

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah upaya sadar manusia untuk membina dan mengembangkan diri menjadi manusia yang beriman, bertakwa dan berakhlak mulia serta untuk mencerdaskan kehidupan bangsa sesuai dengan amanat pembukaan Undang-undang Dasar 1945. Pendidikan adalah upaya sistematis dan sistemik dalam pengembangan potensi peserta didik untuk menjadi manusia seutuhnya yang berkualitas. Pendidikan bertujuan memanusiaikan manusia sebagai pribadi, anggota masyarakat dan makhluk Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini mengandung makna bahwa pendidikan memiliki keterkaitan dengan upaya peningkatan kualitas hidup manusia, seperti ilmu, lingkungan, teknologi, seni dan budaya yang berlangsung secara integral menyentuh keseluruhan aspek diri manusia, oleh karena itu proses pendidikan yang esensinya tidak lain adalah proses *learning* merupakan proses yang melekat dengan kehidupan manusia sepanjang hayat.

Pendidikan merupakan kebutuhan mendasar untuk berkembangnya suatu negara, oleh karena itu peningkatan serta penyempurnaan pendidikan perlu dilakukan dengan tujuan untuk menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, beriman, bertakwa, dan bertanggung jawab sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) Bab II pasal 3, bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Realisasi dari tujuan Pendidikan Nasional tersebut, pemerintah telah berupaya melaksanakan pendidikan nasional melalui jalur pendidikan formal, nonformal, dan informal sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) Bab I pasal 11, 12, dan 13 bahwa:

1. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.
2. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang.
3. Pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan.

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan-Cimahi sebagai salah satu perguruan tinggi yang menghasilkan tenaga kependidikan akademik dan profesional untuk berperan serta dalam membangun bangsa dan negara, sebagaimana tercantum dalam tujuan operasional STKIP Pasundan Cimahi (2008:6) yaitu :

- a. Menghasilkan tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan akademis, sosial, kepribadian dan profesional.
- b. Menghasilkan berbagai penelitian dalam bidang ilmu pendidikan sehingga mampu menghasilkan berbagai temuan bagi perkembangan teori dan praktek kependidikan.
- c. Menghasilkan tenaga pendidik yang memiliki kecerdasan intelektual spiritual, emosional, sosial, dan kreatifitas.
- d. Menghasilkan ilmuan/ peneliti pendidikan yang sesuai dengan program studi.

- e. Melaksanakan program pengabdian pada masyarakat yang berhubungan dengan bidang kependidikan.

STKIP Pasundan Cimahi terdiri dari Tiga Jurusan, yaitu Jurusan Pendidikan

Ilmu Pengetahuan Sosial dengan Program Studi PPKn, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni dengan Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, dan Jurusan Pendidikan Olahraga dengan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Program Studi PJKR bertugas untuk membina dan mengembangkan bidang keolahragaan, lulusannya diarahkan untuk menjadi tenaga pendidik di bidang pendidikan jasmani dan olahraga yang terampil, berilmu, dan berwatak, serta mencetak lulusan yang dapat menjadi pelatih cabang-cabang olahraga, tenaga penggerak dan pengelola olahraga masyarakat, tenaga ahli profesional di bidang pengembangan ilmu-ilmu keolahragaan (*sport sciences*), serta olahragawan yang berkompeten.

Olahragawan menurut Sugono, D. (2008:980) adalah “orang yang suka berolahraga (yang banyak melakukan atau mengambil bagian di olahraga)”. Mengacu pada pengertian olahragawan menurut Sugono, D. olahragawan dalam penelitian ini dibatasi pada olahragawan di bidang olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi menurut Sukartono (2008:36) adalah “olahraga yang dilakukan berdasarkan hobi yang tujuan utamanya adalah untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan, misalnya tenis, sepak bola, futsal, jogging, bersepeda, dan sebagainya”.

Pengetahuan tentang pemilihan makanan yang tepat baik secara kuantitatif maupun kualitatif sangat menunjang prestasi olahraga. Keseimbangan antara energi yang diperlukan dengan yang dikonsumsi harus diperhatikan guna terciptanya

keadaan kesehatan yang optimal sehingga dapat tercapai semboyan *eat to win*. Keseimbangan antara kebutuhan dan asupan gizi akan tercapai apabila orang-orang yang terkait di bidang olahraga seperti olahragawan, atlet, dan pelatih cabang olahraga memiliki pengetahuan gizi yang baik untuk kalangan olahragawan. Mahasiswa Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi yang telah diarahkan untuk menjadi tenaga pendidik di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, pelatih cabang-cabang olahraga, tenaga penggerak dan pengelola olahraga masyarakat, tenaga ahli profesional di bidang pengembangan ilmu-ilmu keolahragaan (*sport sciences*), serta olahragawan yang berkompeten dibekali keterampilan dalam menyusun menu sehat seimbang bagi olahragawan yang dapat diaplikasikan bagi dirinya sendiri sebagai seorang olahragawan maupun untuk olahragawan lain apabila menjadi pelatih cabang olahraga dan tenaga ahli profesional di bidang pengembangan ilmu-ilmu keolahragaan (*sport sciences*).

Kurikulum Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya Program Studi PJKR terdapat Mata Kuliah Keilmuan dan Keterampilan (MKK) salah satunya adalah mata kuliah Ilmu Gizi (PORN 007) merupakan mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa Program Studi PJKR, pada semester 1 dengan bobot mata kuliah (2) SKS. Tujuan perkuliahan Ilmu Gizi tercantum dalam silabus perkuliahan Ilmu Gizi (2008:1) yaitu :

Setelah mahasiswa selesai mengikuti perkuliahan diharapkan mampu memahami peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta penyusunan menu.

Proses belajar mengajar mata kuliah Ilmu Gizi dilaksanakan secara teori, ruang lingkup materi perkuliahan Ilmu Gizi dalam silabus perkuliahan Ilmu Gizi (2008:1) meliputi: peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta penyusunan menu.

Pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan Ilmu Gizi yaitu pendekatan ekspositori dan inquiry dalam bentuk ceramah (kuliah) dan tanya jawab (responsi). Salah satu bentuk penilaian dalam pembelajaran Ilmu Gizi adalah pemberian tugas menyusun menu sehat seimbang bagi olahragawan yang meliputi menu sehat seimbang pada periode pra pertandingan, periode saat pertandingan, dan periode pasca pertandingan.

Menyusun menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode pra pertandingan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan energi dari zat gizi agar dapat membentuk cadangan glikogen otot. Besarnya kebutuhan energi pada periode pra pertandingan untuk olahragawan pria adalah 2-3 kali lebih banyak dari pada pria yang bukan olahragawan.

Menyusun menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode saat pertandingan bertujuan untuk memberikan makanan dan cairan yang cukup untuk memenuhi energi dari zat gizi, agar cadangan glikogen dan status hidrasi tetap terjaga. Kebutuhan energi pada periode ini hampir sama dengan kebutuhan energi pada periode pra pertandingan, akan tetapi pemenuhan kebutuhan energi hanya

dilakukan dengan pemberian minuman yang mengandung karbohidrat yang diberikan selama pertandingan berlangsung.

Menyusun menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode pasca pertandingan bertujuan untuk memenuhi kalori dan zat gizi untuk memulihkan glikogen otot, status hidrasi dan keseimbangan elektrolit. Kalori atau energi yang diperlukan seorang olahragawan biasanya 3 kali lebih banyak dari pada kebutuhan pria dengan aktifitas normal sebesar 1500 kkal.

Penerapan teori Ilmu Gizi yang telah dipelajari dalam perkuliahan Ilmu Gizi meliputi teori mengenai peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta penyusunan menu, esensinya akan sangat menunjang keberhasilan dalam penyelesaian tugas menyusun menu sehat seimbang bagi olahragawan yang meliputi menu sehat seimbang pada periode pra pertandingan, saat pertandingan, dan pasca pertandingan. Permasalahan yang terjadi berdasarkan hasil wawancara dengan dosen penanggung jawab mata kuliah Ilmu Gizi di Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi yaitu Dr. Abdul Rachim adalah kurang seimbangnya kebutuhan energi individu dengan energi yang terkandung dalam satu susunan menu yang dibuat.

Kondisi yang telah diungkapkan memotivasi penulis untuk melihat bagaimana penerapan teori Ilmu Gizi pada praktek penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan. Penulis sebagai mahasiswa Jurusan PKK Program Studi pendidikan Tata Boga merasa tertarik untuk mengadakan penelitian ini karena ingin mengetahui

bagaimana penerapan teori Ilmu Gizi yang diperoleh dari perkuliahan Ilmu Gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan sebagai salah satu tugas dari mata kuliah ilmu gizi yang diberikan pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi PJKR STKIP-Pasundan Cimahi.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah menurut Sugiyono (2008:56) merupakan “suatu pertanyaan yang akan dicari jawaban melalui pengumpulan data. Bentuk-bentuk rumusan masalah penelitian ini dikembangkan berdasarkan penelitian menurut tingkat eksplanasi (*level of explanation*)”.

Bentuk rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumusan masalah deskriptif. Rumusan masalah deskriptif menurut Sugiyono (2008:56) adalah “suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap keberadaan variable mandiri, baik hanya pada satu variable atau lebih (variable yang berdiri sendiri)”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan teori Ilmu Gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan sebagai salah satu tugas dari mata kuliah ilmu gizi yang diberikan pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi PJKR angkatan 2008. Sebagai judul dalam skripsi ini **“Penerapan Teori Ilmu Gizi Pada Penyusunan Menu Sehat Seimbang Bagi Olahragawan”**.

Pembatasan masalah merupakan penegasan dari masalah yang akan dibahas. Mengingat luasnya permasalahan yang akan diteliti, maka penulis perlu membatasi

masalah dalam penelitian berjudul: **Penerapan Teori Ilmu Gizi Pada Penyusunan Menu Sehat Seimbang Bagi Olahragawan**. Penelitian dibatasi pada:

1. Penerapan teori Ilmu Gizi yang meliputi peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta penyusunan menu pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode pra pertandingan.
2. Penerapan teori Ilmu Gizi yang meliputi peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta penyusunan menu pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode saat pertandingan.
3. Penerapan teori Ilmu Gizi yang meliputi peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta penyusunan menu pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode pasca pertandingan.

Definisi operasional sangat diperlukan untuk menghindari kesalahpahaman antara penulis dan pembaca skripsi ini dalam menafsirkan istilah yang digunakan dalam judul penelitian yaitu “Penerapan Teori Ilmu Gizi Pada Penyusunan Menu Sehat Seimbang Bagi Olahragawan (Penelitian terbatas pada mahasiswa Program



Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi Angkatan 2007)” istilah yang ada pada judul penelitian ini, yaitu:

## **1. Penerapan**

Penerapan menurut Alwi H. (2001:1180) adalah “proses, cara perbuatan menerapkan”. Mengacu pada pengertian penerapan yang dikemukakan oleh Alwi Hasan, maka pengertian penerapan dalam penelitian ini adalah proses atau cara menerapkan teori Ilmu Gizi pada praktek penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan.

## **2. Teori Ilmu Gizi**

### **a. Teori**

Teori menurut Alwi H. (2001:1177) adalah “penyelidikan eksperimental yang mampu menghasilkan fakta berdasarkan ilmu pasti, logika, metodologi, dan argumentasi.”

### **b. Ilmu Gizi**

Ilmu Gizi berdasarkan kurikulum Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi PJKR dalam penelitian ini merupakan salah satu Mata Kuliah Keilmuan dan Keterampilan yang diberikan pada mahasiswa Program Studi PJKR. Perkuliahan Ilmu Gizi memiliki tujuan agar mahasiswa dapat memahami konsep Ilmu Gizi sehingga dapat diaplikasikan pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan yang meliputi menu pada periode pra pertandingan, periode saat

pertandingan, dan periode pasca pertandingan yang akan membantu dalam peningkatan kualitas berolahraga.

Pengertian teori Ilmu Gizi dalam penelitian ini mengacu pada pengertian teori menurut Alwi H. dan Pengertian Ilmu Gizi menurut kurikulum Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi PJKR di atas, sehingga yang dimaksud teori Ilmu Gizi dalam penelitian ini yaitu fakta berdasarkan ilmu pasti, logika, metodologi, dan argumentasi tentang salah satu Mata Kuliah Keilmuan dan Keterampilan yang diberikan pada mahasiswa Program Studi PJKR.

### **3. Penyusunan Menu Sehat Seimbang Bagi Olahragawan**

#### **a. Penyusunan**

Penyusunan menurut Sugono, D. (2008:1364) adalah “proses, cara, atau perbuatan menata dan mengatur berdasarkan acuan tertentu”.

#### **b. Menu Sehat Seimbang**

Menu sehat seimbang menurut Almatsier, S. (2004:285) adalah “susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan kesehatan”

#### **c. Olahragawan**

Olahragawan menurut Sugono, D. (2008:980) adalah “orang yang suka berolahraga (yang banyak melakukan atau mengambil bagian di olahraga)”.

Pengertian penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan dalam penelitian ini mengacu pada pengertian di atas adalah proses, cara, atau perbuatan menata dan mengatur susunan makanan yang dimakan oleh orang yang suka berolahraga dan dihidangkan pada periode pra pertandingan, saat pertandingan, dan periode pasca pertandingan terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi berdasarkan acuan tertentu sehingga memenuhi kebutuhan energi pada periode-periode dalam olahraga.

Pengertian penerapan teori Ilmu Gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan dalam penelitian ini adalah proses, cara perbuatan menerapkan fakta berdasarkan ilmu pasti, logika, metodologi, dan argumentasi tentang Mata Kuliah Ilmu Gizi pada cara menata dan mengatur susunan makanan yang dimakan oleh orang yang suka berolahraga dan dihidangkan pada periode pra pertandingan, saat pertandingan, dan periode pasca pertandingan terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi berdasarkan acuan tertentu sehingga memenuhi kebutuhan energi pada periode-periode dalam olahraga.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan bagian yang paling penting dalam kegiatan penelitian, seperti yang tercantum dalam pedoman penulisan karya ilmiah (2007:51) yaitu “tujuan penelitian menyajikan hasil yang ingin dicapai setelah penelitian selesai dilakukan. Oleh karena itu rumusan tujuan harus konsisten dengan rumusan masalah dan harus mencerminkan proses penelitiannya”. Penelitian akan berhasil jika

memiliki tujuan yang jelas, karena tujuan merupakan pedoman bagi peneliti dalam menentukan sikap dan arah yang harus dituju sesuai dengan yang diharapkan dalam penelitian. Tujuan penelitian terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus.

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan teori Ilmu Gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan oleh mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi PJKR STKIP-Pasundan Cimahi angkatan 2008.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mengenai:

1. Penerapan teori Ilmu Gizi yang meliputi peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta penyusunan menu pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode pra pertandingan.
2. Penerapan teori Ilmu Gizi yang meliputi peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta

penyusunan menu pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode saat pertandingan.

3. Penerapan teori Ilmu Gizi yang meliputi peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta penyusunan menu pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode pasca pertandingan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, baik langsung maupun tidak langsung, secara khusus penelitian ini memberikan manfaat kepada :

1. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi PJKR, STKIP Pasundan-Cimahi Sebagai masukan untuk lebih meningkatkan ilmu dan wawasan mengenai Ilmu Gizi serta meningkatkan pengetahuan mengenai susunan menu sehat seimbang bagi olahragawan meliputi menu sehat seimbang pada periode pra pertandingan, saat pertandingan, dan pasca pertandingan, sehingga dapat memenuhi kebutuhan energi pada periode-periode tersebut guna tercapainya prestasi dalam bidang olahraga.
2. Dosen Mata Kuliah Ilmu Gizi pada Program Studi PJKR, STKIP-Pasundan-Cimahi yaitu sebagai masukan untuk pengembangan materi perkuliahan ilmu gizi

3. Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi PJKR sebagai masukan untuk pengembangan kurikulum pada Program Studi PJKR-STKIP-Pasundan-Cimahi khususnya dalam mata kuliah ilmu gizi.
4. Penulis sebagai mahasiswa Jurusan PKK Program Studi pendidikan Tata Boga, dengan adanya penelitian ini maka dapat memberikan gambaran tentang penerapan teori Ilmu Gizi pada praktek penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode pra pertandingan, saat pertandingan, dan pasca pertandingan di jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi PJKR, STKIP-Pasundan-Cimahi.

#### **E. Asumsi**

Pengertian asumsi menurut Surakhmad (2002:27) yaitu “anggapan dasar atau postulat sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima penyelidik”. Penulis merumuskan asumsi penelitian ini berdasarkan pengertian anggapan dasar dari Surakhmad. Asumsi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan menitikberatkan pada kebutuhan energi yang berbeda untuk setiap olahragawan. Asumsi tersebut sesuai dengan pendapat Husaini (2002:14) yaitu “tata gizi seimbang yang dianjurkan untuk olahragawan pada dasarnya sama dengan yang direkomendasikan untuk populasi pesantai, satu-satunya yang berbeda ialah asupan daya (energi) yang diperlukan lebih besar”.
2. Penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan terbagi ke dalam tiga periode yaitu menu sehat seimbang untuk periode pra pertandingan, saat

pertandingan, dan pasca pertandingan. Asumsi tersebut mengacu pada pendapat Husaini (2002:15) yaitu “pengaturan makan bagi olahragawan terbagi kedalam tiga periode utama yaitu periode pra pertandingan, saat pertandingan, dan pasca pertandingan.”

3. Mahasiswa Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi dikatakan dapat menerapkan teori Ilmu Gizi apabila mampu menyusun menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode pra pertandingan, saat pertandingan, dan pasca pertandingan, yang sesuai dengan kebutuhan energi perorangan pada olahragawan serta menarik dalam hal variasi hidangan dilihat dari warna, rasa, aroma, dan penyajiannya. Asumsi ini mengacu pada pendapat Resa (Ali 2001:43) bahwa “penerapan adalah kemampuan menggunakan suatu bahan yang sudah dipelajari ke dalam situasi yang kongkrit seperti menerapkan suatu dalil, metode, konsep, prinsip atau teori”

#### **F. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan penelitian diperlukan sebagai acuan bagi penulis dalam rumusan membuat pertanyaan sebagai langkah untuk mengumpulkan data. Rumusan pertanyaan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana penerapan teori Ilmu Gizi meliputi peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta penyusunan menu pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan

pada periode pra pertandingan berdasarkan pedoman tata gizi seimbang bagi olahragawan?

2. Bagaimana penerapan teori Ilmu Gizi meliputi peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, penyusunan menu pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode saat pertandingan berdasarkan pedoman tata gizi seimbang bagi olahragawan?
3. Bagaimana penerapan teori Ilmu Gizi meliputi peran nutrisi dalam olahraga, zat gizi yang dibutuhkan olahragawan, tata gizi seimbang untuk latihan, kebutuhan gizi atlet, persiapan nutrisi untuk kompetisi, nutrisi selama olahraga, serta penyusunan menu pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan pada periode pasca pertandingan berdasarkan pedoman tata gizi seimbang bagi olahragawan?

#### **G. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif menurut Syaodih N. (2009:72) adalah “suatu bentuk penelitian yang paling dasar. Ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia. Penelitian ini mengkaji bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaannya dengan fenomena lain”.



Dengan menggunakan metode deskriptif diharapkan akan terkumpul informasi yang diperlukan mengenai penerapan teori Ilmu Gizi pada penyusunan menu sehat seimbang bagi olahragawan.

## **H. Lokasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Lokasi**

Penentuan lokasi penelitian diperlukan sebagai wilayah untuk memperoleh dan mengumpulkan informasi penelitian. Lokasi yang dipilih penulis dalam penelitian ini adalah Kampus Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan-Cimahi di Jl. Permana No. 32 B, Cimahi-jawa Barat.

### **2. Sampel**

Sampel menurut Sugiono (2008:118) merupakan “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam penelitian”. Sampel yang digunakan adalah sampel total yaitu Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga prodi PJKR tingkat III kelas B angkatan 2007 STKIP Pasundan-Cimahi berjumlah 37 orang.