sup>2</sup>, dan Cica Yulia<sup>2</sup>**

**Abstrak :** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh status atlet dayung yang merupakan mahasiswa sehingga mereka tidak tinggal di asrama. Untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari, mereka membuat makanan sendiri atau bahkan membeli di luar. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” pada pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan statistik inferensial. Populasi adalah seluruh atlet UKM Dayung Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 57 orang dan menggunakan *simple random sampling* sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes untuk variabel X (hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga”) dan *food recall* untuk Variabel Y (pemilihan makanan atlet dayung). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” sebanyak 53,33% responden termasuk dalam kriteria kurang, dan hasil *food recall* pemilihan makanan atlet dayung sebanyak 46,67% responden termasuk dalam kriteria sedang. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemilihan makanan atlet dayung. Hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” memberikan pengaruh sebesar 39,3% terhadap pemilihan makanan atlet dayung. Saran bagi dosen mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga adalah menguatkan kembali materi perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga sehingga mahasiswa yang merupakan atlet dapat lebih memahami materi dalam mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga agar dapat melakukan pemilihan makanan dengan baik meskipun tidak tinggal di asrama.

**Kata kunci :** *pengaruh, hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga”, pemilihan makanan atlet dayung*

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa FPOK dalam aktifitas belajarnya tergolong ke dalam aktifitas fisik berat, karena selain mata kuliah teori juga terdapat mata kuliah praktik. Untuk menunjang pengetahuan mahasiswa akan pentingnya menjaga kondisi fisik dengan memperhatikan asupan makanan, maka pada semester lima diberikan Mata Kuliah Ilmu Gizi Olahraga dengan bobot dua SKS. Prasyarat mengikuti mata kuliah ini adalah mahasiswa telah mengikuti atau mengontrak mata kuliah Anatomi (Ilmu Urai) dan Fisiologi (Ilmu Faal).

Aktifitas fisik atlet yang memiliki berat badan 60 kg memerlukan energi untuk latihan selama dua jam yaitu 6 kalori dikalikan 120 menit, maka kebutuhan atlet sebanyak 720 kalori. Sehingga maksimal 3 – 4 jam sebelum

latihan atlet harus mengkonsumsi makanan dengan total energi tersebut. Mahasiswa FPOK lebih banyak yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa bidang olahraga untuk menunjang minat dan bakat mereka. Salah satunya UKM bidang olahraga yang diikuti oleh mahasiswa FPOK adalah UKM dayung. Sebagian besar anggota UKM Dayung UPI berasal dari mahasiswa FPOK dari berbagai angkatan. Mereka mengikuti pertandingan baik tingkat regional, nasional bahkan internasional atas nama UPI. Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik diperoleh dari latihan rutin sesuai dengan program latihan dengan intensitas yang terus meningkat. Selain dari

<sup>1)</sup> Silmy Zakiyanti Alumni Prodi Pendidikan  
Tata Boga Departemen. PKK FPTK UPI

<sup>2)</sup> Ai Nurhayati dan Cica Yulia Dosen Prodi  
Pendidikan Tata Boga Departemen PKK FPTK UPI

latihan, kondisi fisik yang baik juga diperoleh dari asupan gizi atlet.

Status atlet dayung yang merupakan mahasiswa sehingga mereka tidak tinggal di asrama. Untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari, mereka membuat makanan sendiri atau bahkan membeli di luar. Pemusatan latihan dilakukan satu minggu sebelum pertandingan sehingga atlet harus melaksanakan penyelenggaraan makan sendiri sebelum pertandingan atau masa latihan tanpa ada yang mengawasi begitu juga pada tahap pemulihan gizi setelah pertandingan. Untuk memenuhi asupan gizi atlet diperlukan perencanaan makanan atlet.

Setiap aktifitas fisik memerlukan energi untuk bergerak. Besarnya energi yang digunakan pada jenis dan lamanya aktifitas fisik. Menurut Basiran, dkk (2007:85 ), yaitu :

Kebutuhan energi atlet dayung berdasarkan aktifitas olahraga (kalori/menit) berdasarkan berat badan yaitu untuk berat badan 50 kg kebutuhan energi 5 kalori/menit, berat badan 60 kg kebutuhan energi 6 kalori/menit, berat badan 70 kg kebutuhan energi 7 kalori/menit, berat badan 80 kg kebutuhan energi 8 kalori/menit, dan berat badan 90 kg kebutuhan energi 9 kalori/menit.

Uraian latar belakang masalah tersebut mendorong peneliti sebagai mahasiswa PKK Program Studi Pendidikan Tata Boga yang telah memahami konsep Dietetika tertarik untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan berpengaruh terhadap pemilihan makanan atlet dayung sebelum bertanding atau masa latihan,

saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan setelah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga. Untuk itu peneliti dalam kesempatan ini meneliti “hasil belajar ‘Ilmu Gizi Olahraga’ pada pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia.”

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran dan informasi mengenai :

- a. Pengetahuan atlet dayung dalam pemilihan makanan sebelum bertanding atau masa latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan setelah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga.
- b. Pemilihan makanan atlet dayung sebelum bertanding atau masa latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan setelah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga.
- c. Pengaruh pengetahuan terhadap pemilihan makanan atlet dayung sebelum bertanding atau masa latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan setelah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga.

## KAJIAN PUSTAKA

Pengertian belajar menurut Slameto (2010:2) “Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Pendapat tersebut didukung oleh Winkel (2005:59) “Belajar adalah suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang

menghasilkan sejumlah perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai dan sikap”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya. Faktor yang mempengaruhi belajar diantaranya yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam individu dan faktor ekstern yaitu faktor yang ada diluar individu. Mahasiswa FPOK dalam aktifitas belajarnya tergolong ke dalam aktifitas fisik berat, karena selain mata kuliah teori juga terdapat mata kuliah praktik. Untuk menunjang pengetahuan mahasiswa akan pentingnya menjaga kondisi fisik dengan memperhatikan asupan makanan, maka pada semester lima diberikan Mata Kuliah Ilmu Gizi Olahraga dengan bobot dua SKS. Prasyarat mengikuti mata kuliah ini adalah mahasiswa telah mengikuti atau mengontrak mata kuliah Anatomi (Ilmu Urai) dan Fisiologi (Ilmu Faal).

Mata kuliah ini berdasarkan silabus membahas tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan olahraga meliputi zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan dan kandungan zat gizi serta fungsinya, proses pencernaan dan metabolisme zat gizi, pemanfaatan makanan tradisional atlet, klasifikasi olahraga dan pembebasan energi dalam tubuh, penatalaksanaan makanan atlet, suplemen makanan dan pengaturan berat badan. Adapun tujuan pembelajaran umum mata kuliah ini adalah untuk membekali mahasiswa pengetahuan tentang makanan yang berkaitan dengan kesehatan dan olahraga, memberikan bekal mahasiswa keterampilan menghitung kebutuhan kalori untuk diri sendiri, anggota keluarga dan

energi yang dibutuhkan untuk kegiatan sehari-hari.

### **1. Zat-zat gizi yang Diperlukan oleh Tubuh, Makanan dan Kandungan Zat Gizi serta Fungsinya**

Zat gizi dapat diperoleh dari makanan yang kita konsumsi. Makanan adalah sumber zat gizi sebagai penghasil energi yang diperlukan tubuh untuk kontraksi otot atau aktivitas. Makanan juga berfungsi untuk mengganti zat gizi yang berkurang karena digunakan untuk aktifitas. Adapun kebutuhan zat gizi saat aktifitas fisik, yaitu:

- a. Kebutuhan karbohidrat
- b. Kebutuhan Protein
- c. Kebutuhan lemak
- d. Kebutuhan vitamin
- e. Kebutuhan mineral
- f. Kebutuhan air dan elektrolit
- g. Kebutuhan serat

### **2. Kebutuhan Zat Gizi dan Jumlah Kalori yang Diperlukan Oleh Atlet**

Gerakan tubuh saat melakukan olahraga dapat terjadi karena otot berkontraksi. Olahraga aerobik dan anaerobik keduanya memerlukan asupan energi. Namun penetapan kebutuhan energi secara tepat tidak sederhana dan sangat sulit. Perkembangan ilmu pengetahuan sekarang hanya dapat menghitung kebutuhan energi berdasarkan energi yang dikeluarkan. Besarnya kebutuhan energi tergantung dari energi yang digunakan setiap hari. Kebutuhan energi dapat dihitung dengan memperhatikan beberapa komponen penggunaan energi. Komponen-komponen tersebut yaitu *Basal Metabolic Rate (BMR)*, *Specific Dynamic Action (SDA)* dan

aktifitas fisik yang akan dijelaskan lebih rinci sebagai berikut.

- Basal Metabolic Rate* (BMR)
- Specific Dynamic Action* (SDA)
- Aktifitas Fisik
- Perhitungan Energi pada Olahraga

## Pemilihan Makanan Atlet Dayung Universitas Pendidikan Indonesia

### 1. Atlet Dayung

Cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu *rowing*, *canoeing* dan *traditional boat race*. Dalam tataran dunia Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *Federation International Societies de Aviron* (FISA) untuk *rowing*, *International Canoe Federation* (ICF) untuk *canoeing* dan *International Dragon Boat Race* (IDBF) untuk tradisional *boat race*. Di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI). Mendayung merupakan sebuah olahraga yang menggunakan dayung dan perahu dan berlangsung di atas sungai, danau, dan laut. Kegiatan mendayung memerlukan teknik-teknik untuk mendayung agar perahu bergerak sesuai dengan yang diharapkan.

Tabel 2.4 Kebutuhan Energi Untuk Berbagai Macam Cabang Olahraga (K.Kal/Kg BB/24 jam)

| Jenis Kelamin | Olahraga Ringan | Olahraga Sedang | Olahraga Berat | Olahraga Sangat Berat |
|---------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------------|
| Laki-laki     | 42              | 46              | 54             | 62                    |
| Wanita        | 36              | 40              | 47             | 55                    |

Sumber : Basiran, dkk, 2007:74

### 2. Pemilihan Makanan untuk Atlet Dayung

Pemilihan makanan merupakan suatu proses atau cara dalam memilih makanan yang baik dan benar. Khususnya dalam hal ini berarti memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan kecukupan gizi yang seimbang. Pemilihan makanan untuk atlet tidak jauh berbeda dengan pemilihan makanan bukan atlet. Tata Gizi Atlet Intensitas Tinggi dan Durasi Panjang

Atlet dayung merupakan atlet dengan intensitas tinggi dan durasi panjang. Komposisi bagi atlet dengan intensitas tinggi dan durasi panjang selama masa pelatihan dan kompetisi menurut Giriwijoyo dan Zafar, D (2012:411) adalah

- Karbohidrat 60-70% kebutuhan daya total, hal itu setara dengan pemakaian karbohidrat  $\pm$  9-10 gram/kg BB/hari. Pada olahragawan berat (intensitas tinggi dan durasi panjang) pemakaian karbohidrat selama 1 (satu) jam dapat mencapai  $\pm$  300 gram, setara dengan jumlah karbohidrat yang dipergunakan oleh pesantai selama 24 jam. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kecukupan persediaan karbohidrat dalam tubuh olahragawan.

b) Lemak < 30%, kandungan lemak dalam tubuh atlet dapat dikatakan hampir selalu memenuhi kebutuhan, sekalipun nampaknya atlet itu kurus.

c) Protein 12-15%

Kebutuhan energi rata-rata atlet putra yaitu 4.000 kalori sedangkan atlet putri yaitu 3.500 kalori, maka kebutuhan karbohidrat atlet putra yaitu 2.400 – 2.800 kalori, kebutuhan karbohidrat atlet putri yaitu 2.100 – 2.450. Kebutuhan lemak atlet putra < 1.200 g dan kebutuhan lemak atlet putri 1.050 g. Kebutuhan protein atlet putra yaitu 480 – 600 g dan kebutuhan protein atlet putri 420 – 525 g.

Olahraga kekuatan memerlukan daya yang dibentuk secara cepat yaitu secara anaerobik. Sedangkan daya anaerobik hanya dapat dibentuk oleh otot bila otot itu mempunyai kandungan karbohidrat yang mencukupi kebutuhan. Dengan pola makan yang mengganggu mekanisme pemuatan karbohidrat maka kandungan karbohidrat dalam otot menjadi tidak memenuhi kebutuhan. Protein dan lemak tidak dapat menggantikan peran karbohidrat dalam masalah penyediaan daya. Protein dan lemak tidak mungkin dapat menghasilkan daya secara anaerobik. Hal demikian berakibat menurunnya penampilan fisik atlet secara nyata dan dengan sendirinya menjadi gagal dalam mencapai prestasinya. Jumlah kalori tinggi harus dikonsumsi atlet, berakibat pada besarnya volume makanan yang harus dikonsumsi atlet yang berakibat

pada lamanya waktu makan (durasi waktu makan menjadi lebih panjang). Adapun contoh menu makan pada saat latihan tersedia pada tabel 2.5.

Tabel 2.5 Contoh Menu Makan Pada Saat latihan

| Makan                  | Jenis Makanan        | Berat (Gram) |
|------------------------|----------------------|--------------|
| Makan Pagi (07.00)     | Nasi                 | 200          |
|                        | Sayur tahu           | 100          |
|                        | Tumis sayur          | 100          |
|                        | Buah pisang          | 100          |
|                        | Susu                 | 20           |
|                        | Jus melon            | 300 (ml)     |
| Selingan Pagi (10.00)  | Getuk singkong       | 50           |
|                        | Putri Ayu            | 50           |
|                        | Jus jambu            | 300 (ml)     |
| Makan Siang (13.00)    | Nasi                 | 300          |
|                        | Sayur sup            | 100          |
|                        | Empal                | 50           |
|                        | Oseng tempe          | 50           |
|                        | Salad buah           | 200          |
|                        | Jus alpukat          | 300 (ml)     |
| Selingan Siang (16.00) | Bika ambon           | 50           |
|                        | Risoles              | 50           |
|                        | Jus mangga           | 300 (ml)     |
| Makan Malam (19.00)    | Nasi                 | 300          |
|                        | Ayam kecap           | 50           |
|                        | Capcay               | 100          |
|                        | Salad buah           | 200          |
|                        | Jus semangka         | 300 (ml)     |
| Snack Malam (21.00)    | Roti isi pisang madu | 50           |
|                        | Susu                 | 20           |

Sumber: Pribadi, 2014

## METODOLOGI

Metode penelitian adalah cara berpikir dan berbuat yang dipersiapkan dengan baik untuk

mengadakan penelitian dan untuk mencapai suatu penelitian. Menurut Arikunto (2006:160) “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitik. Metode deskriptif menurut Arikunto (2006:108) adalah “Mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas belajar-mengajar”. Selain itu penelitian juga menggunakan metode statistik inferensial. Menurut Sugiyono (2010:148) “Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi”.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FPOK yang mengikuti UKM Dayung yang telah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga. *Simple random sampling* menurut Sugiyono (2011:120) “pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa FPOK yang mengikuti UKM Dayung yang telah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan *food recall* 24 jam.

### Analisis Data

Pengolahan data penelitian dilakukan dengan cara tabulasi, kemudian dan teknik pengolahan data menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, rumus presentase, dan pengujian hipotesis (Uji Normalitas Data, Uji Linieritas, Uji Signifikansi

Koefisien Korelasi, Uji Koefisien Determinasi). Data kemudian ditafsirkan dan dikategorikan

### HASIL PENELITIAN

Data penelitian hasil total tes hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” menunjukkan responden sebanyak 30% termasuk dalam kriteria baik, 16,67% termasuk dalam kriteria cukup, dan 53,33% termasuk dalam kriteria kurang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” mahasiswa FPOK yang merupakan atlet dayung pada UKM Dayung Universitas Pendidikan Indonesia masing tergolong kurang.

Temuan hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan dalam belajar “Ilmu Gizi Olahraga” masih kurang. Keadaan ini dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam individu dan faktor ekstern yaitu faktor yang ada diluar individu. Sebagaimana peneliti sarikan dari Slameto (2010: 54-72) faktor intern dan ekstern yang mempengaruhi belajar diantaranya:

- a. Faktor-faktor intern terdiri atas faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan.
- b. Faktor-faktor ekstern terdiri atas faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat

Temuan hasil penelitian mengenai kompetensi responden dalam pemilihan makanan berdasarkan data hasil yang diperoleh dengan instrumen *food recall*, hasil *food recall* sebelum bertanding atau masa latihan yaitu 23,33% termasuk dalam kriteria baik, 30,00% termasuk dalam kriteria kurang, dan 46,67% termasuk dalam kriteria defisit. Hasil

*Food recall* saat bertanding yaitu 100% termasuk dalam kriteria baik. Hal ini dikarenakan pada saat bertanding mereka berada dalam pemusatan latihan sehingga makanan telah diatur dan disediakan oleh panitia atau pelatih. Hasil *Food recall* setelah bertanding atau masa pemulihan yaitu 20,00% termasuk dalam kriteria baik, 10,00% atau termasuk dalam kriteria sedang, 23,33% termasuk dalam kriteria kurang, dan 46,67% termasuk dalam kriteria defisit. Kategori tingkat konsumsi atlet dayung secara keseluruhan melalui *food recall* menunjukkan responden sebanyak 10,00% termasuk dalam kriteria baik, 46,67% termasuk dalam kriteria sedang, 43,33% termasuk dalam kriteria kurang, dan 0% atau tidak ada yang termasuk dalam kriteria defisit.

Berdasarkan nilai persentase rata-rata tingkat konsumsi atlet dayung yang meliputi tingkat konsumsi sebelum bertanding atau masa latihan, masa bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan sebesar 46,67% berada pada kriteria sedang. Hal ini dikarenakan pada masa bertanding, makanan untuk atlet sudah diatur dan dipersiapkan oleh panitia atau pelatih. Sehingga hasil *food recall* responden pada masa bertanding seluruhnya berada pada kriteria baik. Oleh karena itu, kriteria tingkat konsumsi atlet dayung secara keseluruhan menunjukkan rata-rata responden berada pada kriteria sedang.

Berdasarkan hasil uji signifikansi koefisien korelasi hasil belajar "Ilmu Gizi Olahraga" (X) pada pemilihan makanan atlet dayung (Y) memiliki korelasi yang kuat dan secara statistik dinyatakan signifikan. Sehingga  $H_0$  ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat

pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dan pemilihan makanan atlet dayung setelah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga.

Hasil uji simultan (uji F) peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis pertama pada penelitian ini yang menyatakan bahwa diduga hasil belajar "Ilmu Gizi Olahraga" berpengaruh pada pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia terbukti dan dapat diterima. Hasil uji koefisien determinasi peneliti menyimpulkan bahwa pemilihan makanan atlet dayung (Y) mendapat pengaruh sebesar 39,3% dari hasil belajar "Ilmu Gizi Olahraga" (X), sedangkan sisanya 60,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Simpulan dalam penelitian adalah ditinjau dari penguasaan pengetahuan mahasiswa mengenai Ilmu Gizi Olahraga dalam kaitannya dengan pemilihan makanan sebelum bertanding atau masa latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan. Secara keseluruhan hasil yang diperoleh menunjukkan sebagian besar responden berada pada kriteria kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih kurang dan atau belum dapat memahami tentang mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga yang diberikan pada semester lima perkuliahan.

Pemilihan makanan atlet dayung terdiri atas pemilihan makanan sebelum bertanding atau masa latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan. Berdasarkan nilai persentase rata-rata tingkat konsumsi atlet dayung melalui *food*

*recall* yang meliputi tingkat konsumsi sebelum bertanding atau masa latihan, masa bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan rata-rata responden berada pada kriteria sedang. Hal ini dikarenakan pada masa bertanding, makanan untuk atlet sudah diatur dan dipersiapkan oleh panitia atau pelatih. Sehingga hasil *food recall* responden pada masa bertanding seluruhnya berada pada kriteria baik. Oleh karena itu, kriteria tingkat konsumsi atlet dayung secara keseluruhan menunjukkan rata-rata responden berada pada kriteria sedang.

Berdasarkan uji hipotesis, uji signifikansi koefisien korelasi diketahui bahwa diantara kedua variabel memiliki korelasi yang kuat dan secara statistik dinyatakan signifikan. Hasil uji simultan (Uji F) diketahui variabel independen yaitu hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” (X) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen yaitu pemilihan makanan atlet dayung (Y). Sehingga hipotesis pertama pada penelitian ini yang menyatakan bahwa diduga hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” berpengaruh pada pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia terbukti dan dapat diterima. Hasil uji koefisien determinasi peneliti menyimpulkan bahwa hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” memberikan pengaruh sebesar 39,3% terhadap pemilihan makanan atlet dayung.

#### **Saran**

Peneliti mengajukan saran yang sekiranya dapat dijadikan pertimbangan untuk meningkatkan pengetahuan dalam kaitannya dengan pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Inonesia. Adapun saran dari penelitian ini, yaitu untuk dosen mata kuliah ilmu gizi

olahraga bahwa hasil penelitian ini menunjukkan 53,33 % responden berada dalam kriteria kurang atau belum dapat memahami materi yang disampaikan dalam perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan untuk dosen mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga untuk menguatkan kembali materi perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga agar mahasiswa yang merupakan atlet dapat lebih memahami materi dalam mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga. Sehingga mahasiswa terutama yang merupakan atlet dapat melakukan pemilihan makanan untuk menjaga kondisi fisik mereka agar tetap baik dan prima meskipun tidak tinggal di asrama.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S (2006) *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basiran, dkk (2007) *Modul ilmu gizi olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Giriwijoyo, S dan Zafar, D. (2012) *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Slameto (2010) *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono (2010) *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel. W. S. (2005) *Psikologi pengajaran*. Yogyakarta: Media Utama.



