

STUDI LITERATURE REVIEW PEMBELAJARAN GIZI OLAHRAGA

Maryopi Pratama¹

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Indragiri, Indonesia

e-mail: yopialmoza@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article history: Received 07 14, 2025 Revised 07 21, 2025 Accepted 07 31, 2025	Penelitian ini merupakan studi literature review yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis berbagai penelitian terkait pembelajaran ilmu gizi olahraga, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Sebanyak sepuluh artikel ilmiah yang relevan telah direview untuk memperoleh pemahaman mengenai efektivitas metode pembelajaran, pengaruh gizi terhadap kebugaran jasmani, serta peningkatan motivasi belajar mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian (90%) menyatakan bahwa pendekatan inovatif seperti blended learning, pengembangan buku ajar, dan e-modul digital memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman dan hasil belajar peserta didik. Hanya satu penelitian yang menunjukkan hasil tidak signifikan, yaitu mengenai hubungan pengetahuan dan asupan gizi terhadap status gizi atlet. Secara keseluruhan, studi ini menegaskan pentingnya integrasi ilmu gizi dalam pembelajaran olahraga untuk mendukung prestasi dan kesehatan peserta didik secara optimal.
Keywords: <i>Ilmu Gizi</i> <i>Pendidikan Jasmani</i> <i>Kebugaran Jasmani</i> <i>Motivasi Belajar</i> <i>Gizi Olahraga</i>	
Corresponding Author: nikozulnipratama@unisi.ac.id	

1. PENDAHULUAN

(Tanaka & Miyoshi, 2012) Pendidik perlu memiliki pengalaman serta pengetahuan yang mendalam dan merasa bertanggung jawab terhadap masa depan sekolah dan siswa. Dengan demikian, penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi para pendidik supaya proses pembelajaran dapat berjalan dengan efektif. Jika tujuan pemerintah adalah untuk kemajuan negara melalui pencapaian pendidikan, maka sangat krusial untuk memperhatikan semua aspek yang berhubungan dengan keberhasilan pendidikan, termasuk kesehatan dan gizi. (Shariff, Bond, & Johnson, 2000). (Kristiono et al., 2019).

Perkembangan pengetahuan tentang gizi di seluruh dunia telah berkembang dengan pesat seiring dengan meningkatnya pemahaman manusia mengenai keterkaitan antara makanan, kesehatan, dan penyakit. Di zaman kuno, sosok seperti Hippocrates pernah mengatakan bahwa makanan bisa berfungsi sebagai obat, menandai mulai adanya gagasan mengenai pentingnya gizi bagi kesehatan. Gagasan ini kemudian diteruskan oleh ilmuwan

seperti Galen di Romawi dan Ibnu Sina di dunia Arab, yang mulai membuat panduan diet dalam praktik pengobatan tradisional. Pada abad ke-18 dan 19,

studi tentang gizi mulai dianggap sebagai suatu cabang ilmu. Salah satu momen penting adalah penelitian yang dilakukan oleh James Lind pada tahun 1747, yang menunjukkan bahwa mengonsumsi jeruk dapat mencegah penyakit kudis di kalangan pelaut. Di abad ke-19, para ilmuwan mulai memahami makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta keterkaitannya dengan energi.

2. METODE

Menurut boote & Beile (2005), Literature review adalah kegiatan ilmiah yang mengevaluasi dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya secara kritis untuk membangun kerangka konseptual yang kuat dalam studi baru.

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau studi pustaka, yaitu pendekatan yang dilakukan dengan menelaah, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Literatur yang dikaji meliputi jurnal nasional dan internasional, artikel ilmiah, serta dokumen penelitian terdahulu yang membahas tentang model pembelajaran pukulan drive dalam olahraga tenis meja, khususnya pada pemain pemula. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari, memilih, dan mereview 10 artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam rentang waktu tertentu dan telah melalui proses peer-review. Analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan mengidentifikasi kesamaan, perbedaan, temuan utama, dan kontribusi setiap artikel terhadap pengembangan teknik pukulan drive dalam pembelajaran olahraga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Judul Jurnal	Penulis (Tahun)	Permasalahan	Metode	Hasil & Kesimpulan
1	Pembelajaran Ilmu Gizi Olahraga Berbasis Blended Learning	Indra Duwi Kristiono et al. (2019)	Mengembangkan pembelajaran blended learning pada mata kuliah gizi olahraga.	Model blended learning	Lebih efisien dari 16 menjadi 3 pertemuan dan efektif dalam pembelajaran.
2	Pentingnya Olahraga	Kadek Yogi P.	Menjelaskan peran gizi	Penyesuaian	Gizi harus diperhatikan

No	Judul Jurnal	Penulis (Tahun)	Permasalahan	Metode	Hasil & Kesimpulan
	dan Gizi Keluarga dan Olahragawan	Lesmana (2014)	dalam metabolisme aerob dan anaerob	pemberian zat gizi	agar daya tahan tubuh dan kesehatan tetap terjaga.
3	Pengembangan Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga	Luthfie Lufthansa et al. (2019)	Meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa	Deskriptif kuantitatif	N-Gain 0,3 (kategori sedang), motivasi dan hasil belajar meningkat.
4	Pemetaan Kompetensi Ahli Gizi Olahraga	Firmansyah et al. (2022)	Kebutuhan bahan ajar digital pada kuliah gizi olahraga	Deskriptif kuantitatif	E-modul diperlukan untuk efektivitas pembelajaran hybrid.
5	Hubungan Kecukupan Gizi dan Status Gizi Mahasiswa	Dea Marta Prantika (2022)	Meningkatkan pemahaman dan keterampilan menyusun asupan gizi	Ceramah, diskusi, praktik, evaluasi	Meningkatkan pemahaman gizi di kalangan pelatih, atlet, dan guru PJOK.
6	Pengaruh Motivasi dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani	Sepriadi (2017)	Pengaruh motivasi dan status gizi terhadap kebugaran jasmani.	Korelasional	Motivasi berpengaruh 15,93%; status gizi 7,54%.
7	Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Gizi	Kadek Yogi P. Lesmana (2014)	Menjaga kesehatan melalui olahraga dan gizi	Tidak disebutkan	Gizi dan olahraga penting untuk kebugaran dan imun tubuh.
8	Gizi untuk Aktivitas dan Olahraga	Djoko Pekik Irianto (1999)	Kaitan antara gizi dan performa fisik	Studi literatur	Gizi sangat berpengaruh terhadap fisik, mental, dan stamina.
9	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan dengan Status Gizi Atlet	Achmad Akhsan et al. (2022)	Hubungan pengetahuan gizi dan asupan dengan status gizi atlet	Cross-sectional study	Tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan dan status gizi.
10	Pengembangan Buku Ajar Ilmu Gizi	Lutfie Lufthansa	Meningkatkan motivasi dan hasil belajar	Deskriptif kuantitatif	Buku ajar gizi olahraga mampu meningkatkan

No	Judul Jurnal	Penulis (Tahun)	Permasalahan	Metode	Hasil & Kesimpulan
	Olahraga	(2019)			motivasi dan capaian belajar.

Model 4D, yang pertama kali diperkenalkan oleh Thiagarajan, Semmel, dan Semmel pada tahun 1974, digunakan dalam studi pengembangan ini. Empat tahap model 4D adalah definisi, desain, pengembangan, dan distribusi. Tahap pengembangan studi ini dibatasi pada tahap pengembangan, yang diverifikasi oleh para ahli media dan materi. Langkah-langkah definisi, desain, dan pengembangan semuanya merupakan bagian dari proses penelitian. Langkah pendefinisian dimaksudkan untuk menentukan isu-isu utama yang dihadapi instruktur. Wawancara dosen dan penilaian kurikulum pembelajaran terkait dengan kesulitan yang dihadapi selama proses pengajaran dapat digunakan untuk analisis awal. (Sugiyono, 2012).(Lufthansa et al., 2019)

Dasar-dasar keterampilan yang diperlukan oleh seorang ahli gizi olahraga pada dasarnya mirip dengan yang dibutuhkan oleh ahli gizi secara umum. Mengacu pada lingkup pengetahuan gizi, bidang ini dibagi menjadi beberapa cabang, seperti: gizi manusia, gizi klinis, gizi masyarakat, gizi hewan, fisiologi gizi, dan juga ilmu pangan. (Lusia, 2015).(Mardiana & Nita Prameswari, 2019)

kondisi gizi individu mencerminkan pola konsumsi makanan yang dimakan dengan waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, kondisi gizi seseorang pada suatu waktu tidak hanya dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang diterima pada saat itu. Tetapi lebih banyak dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang telah terjadi di masa lalu.(Prantika, 2017)

Menurut Setyobroto (2002:28) “Motivasi melakukan olahraga untuk anak-anak, remaja, dan orang tua yang tidak siap menghadapi kompetisi antara lain adalah untuk mengurangi stres mental, untuk memperoleh pengalaman yang menyenangkan, untuk menjaga kehormatan kelompok, serta untuk menjaga kesehatan tubuh.”(Sepriadi, 2017)

Dibandingkan dengan zat gizi mikro, tubuh membutuhkan lebih banyak zat gizi makro, yang meliputi protein, lipid, dan karbohidrat. Karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O₂) adalah unsur-unsur yang ditemukan dalam mineral, protein, dan karbohidrat yang, ketika dioksidasi, dapat menghasilkan energi. Mirip dengan karbohidrat dan lipid, protein juga mengandung nitrogen, bersama dengan unsur-unsur lain seperti zat besi, fosfor, dan

sulfur. Gliserol, alkohol, sterol, fosfat, protein, vitamin, dan zat-zat lain semuanya terikat oleh lemak, yang tersusun dari senyawa campuran dalam bentuk ester. Vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit dikenal sebagai zat gizi mikro. Unsur kimia dengan berat molekul, valensi, dan aksesibilitas biologis tertentu disebut mineral. Vitamin adalah senyawa kimia rumit yang mendukung sistem biologis tubuh dan bertindak sebagai pengatur pertumbuhan. Khususnya sebagai media untuk semua reaksi kimia yang terjadi di dalam sel, air merupakan nutrisi yang sangat penting.

Karena pola makan yang sehat dapat membantu memenuhi kebutuhan kalori untuk latihan fisik, dapat dikatakan bahwa gizi memiliki dampak pada kesehatan fisik seseorang. Oleh karena itu, seorang siswa akan berada dalam kondisi fisik terbaik jika mereka makan dengan sehat dan berolahraga secara teratur..(Томилова et al., 2020)

4. KESIMPULAN

Dari sepuluh jurnal yang direview, sebanyak **9 jurnal (90%) menunjukkan hasil yang signifikan dan positif**, baik dalam hal peningkatan efektivitas pembelajaran, motivasi belajar, maupun pemahaman dan keterampilan dalam bidang gizi olahraga. Sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, blended learning, atau kombinasi metode praktik dan evaluasi yang membuktikan keberhasilan intervensi terhadap variabel yang dikaji.

Sementara itu, hanya **1 jurnal (10%)** yang menyatakan **tidak terdapat hubungan yang signifikan**, yaitu jurnal yang meneliti hubungan antara pengetahuan dan asupan gizi terhadap status gizi atlet. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar kajian dalam bidang gizi olahraga mendukung pentingnya pendekatan inovatif dalam pembelajaran dan penerapan gizi, meskipun masih ada ruang untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan variatif.

Gizi olahraga merupakan aspek penting yang mendukung aktivitas fisik dan prestasi seseorang, baik bagi pelajar, atlet, maupun masyarakat umum. Berdasarkan kajian berbagai jurnal, diketahui bahwa pemahaman yang baik tentang gizi sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, stamina, serta kemampuan mental seseorang. Gizi yang cukup dan seimbang membantu tubuh memproduksi energi dengan optimal, menjaga daya tahan tubuh, serta mempercepat pemulihan pasca aktivitas fisik.

Bagi siswa atau mahasiswa yang baru mempelajari gizi olahraga, hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran inovatif seperti blended learning, buku ajar digital, dan pendekatan praktik terbimbing mampu meningkatkan pemahaman serta motivasi belajar. Artinya, materi tentang gizi olahraga tidak hanya dapat diajarkan secara teori, tetapi juga melalui pengalaman langsung dan penggunaan media yang interaktif agar lebih mudah dipahami dan diterapkan.

Orang tua juga memiliki peran penting dalam mendukung penerapan gizi olahraga sejak dini, khususnya dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak yang aktif secara fisik. Dengan pengetahuan yang cukup, orang tua dapat mengatur pola makan anak yang sesuai dengan aktivitasnya, mencegah kelelahan berlebih, serta menjaga kesehatan jangka panjang. Keseimbangan antara asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral perlu dijaga agar anak tetap sehat dan bugar dalam berolahraga maupun belajar.

Guru, pelatih, dan tenaga pendidik lainnya juga diharapkan memahami pentingnya pengajaran gizi olahraga secara tepat. Hasil penelitian menyarankan agar pembelajaran dilakukan secara kontekstual dan menyenangkan, seperti melalui diskusi kelompok, e-modul, serta integrasi dengan kegiatan olahraga praktis. Dengan begitu, guru dapat membantu membentuk kebiasaan sehat sejak dini, serta menciptakan generasi yang sadar akan pentingnya gizi dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENSI

- Kristiono, I. D., Dwiyoogo, W. D., & Hariadi, I. (2019). Pembelajaran Ilmu Gizi Olahraga Berbasis Blended Learning pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(2), 235.
<https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i2.12004>
- Lesmana, K. Y. P. (2014). Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Gizi Bagi Keluarga dan Olahragawan. *Prosiding Seminar Nasional MIPA*, 1(1), 373–388.
- Lufthansa, L., Susilo, S., Zaini, M., Kusmawati, W., Pawitra, P. R. A., & Anugraini, A. P. (2019). Pengembangan Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga: Studi Motivasi Dan Hasil Belajar. *Journal Sport Area*, 4(2), 327–338.
- Mardiana, & Nita Prameswari, G. (2019). Pemetaan dan Perumusan Kompetensi Ahli Gizi Bidang Olahraga Info Artikel. *Higeia*, 3(2), 213–222.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia><https://doi.org/10.15294/higeia/v3i2/30018>
- Prantika, D. M. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Angkatan 2014. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5, 406–412.

S, S. Z., Nurhayati, A., & Yulia, C. (2015). Hasil Belajar “Ilmu Gizi Olahraga” Pada Pemilihan Makanan Atlet Dayung Universitas Pendidikan Indonesia. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, 4(1), 84–85.

Sepriadi. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77–89.

Томилова, И. В., Красавин, Д. С., & Бордовицына, Т. В. (2020). Динамическая Структура Околоземного Орбитального Пространства В Области Резонанса 1 : 2 Со Скоростью Вращения Земли. *Астрономический Вестник*, 54(4), 337–348.
<https://doi.org/10.31857/s0320930x20040088>

zulni Pratama, N. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sd Negeri 003 Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir. *EDUKASI*, 11(2), 135-146.