

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Atlet Renang**

##### **1. Pengertian Atlet**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesian (2005), atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Atlet merupakan seorang olahragawan yang mendapatkan pelatihan secara teratur dan berusaha sekuat tenaga untuk mengejar kejuaraan (Putri dan Dhanny, 2021). Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahragawan adalah pengolahragawan yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi (Kemenkes, 2014).

##### **2. Pengertian Renang**

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kondisi fisik, meningkatkan kesehatan, dan mencegah terjadinya berbagai macam penyakit itu salah sedikit manfaat dari banyaknya manfaat apabila setiap manusia melakukan aktivitas olahraga. Salah satu hal yang menunjang prestasi olahraga adalah tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki atlet (Arizaldi, 2020). Renang sendiri dapat diartikan sebagai suatu gerakan tubuh yang mana gerakan ini dilakukan agar perenang bisa bergerak dalam air dan renang sendiri biasanya dilakukan tanpa menggunakan alat bantu agar bisa bergerak di air. Olahraga renang adalah salah satu olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh terutama jantung dan paru-paru, serta olahraga ini juga dapat meningkatkan keberanian pada anak dan juga pertumbuhan otot serta persendian akan tubuh secara optimal (Rusdi, 2016).

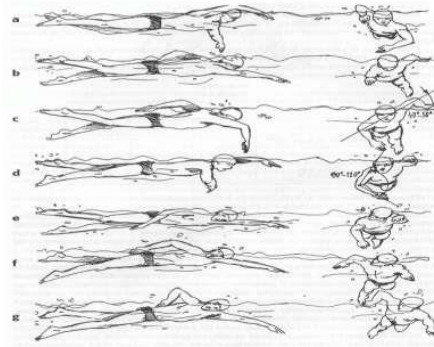
Olahraga renang menjadi salah satu cabang olahraga akuatik yang sekarang ini sudah populer ditengah-tengah masyarakat. Renang adalah suatu proses mengubah keterampilan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan tersebut bergerak dengan bebas (Wardhani dan Supriyono, 2021). Menurut Subagyo (2017) dasar belajar berenang sebaiknya dimulai dengan mengenalkan terlebih dahulu sifat-sifat air terhadap tubuh, bahwa air pada prinsipnya mempunyai karakteristik tersendiri lebih-lebih pada waktu tubuh beraktivitas di air.

### **3. Macam Macam Renang**

Renang dituntut selalu menggerakkan seluruh tubuh terutama tangan, kaki, dan kepala. Koordinasi gerakan antara anggota tubuh ketika renang harus optimal agar mencapai hasil yang optimal pula. Untuk mencapai hasil yang optimal itu dibutuhkan energi yang lebih pula, selain itu renang membutuhkan energi lebih dari olahraga lain karna renang memiliki macam macam gaya yang dilakukan baik dalam latihan maupun pertandingan. Ada beberapa macam gaya dalam olahraga renang yang diperlombakan baik ditingkat nasional, regional, maupun internasional. Gaya-gaya tersebut yakni gaya bebas (*the crawl stroke*), gaya punggung (*the back crawl stroke*), gaya dada (*the breast stroke*) dan gaya kupu-kupu (*the butterfly stroke*) (Gulhane, 2015).

#### **a. Renang Gaya Bebas (*the crawl stroke*),**

Gaya *crawl* yang artinya merangkak. Gaya ini menyerupai cara berenang seekor binatang. Gerakan asli dari gaya ini adalah meniru gerakan anjing yang sedang berenang yaitu dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki (Maglischo dan Ernest, 2003). Untuk lebih jelasnya lihat pada gambar 1.

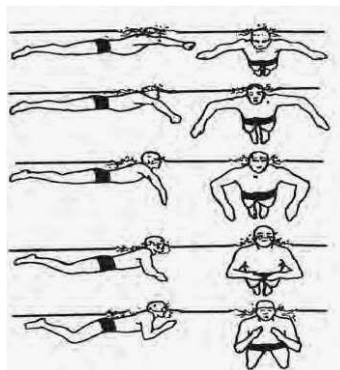


Gambar 1  
Teknik Renang Gaya *Crawl*

Sumber: <https://aquatikbsupi.wordpress.com/2013/08/27/berenang-gayabebas/>

### b. Renang Gaya Dada (*the breast stroke*)

Gaya dada adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya *crawl* (Maglischo dan Ernest, 2003). Untuk lebih jelas lihat pada gambar 2.

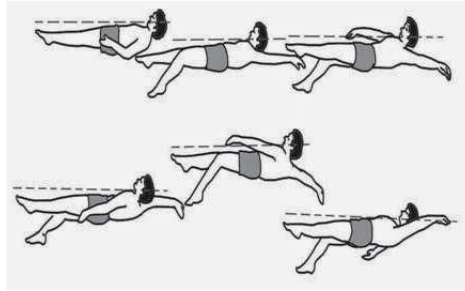


Gambar 2  
Teknik Renang Gaya Dada

Sumber: <http://behe4lth1.blogspot.co.id/2015/02/gaya-dada.html>

### c. Renang Gaya Punggung (*the back crawl stroke*)

Berenang gaya punggung dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Posisi wajah berada diatas air sehingga mudah mengambil napas. Pada posisi ini perenang hanya dapat melihat atas dan terkadang melihat ke depan agar tidak miring berenanginya. Sewaktu perlombaan perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan melihat bendera pembalikan punggung 5 meter (Maglischo dan Ernest, 2003). Untuk lebih jelas lihat pada gambar 3.



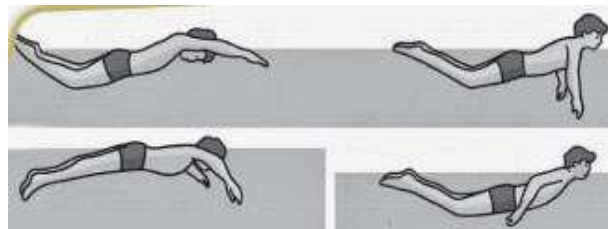
Gambar 3

Teknik Renang Gaya Punggung

Sumber: <http://behe4lth1.blogspot.co.id/2015/02/gaya-dada.html>

#### d. Renang Gaya Kupu-kupu (*the butterfly stroke*)

Gaya kupu-kupu atau gaya *dholpin* adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul ke permukaan air dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air (Maglischo dan Ernest, 2003). Untuk lebih jelas lihat pada gambar 4.



Gambar 4

Teknik Renang Gaya Kupu-kupu

Sumber: <http://www.gayakupu-kupu~marikatahidupsehat.htm>

### B. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Atlet

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet adalah kondisi fisik atlet baik saat latihan dan sedang bertanding. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang prima tentu akan menghasilkan prestasi yang gemilang. Dalam lingkup pembinaan olahraga, ilmu gizi bersama dengan ilmu lainnya dapat mendukung tercapainya prestasi. Prestasi seorang atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat dicapai apabila didukung dengan berbagai ilmu penunjang

lainnya, seperti ilmu psikologi, anatomi, fisiologi, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, belajar dan gerak, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah, sosiologi, serta kesehatan dan olahraga (Irianto, 2017). Peningkatan performa dan prestasi tidak hanya berasal dari latihan yang dilakukan secara rutin, tetapi asupan zat gizi yang seimbang dan teratur juga merupakan faktor penting lainnya yang diperlukan untuk mendukung hal tersebut (Kemenkes RI., 2021). Menurut Kemenkes (2014) dilihat dari aspek gizi olahraga prestasi, meningkatnya prestasi olahraga tergantung bagaimana atlet pada cabang olahraga prestasi mendapatkan layanan:

1. Penyelenggaraan makanan ditentukan
2. Pengaturan Gizi Atlet Selama Periodisasi Latihan
3. Asupan gizi, ditentukan :
  - a. Pengetahuan dan pemahaman atlet dan pelatih terhadap makanan yang akan dikonsumsi oleh atlet.
  - b. Kuantitas dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi oleh atlet.
  - c. Kondisi fisik dan mental atlet yang terkait dengan kondisi kesehatan, kebutuhan gizi, program pelatihan dan kompetisi yang dihadapi, serta jenis dan bentuk makanan yang akan dikonsumsi oleh atlet.

### **C. Status Gizi Atlet**

Menurut Supariasa (2016) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Supariasa, Bakri & Fajar, 2016). Seorang atlet remaja harus memperhitungkan kebutuhan energi dan zat gizinya untuk mencapai status gizi normal. Dengan status gizi yang normal tersebut, para atlet akan memperoleh kesehatan optimum dan kemampuan fisik yang memungkinkan mereka untuk bertahan dalam latihan fisik yang keras serta mampu mempertahankan penampilan yang baik selama bertanding (Nurhaedah, Dachlan & Nawir, 2013).

Status gizi berdasar IMT yang dihitung menggunakan rumus  $BB/TB$  ( $kg/m^2$ ) dengan kategori menurut Peraturan Metri Kesehatan RI. (2020). Berat badan diukur menggunakan timbangan injak digital dengan ketelitian 0,1kg. Tinggi

badan diukur menggunakan *microtoise* dengan batas ukur 200cm dengan ketelitian 0,1cm.

Status gizi mencerminkan asupan makan. Asupan makan yang adekuat akan menghasilkan status gizi yang optimal (Alfitasari dan Dieny, 2019). Kombinasi asupan gizi yang seimbang dan status gizi normal akan menunjang ketahanan kardiorespirasi yang optimal (Amin dan Susanto, 2017). Asupan makan sendiri Menurut Surbakti dan Sabar (2010) pada dasarnya kebutuhan makanan/zat gizi seorang atlet renang sedikit berbeda dengan yang tidak atlet renang, dalam hal ini makan yang diperlukan tubuh adalah makanan yang seimbang dengan kebutuhan tubuh yaitu sesuai dengan umur dan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-harinya. Disamping itu keadaan gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik-baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Materi gizi yang terdapat dalam pedoman ini menjelaskan tentang pemenuhan energi pada olahraga, pro-kontra carbohydrate loading, kebutuhan protein untuk berprestasi, penggunaan lemak dalam olahraga, kebutuhan air dan elektrolit pada olahraga, kebutuhan makan sebelum dan sesudah bertanding, dan memilih makanan yang tepat untuk perenang.

Dengan berpedoman pada hal-hal tersebut diatas maka diharapkan para atlet renang biasa mencapai prestasi maksimal, dan tentunya sangat tergantung kepada peran orang tua perenang untuk terus menerus melaksanakan dan memantau perkembangan gizi perenang. Penganekaragaman makanan sehari-hari di rumah juga sangat menentukan terhadap selera (psykologis), perenang dimana kesalahan yang banyak terjadi adalah bukan kadar gizinya yang kurang tetapi selera makan si perenang yang kurang diakibatkan kurangnya penganekaragaman jenis makanan dan pola makanan (Surbakti dan Sabar, 2010).

## **D. Asupan Gizi Atlet**

### **1. Asupan Energi Atlet**

Energi merupakan zat gizi utama, jika asupan energi tidak terpenuhi sesuai kebutuhan maka kebutuhan akan zat gizi lainnya seperti protein, vitamin, mineral juga sulit terpenuhi (Hidayati dan Lestari 2016). Menilai kecukupan konsumsi pangan adalah dengan menilai kecukupan konsumsi energi dan protein. Pada umumnya jika kecukupan energi dan protein sudah

terpenuhi dan dikonsumsi dari beragam jenis pangan, maka kecukupan zat gizi lainnya biasanya juga akan terpenuhi (Kemenkes, 2014).

Kecukupan energi sendiri sesuai dengan kebutuhan energi. Kebutuhan energi khususnya atlet menurut Maughan (2000), kebutuhan kalori untuk atlet renang profesional sebesar 3400–4000 kkal/ hari. Berdasarkan sumber lain Menurut Antonio et al. (2008), kebutuhan energi atlet renang remaja sebesar 2277 kkal untuk atlet laki-laki dan 2071 kkal untuk atlet perempuan.

Kebutuhan atlet berdasarkan beberapa kelompok yaitu menurut perhitungan rumus atlet, menurut kelompok umur AKG dann berdasarkan kebutuhan individual, berikut diantaranya :

a. Kebutuhan Protein Atlet Renang Perhitungan Kebutuhan Atlet

Berdasarkan Kemenkes (2021) kebutuhan energi atlet renang menggunakan rumus perhitungan kebutuhan atlet yaitu :

$$1) \text{ Energi Laki-laki} = 662 - (9,53 \times U) + AF \times (15,91 \times BB + 539,6 \times TB)$$

$$2) \text{ Energi Perempuan} = 354 - (6,91 \times U) + AF \times (9,36 \times BB + 726 \times TB)$$

Berdasarkan rumus tersebut berikut pengkategorian kebutuhan energi atlet menurut umur dan jenis kelamin:

Tabel 1.  
Kebutuhan Energi Atlet Renang Perhitungan Kebutuhan Atlet

Umur (Tahun)	Kebutuhan Rata Rata Energi (Kkal)	
	Laki-laki	Perempuan
7-9	2177,96	1808,56
10-12	2267,90	1942,45
13-15	2735,87	2317,92
16-18	2536,33	2380,92

Sumber : Kemenkes (2021)

b. Kebutuhan Protein Atlet Renang Berdasarkan AKG

Berdasarkan Kemenkes (2020) kebutuhan energi atlet renang berdasarkan pengkelompokan umur diantaranya sebagai berikut :

Tabel 2.  
Kebutuhan Energi Atlet Renang Berdasarkan Kelompok Umur di AKG

Umur (Tahun)	Energi (kcal)	
	Laki-laki	Perempuan
7-9	1650	
10-12	2000	1900
13-15	2400	2050
16-18	2650	2100

Sumber : Kemenkes (2019)

c. Kebutuhan Protein Atlet Renang Berdasarkan Perhitungan Individu

Kebutuhan energi atlet renang menggunakan rumus perhitungan membandingkan dengan AKG  $\text{Energi} = \text{BB aktual} / \text{BB AKG} \times \text{Kal}$ . Berdasarkan rumus tersebut berikut pengkategorian kebutuhan energi atlet menurut umur dan jenis kelamin:

Tabel 3.  
Kebutuhan Energi Atlet Renang Perhitungan Kebutuhan Individu

Umur (Tahun)	Kebutuhan Rata Rata Energi (Kkal)	
	Laki-laki	Perempuan
7-9	2132,76	1633,66
10-12	2028,73	1682,50
13-15	2583,60	1924,00
16-18	2146,50	2461,40

Sumber : Kemenkes (2019)

Asupan makanan berkorelasi langsung dengan kecukupan energi. Apabila energi yang diperoleh dari konsumsi makanan sehari-hari tidak mencukupi atau melebihi pengeluaran energi, keadaan ini dapat berdampak negatif pada massa tubuh, komposisi dan fungsi tubuh, serta mengganggu kinerjanya. Ketika konsumsi energi lebih besar dari pengeluaran energi, tubuh akan mengubah kelebihan energi menjadi jaringan lemak dan dapat mengganggu keterampilan motorik dan kinerja atlet (Viviana dan Sefrina, 2022).

Disisi lain, kekurangan asupan makanan dapat menyebabkan kekurangan pasokan energi, dan jika kondisi ini berlangsung lama dapat terjadi kekurangan zat gizi makro dan zat gizi mikro. Status gizi atlet merupakan parameter dasar yang dapat digunakan untuk mengukur kecukupan gizi atlet.



Kekurangan energi dapat menghambat pertumbuhan tubuh atlet, menyebabkan gangguan fisiologis, penurunan berat badan, dan selanjutnya dapat menurunkan performa, serta meningkatkan risiko cedera. Atlet yang mendapatkan asupan gizi sesuai dengan karakteristik individu dan olahraganya akan memiliki nutrisi yang cukup untuk melatih dan meningkatkan prestasi dalam olahraga (Viviana dan Sefrina, 2022). Agar cadangan energi atlet mencukupi kebutuhan, karbohidrat merupakan penyuplai energi yang utama. Bagi atlet yang menekuni cabang olahraga dengan waktu yang lama, pengisian karbohidrat otot (karbohidrat loading) kadang merupakan pilihan yang sangat tepat untuk menyediakan cadangan energi yang cukup selama latihan dan pertandingan. Kelompok zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Ketiga jenis zat gizi makro ini merupakan penghasil energi bagi tubuh, yang diperlukan untuk melakukan berbagai kegiatan baik internal maupun eksternal (Syafrizar dan Welis, 2009).

Kekurangan zat gizi sering diikuti dengan kecukupan zat gizi lainnya dan begitu pula dengan penyerapan dan metabolisme zat gizi saling terkait antara suatu zat gizi dengan zat gizi lainnya. Rendahnya asupan energi dan protein dapat menimbulkan masalah kekurangan energi dan protein kemudian akan menurunkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Penyakit infeksi yang sering terjadi penderita kurang gizi adalah penyakit saluran pernafasan dan saluran pencernaan, penyakit ini dapat mengakibatkan gangguan dalam penyerapan zat gizi makanan. (Kemenkes, 2014).

## **2. Asupan Protein Atlet**

Protein sangat diperlukan oleh atlet terutama pada atlet cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan dan power karena protein membantu proses pembentukan serabut otot sehingga meningkatkan massa otot. Namun demikian, atlet olahraga *endurance* juga membutuhkan protein untuk membantu proses adaptasi akibat latihan, memperbaiki serabut otot yang rusak, dan pembentukan enzim-enzim. Kebutuhan protein untuk atlet berkisar antara 1,2 -1,7 gr/kgBB/hari dengan maksimal 2 gr/ kgBB/hari. Kebutuhan protein ini biasanya sudah dapat dipenuhi oleh atlet melalui makanan tinggi kalori (Kemenkes, 2014).

Kebutuhan atlet berdasarkan beberapa kelompok yaitu menurut perhitungan rumus atlet, menurut kelompok umur AKG dan berdasarkan kebutuhan individual, berikut diantaranya :

a. Kebutuhan Protein Atlet Renang Perhitungan Kebutuhan Atlet

Berdasarkan Kemenkes (2021) kebutuhan protein atlet renang menggunakan rumus perhitungan kebutuhan atlet yaitu 1,2-1,4 g/kg BB/Hari (kebutuhan protein untuk olahraga Endurance). Berdasarkan rumus tersebut berikut pengkategorian kebutuhan energi atlet menurut umur dan jenis kelamin:

Tabel 4.  
Kebutuhan Protein Atlet Renang Perhitungan Kebutuhan Atlet

Umur (Tahun)	Kebutuhan Rata Rata Protein (g)	
	Laki-laki	Perempuan
7-9	41,82	32,10
10-12	44,62	37,38
13-15	67,64	58,86
16-18	58,32	72,14

Sumber : Kemenkes (2021)

b. Kebutuhan Protein Atlet Renang Berdasarkan AKG

Berdasarkan Kemenkes (2020) kebutuhan protein atlet renang berdasarkan pengkelompokan umur diantaranya sebagai berikut :

Tabel 5.  
Kebutuhan Protein Atlet Renang Berdasarkan Kelompok Umur di AKG

Umur (Tahun)	Protein (g)	
	Laki-laki	Perempuan
7-9	40	
10-12	50	55
13-15	70	65
16-18	75	65

Sumber : Kemenkes (2019)

Tabel 6.  
Kebutuhan Protein Atlet Renang Perhitungan Kebutuhan Individu

Umur (Tahun)	Kebutuhan Rata Rata Protein (g)	
	Laki-laki	Perempuan
7-9	51,66	39,60
10-12	50,70	48,70
13-15	75,35	61,00
16-18	60,80	76,20

Sumber : Kemenkes (2019)

### E. Pengetahuan Gizi

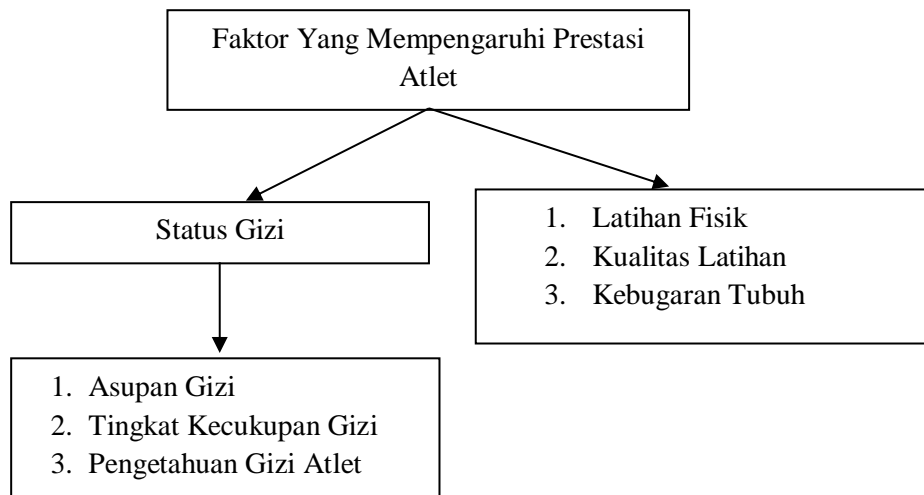
Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, serta sumber-sumber zat gizi pada makanan, pemilihan makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2014). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas. Peningkatan pengetahuan gizi bisa dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah (Ode, Malik, Sirajuddin & Najamuddin, 2012).

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sebaliknya status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Santoso, 2016).

## F. Kerangka Penelitian

### 1. Kerangka Teori

Kerangka teori yang digunakan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi atlet renang Club Flipper Kota Metro Tahun 2023.

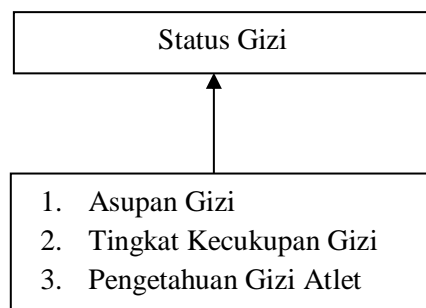


Gambar 5  
Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Supariasa (2016), Santoso (2016), Kemenkes RI, (2021)

### 2. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori maka peneliti tertarik untuk meneliti gambaran pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi atlet renang Club Flipper Kota Metro Tahun 2023, maka teori konsep yang digunakan untuk penelitian dapat dilihat ada gambar berikut.



Gambar 6  
Kerangka Konsep

## G. Definisi Oprasional

Tabel 7.  
Tabel Definisi Oprasional

NO	Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Status Gizi Atlet	Keadaan tubuh atlet yang dinilai menggunakan indeks IMT/U untuk remaja	Antropometri	Timbangan Berat Badan Digital dan <i>Mikrotois</i>	IMT/U (usia 5- 18 tahun) 1 = Gizi Kurang (-3SD sd < -2 SD) 2 = Gizi Baik (- 2SD sd +1 SD) 3 = Gizi Lebih (> +1SD sd +2 SD) 4 = Obesitas (> +2 SD )  (Permenkes RI.,2020)	Ordinal
2.	Asupan energi	Banyaknya energi, yang masuk ke dalam tubuh selama satu hari melalui makanan yang dikonsumsi dalam satuan kalori	Wawancara recall 2x24 jam	Kuesioner <i>Form food Recall 2x24 jam</i>	Jumlah energi dalam kalori  Tingkat Kecukupan Energ 1 = Defisit, jika < 70 % AKE 2 = Kurang, jika 70 - < 100% AKE 3 = Baik, jika 100 - < 130% AKE 4 = Lebih, jika $\geq$ 130% AKE  (Kemenkes, 2014)	Rasio  Ordinal
3.	Asupan protein	Banyaknya protein, yang masuk ke dalam tubuh selama satu hari melalui makanan yang dikonsumsi dalam satuan gram	Wawancara recall 2x24 jam	Kuesioner <i>Form food Recall 2x24 jam</i>	Jumlah protein dalam gram  Tingkat Kecukupan Protein 1 = Defisit, jika < 80 % AKP	Rasio  Ordinal

NO	Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
					2 = Kurang, jika 80 - < 100% AKP 3 = Baik, jika 100 - < 120% AKP 4 = Lebih, jika $\geq 120\%$ AKP  (Kemenkes, 2014)	
4	Pengetahuan atlet tentang Gizi	Pengetahuan Responden mengenai gizi atlet secara umum	Angket	Kuesioner	0 = Kurang, jika jawaban benar < 60% 1 = Cukup, jika jawaban benar 60-80% 2 = Baik, jika jawaban benar >80%  (Khomsan, 2000)	Ordinal