

ABSTRACT

Cycling is one of the sport branches, which has a quite high activity and demanding lot of physical endurance, speed and continuous energy application. To support these activities, it needs an adequate healthy physics.

The objective of this research was to study the characteristic, food habits, food service system in club, nutrition intake, nutritional status, and the level of physical fitness of cyclists in National Team, Custom Cycling Club (CCC) and Bintang Kranggan Cycling Club (BKCC) Jakarta and also to study the relationship between these variables with the performance of the athletes.

This research was descriptive observational using cross sectional design. Population of this research was the entire athlete of the three cycling club in Jakarta. Sample was the total population willing to become respondents, which were 28 people.

Result of this research showed that 85,7 % of the respondent were male and 14,3 % were female, 18 – 33 years of age, their education level was 82,1 % graduated from high school. All the respondent used to practice in club six times a week (everyday), with the exercise duration more than 2 hours (>2 hour). About 57,1 % of the respondent ate three times a day. The energy consumed level of 78,6 % them was good (>80 % Recommended Dietary Allowances). The vitamin C consumed level of 85,7 % of them was good (>80 % RDA). While the level of protein, Fe, Ca and vitamin B₁ consumed of 100 % of them were also good (>80 % RDA). The physical fitness of 82,1 % of respondent was good. The food service system in the three cycling club Jakarta was still not following the steps of the institution food service system.

As a suggestion in this research, was the needs of a suitable food service system, based on the steps of the institution food service system and the nutritional requirement of the athlete and it is important to give an education and skills about having a good behavior on consuming healthy foods. A big support from the coach manager as a specimen figure was also very important to increase the athlete's performance.

Key Words : Body Mass Index, the nutrition intake, athlete's performance, cyclists

ABSTRAK

Olahraga balap sepeda adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut banyak ketahanan fisik, kecepatan dan pengeluaran energi yang terus menerus. Untuk itu diperlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik guna mendukung kegiatan olahraga tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari karakteristik atlet, kebiasaan makan, sistem penyelenggaraan makan di klub, tingkat konsumsi gizi, status gizi, dan tingkat kebugaran jasmani atlet balap sepeda di Tim Nasional, klub Balap Sepeda CCC dan BKCC Jakarta dan hubungan-hubungan variabel tersebut dengan pencapaian prestasi yang optimal.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif, dengan desain studi cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet balap sepeda yang ada di Tim Nasional, klub Balap Sepeda CCC dan BKCC Jakarta. Sampel penelitian adalah total populasi yang bersedia menjadi responden, yaitu 28 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (85,7 %) adalah laki-laki, sedangkan responden wanita sebesar 14,3 %, umur 18 – 33 tahun, tingkat pendidikan responden adalah tamat SLTA sebesar 82,1 %. Seluruh responden melakukan latihan di klub enam kali seminggu (setiap hari), dengan durasi latihan > 2 jam. Frekuensi makan responden 57,1 % sebanyak 3 kali sehari. Tingkat konsumsi energi 78,6 % adalah baik (>80 % AKG). Tingkat konsumsi vitamin C 85,7 % adalah baik (>80 % AKG). Sedangkan tingkat konsumsi protein, vitamin B₁, Ca dan Fe 100 % baik (>80 % AKG). Tingkat kebugaran jasmani responden 82,1 % adalah baik. Penyelenggaraan makanan di ketiga klub balap sepeda masih belum mengikuti sepenuhnya tahap-tahap penyelenggaraan makanan institusi.

Sebagai saran dalam penelitian ini adalah perlunya dilakukan penyelenggaraan makanan yang tepat sesuai dengan tahap-tahap penyelenggaraan institusi dan kebutuhan gizi atlet serta perlu dilakukan pendidikan dan pelatihan agar atlet mengerti mengenai perilaku makan yang sehat. Dukungan yang besar dari manajer pelatih sebagai tokoh panutan sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Kata Kunci : BMI, tingkat konsumsi gizi, prestasi, atlet balap sepeda