

## **SOSIALISASI APLIKASI PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI ATLET BERBASIS ANDROID PADA CABANG OLAHRAGA RENANG**

**Abdul Narlan<sup>1)</sup>, Ucu Muhamad Afif<sup>2)</sup>, Ari Priana<sup>3)</sup>, Selly Purnama<sup>4)</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi  
email : abdulnarlan@unsil.ac.id<sup>1</sup>, muhammad.afif86@yahoo.com<sup>2</sup>, aripriana@unsil.ac.id<sup>3</sup>, slylpurnama@unsil.ac.id<sup>4</sup>

### **Abstrak**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam dunia olahraga yang semakin pesat menuntut setiap atlet untuk membekali dirinya dengan wawasan yang luas. Dalam cabang olahraga renang contohnya, seorang atlet renang akan dapat melakukan renang yang cepat bukan hanya ditunjang dari hasil latihan yang baik akan tetapi ditunjang pula dengan suplai energi dalam tubuh. Olahraga renang merupakan olahraga yang di lombakan untuk beradu kecepatan di nomor jarak pendek, menengah dan jarak jauh. Maka dari itu seorang atlet harus mempersiapkan baik teknik maupun fisiknya sehingga pada saat melaksanakan renang dapat memaksimalkan kecepatan tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, maka dari itu energi yang dikeluarkan harus sama dengan asupan atau makanan yang di makan setiap harinya. Supaya terhindar dari resiko kelelahan maka harus makan makanan yang bergizi seimbang sesuai dengan kebutuhannya. Untuk mengetahui dan menjaga makanan yang di makan agar seimbang yaitu energi yang dikeluarkan sama dengan energi yang berasal dari makanan atau asupan makanan, maka harus mengetahui bagaimana cara menghitung kebutuhan energi. Metode IbBM dalam pelaksanaan pelatihan menggunakan metode ceramah, diskusi dan praktek menerapkan aplikasi. Sosialisasi mengenai Aplikasi Perhitungan Kebutuhan Energi Atlet Berbasis Android Pada Cabang Olahraga Renang sebanyak 50 orang. Luaran kegiatan : menyadari pentingnya mengetahui kebutuhan energi masing-masing, memperoleh aplikasi untuk menghitung kebutuhan energi, dapat menghitung kebutuhan energi masing-masing menggunakan aplikasi

**Kata Kunci:** Atlet Renang, Aplikasi, Kebutuhan Energi.

### **I. PENDAHULUAN**

Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 20 Dalam kehidupan manusia olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting karena dapat memberi manfaat yang besar dalam kehidupan. Olahraga pada hakikatnya adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan dosis yang tepat sesuai tujuannya.

Salah satu tujuan manusia dalam berolahraga adalah untuk mencapai prestasi. Olahraga dapat dilakukan di darat, udara, maupun di air, olahraga yang dapat dilakukan di air salah satunya olahraga renang. Olahraga renang terdiri dari berbagai macam gaya diantaranya gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas.

Menurut Nanggela (2006:75) renang adalah “olahraga akuatik yang paling baik untuk sebagai aktivitas olahraga karena renang adalah aktivitas yang melibatkan gerak semua organ tubuh baik pertumbuhan kesehatan baik fisik maupun mental berupa ketahanan, kemampuan, dan kecepatan”.

Dalam olahraga prestasi olahraga renang merupakan olahraga yang di lombakan untuk beradu kecepatan di nomor jarak pendek, menengah dan

jarak jauh. Maka dari itu seorang atlet harus mempersiapkan baik teknik maupun fisiknya sehingga pada saat melaksanakan renang dapat memaksimalkan kecepatan tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Supaya terhindar dari resiko kelelahan maka harus makan makanan yang bergizi seimbang sesuai dengan kebutuhannya. Untuk mengetahui dan menjaga makanan yang di makan agar seimbang yaitu energi yang dikeluarkan sama dengan energi yang berasal dari makanan atau asupan makanan, maka harus mengetahui bagaimana cara menghitung kebutuhan energi.

### **II. BAHAN DAN METODE**

Tempat pelaksanaan dilakukan di Kolam Sukapura Dadaha Tasikmalaya. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari rabu, Kamis dan Sabtu tanggal 15-11-2016 dan pendampingan penerapan aplikasi pada hari Kamis dan Sabtu. Peralatan yang dipakai menggunakan Hand Phon android yang dimiliki masing-masing.

Dalam pelaksanaan pelatihan menggunakan metode ceramah untuk mengenalkan atlet dan orang tua atlet berupa cara mendownload, menggunakan aplikasi, dan praktik perhitungan energi.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan IbBM Sosialisasi Aplikasi Perhitungan Kebutuhan Energi Atlet Berbasis Android Pada Cabang Olahraga Renang melibatkan :

- Tim Pelaksana sebanyak 4 orang yaitu : H. Abdul Narlan, M.Pd., Ucu Muhammad Afif, M.Pd., Ari Priana, M.Pd., dan Selly Purnama, M.Pd.
- Narasumber 1 orang yaitu : Hailkal Millah, M.Pd.
- Pendamping dari praktisi sebanyak 2 orang yaitu : Fajar Ibnu Saleh, M.Pd dan Arif Perdana Haryadinata, S.Pd.
- Peserta Pelatih dan Atlet renang sebanyak 50 orang

Setelah mendapatkan materi kebutuhan energi dan perhitungan kebutuhan energi para pelatih dan atlet bisa mengaplikasikannya dalam keseharian. Para atlet dan pelatih bisa menghitung sendiri dengan menggunakan aplikasi berapa kebutuhan energi yang dibutuhkan dan mengatur asupan gizinya. Sehingga asupan gizi yang dikeluarkan sama dengan asupan gizi yang masuk.

Adapun pelaksanaan kegiatan IbBM Sosialisasi Aplikasi Perhitungan Kebutuhan Energi Atlet Berbasis Android Pada Cabang Olahraga Renang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Penyusunan dan pengajuan Proposal	9 Pebruari 2018
2.	Survey dan konfirmasi dengan LPPM	8 Maret 2018
3.	Pelaksanaan Sosialisasi Aplikasi Perhitungan Kebutuhan Energi Atlet Berbasis Android Pada Cabang Olahraga Renang	15 Agustus 2018
4.	Pendampingan penggunaan aplikasi	16 Agustus 2018 dan 18 Agustus 2018



Gambar 1. Dokumentasi Sosialisasi



Gambar 2. Tampilan Aplikasi Android (Play Store 2018, Kalori Kalkulator)

### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Aplikai perhitungan kebutuhan energi berbasis android dapat membantu atlet menghitung kebutuhan energi dengan praktis sehingga atletpun dapat mengetahui berapa energi yang dikeluarkan setiap harinya.

Diharapkan atlet dapat menggunakan aplikasi penghitungan kebutuhan energi ini sebagai kontrol energi yang di keluarkan sehingga tidak terjadi atlet yang kekurangan berat badan akibat energi yang keluar tidak terkontrol

**DAFTAR PUSTAKA**

Nengala, Asep K. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Grafindo Media Pratama.

Play Store, Haicaltech87. (2018). Kalori Kalkulator : Play Store