

Peran Nutrisi Dalam Meningkatkan Peforma Pemain Tenis Lapangan

**Aidil Henry Akbar¹, Andika Pratama Ginting², Benito Martua Lumban Tobing³,
Muhammad Hardiansyah⁴, Muhammad Dulya Situmorang⁵, Nurkadri⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Jl. William Iskandar Ps V, Sumatera Utara, Indonesia

Email : akbarnaokozi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang peran nutrisi dalam meningkatkan peforma pemain tenis lapangan. Pelatih dan atlet harus mengetahui jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi sehingga tidak menyebabkan kelebihan atau kekurangan nutrisi. Kekurangan nutrisi akan menyebabkan menurunnya penampilan dan dapat menjadi mal-nutrisi sedangkan kelebihan nutrisi dapat menyebabkan kegemukan yang berefek terhadap penurunan penampilan fisik. Dengan demikian, diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya nutrisi dalam mencapai puncak performa di lapangan tenis. Nutrisi bagi atlet merujuk pada asupan makanan dan minuman yang dibutuhkan untuk mendukung performa fisik, pemulihan, dan kesehatan secara keseluruhan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui betapa pentingnya nutrisi mempengaruhi peforma pemain tenis lapangan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode angket/kuesioner yang disebarkan kepada siswa secara manual melalui goole form. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswaa/i fik unimed berjumlah 32 orang.

Kata kunci: Peran Nutrisi, Peforma, Tenis Lapangan

ABSTRACT

This research discusses the role of nutrition in improving the performance of field tennis players. Coaches and athletes must know the type and quantity of food consumed so as not to cause excess or deficiency of nutrients. Nutritional deficiencies will lead to decreased performance and can become mal-nutrition while excess nutrients can cause obesity which has an effect on decreased physical performance. Thus, it is hoped that this article can provide new insights into the importance of nutrition in achieving peak performance on the tennis court. Nutrition for athletes refers to the intake of food and drink needed to support physical performance, recovery, and overall health. The purpose of this study is to find out how important nutrition affects the performance of field tennis players. In this study, researchers used a questionnaire method that was distributed to students manually through goole form. The population in this study were 32 fik unimed students.

Keywords: Role of Nutrition, Performance, Court Tennis

PENDAHULUAN

Olahraga tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kombinasi keterampilan teknik, strategi, dan fisik yang optimal. Kinerja seorang pemain

tenis tidak hanya dipengaruhi oleh latihan dan pengalaman, tetapi juga oleh faktor nutrisi yang memainkan peran penting dalam mendukung performa fisik dan mental. Nutrisi yang tepat dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kemampuan pemulihan atlet, sehingga memungkinkan mereka untuk tampil maksimal di lapangan (Fitriyatun, N., & Putriningtyas, N. D., 2021; Indik Syahrabanu, R. P., 2023; Lestari, Y. N. A., & Amin, N., 2019). Dalam konteks tenis, kebutuhan nutrisi mencakup asupan karbohidrat untuk energi, protein untuk pemulihan dan pertumbuhan otot, serta lemak sehat untuk dukungan jangka panjang. Selain itu, hidrasi yang cukup sangat penting untuk menjaga keseimbangan elektrolit dan mencegah kelelahan selama pertandingan yang berlangsung dalam waktu lama. Dengan pemahaman yang baik tentang peran nutrisi, pemain tenis dapat merancang pola makan yang sesuai untuk mendukung latihan dan kompetisi.

Seiring dengan meningkatnya persaingan di dunia tenis, pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana nutrisi mempengaruhi performa pemain menjadi semakin relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai aspek nutrisi yang dapat berkontribusi pada peningkatan performa pemain tenis lapangan, serta memberikan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan oleh atlet dan pelatih. Pelatih dan atlet harus mengetahui jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi sehingga tidak menyebabkan kelebihan atau kekurangan nutrisi (Tanaka, Y, 2017; Wijaya, A., 2023; Zahra, S., & Muhlisin, M.-. 2020).

Kekurangan nutrisi akan menyebabkan menurunnya penampilan dan dapat menjadi mal-nutrisi sedangkan kelebihan nutrisi dapat menyebabkan kegemukan yang berefek terhadap penurunan penampilan fisik. Dengan demikian, diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya nutrisi dalam mencapai puncak performa di lapangan tenis. Nutrisi bagi atlet merujuk pada asupan makanan dan minuman yang dibutuhkan untuk mendukung performa fisik, pemulihan, dan kesehatan secara keseluruhan. Nutrisi yang tepat sangat penting bagi atlet karena dapat mempengaruhi:

1. Performa Fisik: Nutrisi yang seimbang membantu meningkatkan energi, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. Karbohidrat, protein, dan lemak berperan penting dalam menyediakan energi yang dibutuhkan selama latihan dan kompetisi.
2. Pemulihan: Setelah berolahraga, tubuh memerlukan nutrisi untuk memperbaiki otot dan menggantikan cadangan energi yang hilang. Asupan protein dan karbohidrat

pasca-latihan sangat penting untuk proses pemulihan.

3. Kesehatan Umum: Nutrisi yang baik mendukung sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan jangka panjang, dan mencegah cedera. Vitamin dan mineral juga berperan dalam berbagai fungsi tubuh yang krusial.
4. Hidrasi: Cukup cairan sangat penting untuk menjaga keseimbangan elektrolit, mengatur suhu tubuh, dan mencegah dehidrasi yang dapat mengganggu performa.
5. Manajemen Berat Badan: Nutrisi yang tepat membantu atlet mencapai dan mempertahankan berat badan yang ideal sesuai dengan tuntutan olahraga yang dijalani. Secara keseluruhan, nutrisi adalah aspek kunci dalam mencapai puncak performa bagi atlet, membantu mereka tidak hanya dalam latihan dan kompetisi, tetapi juga dalam pemulihan dan kesehatan jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dan kuantitatif melalui kuisisioner yang disebarakan secara daring menggunakan Google Form. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 02 Oktober 2024 di Universitas Negeri Medan tahun ajaran 2024/2025. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa fik yang berjumlah 32. Tahap pertama pada penelitian ini adalah tahap penelitian dan pengumpulan data. Langkah ini diambil untuk mengetahui pentingnya peran nutrisi dalam meningkatkan peforma tenis lapangan. Tahap kedua menggunakan teknik wawancara berupa sejumlah pertanyaan. Tahap ketiga menggunakan penelitian kuisisioner atau kuesioner sebagai alat pengumpulan datanya, sedangkan sumber datanya berasal dari orang biasa yang disebut responden. Kuesioner mencakup serangkaian pertanyaan bagi peserta untuk mengumpulkan data penelitian guna mendeteksi preferensi, sikap, dan kebiasaan masyarakat. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang dimaksudkan untuk mengumpulkan data penelitian yang diberikan kepada responden untuk diisi dan kemudian dikembalikan kepada peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian peran nutrnsisi dalam meningkatkan peforma pemain tenis lapangan yang menjadi objek penelitiannya adalah mahasiswa fik unimed yang berjumlah 32 (tiga

puluh dua) siswa. Kuesioner disebarakan menggunakan google form ke media sosial, total kuesioner sebanyak 32 (tiga puluh dua)kuesioner, dan kuesioner dapat diolah. Hasil penyebaran kuesioner dapat dilihat pada table 1.1 Jumlah kuesioner.

	Keterangan	Skor
1	Kuesioner yang dihasilkan	32
2	Kuesioner tidak lengkap	0
3	Kuesioner yang dapat dianalisis	32

Peneliti juga menggunakan jumlah soal yang sama untuk setiap responden. Jumlah soal untuk bagian mahasiswa/I adalah 10 soal. Penerapan pada tahap ini dapat dilihat tabel 1.1 yang menunjukkan persebaran pilihan jawaban mahasiswa. Yang selanjutnta akan dijelaskan secara deskriptif. Tabel 1.2. Frekuensi Pilihan Jawaban Kuesioner

Soal	Responden	Ya	Tidak
1	Mahasiswa	32	-
2	Mahasiswa	31	1
3	Mahasiswa	32	-
4	Mahasiswa	32	-
5	Mahasiswa	32	-
6	Mahasiswa	31	1
7	Mahasiswa	32	-
8	Mahasiswa	32	-
9	Mahasiswa	31	1
10	Mahasiswa	32	-

Dari tabel 2. Dapat diketahui, pada bagian mahasiswa , soal nomor 1 menunjukkan sebanyak 32 (100%) mahasiswa menyatakan ya. Soal nomor 2 menunjukkan sebanyak 31 (96,9%) siswa mengatakan ya dan 1 (3,1%) mahasiswa mengatakan tidak, soal nomor 3 menunjukkan sebanyak 32 (100%) mahasiswa mengatakan ya, soal nomor 4 menunjukkan sebanyak 32 (100%) mahasiswa mengatakan ya, soal nomor 5 menunjukkan sebanyak 32 (100%) mahasiswa mengatakan ya, soal nomor 6 menunjukkan sebanyak 31 (96,9%)

mahasiswa mengatakan ya, dan 1 (3,1%) mahasiswa mengatakan tidak, soal nomor 7 menunjukkan sebanyak 32 (100%) mahasiswa mengatakan ya, soal nomor 8 menunjukkan sebanyak 32 (100%) mahasiswa mengatakan ya, soal nomor 9 31 (96,9%) mahasiswa mengatakan ya, dan 1 (3,1%) siswa mengatakan tidak, soal nomor 10 menunjukkan sebanyak 32 (100%) mahasiswa mengatakan ya.

Data primer yang telah berhasil dikumpulkan oleh peneliti, kemudian dianalisis karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia.

1. Deskripsi Jenis Kelamin

Deskripsi jenis kelamin responden, terdiri dari 2 karakteristik, yaitu laki-laki dan Perempuan pada tabel 1.3 Jenis kelamin

Keterangan	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	19	59,375%
Perempuan	13	40,625%
Total	32	100%

Tabel 1.3 menunjukkan responden terdiri dari laki-laki dan perempuan. Hasil deskripsi responden menunjukkan mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 19 orang atau 59,375% sedangkan Perempuan 13 orang atau 40,625%.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1.4 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia

Usia Mahasiswa	Jumlah Mahasiswa	Presentase
19	2	6,25 %
20	16	50 %
22	14	43,75 %
Total	32	100%

Dari hasil penelitian yang dilakukan melalui kuisisioner, dapat disimpulkan bahwa nutrisi memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan performa pemain tenis lapangan. Mayoritas responden menunjukkan kesadaran akan pentingnya asupan gizi yang seimbang, yang berkontribusi terhadap daya tahan, pemulihan, dan konsentrasi selama pertandingan.

Meskipun sebagian besar atlet menyadari pentingnya nutrisi, terdapat kekurangan dalam penerapan pola makan yang optimal, seperti asupan sayuran dan buah yang tidak memadai. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pendidikan dan pelatihan lebih lanjut mengenai nutrisi di kalangan atlet.

Pembahasan

Studi menunjukkan bahwa pemain tenis yang mengonsumsi karbohidrat dengan indeks glikemik rendah hingga sedang sebelum pertandingan memiliki peningkatan daya tahan yang signifikan. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama yang dibutuhkan untuk aktivitas berintensitas tinggi seperti tenis. Konsumsi protein setelah pertandingan membantu mempercepat pemulihan otot (Akbar, F. 2023; Alit Arsani, N. L. K., 2014; Andria, Y. (2019; Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. 2022). Penelitian menunjukkan bahwa atlet yang mengonsumsi 20-30 gram protein berkualitas tinggi setelah pertandingan atau latihan mengalami pemulihan lebih cepat dan lebih sedikit nyeri otot. Penurunan penanda kerusakan otot (seperti creatine kinase) terlihat pada atlet yang mengonsumsi protein setelah aktivitas fisik intens. Dehidrasi sebesar 2% dari berat tubuh dapat menurunkan performa fisik dan mental. Studi menunjukkan bahwa atlet yang menjaga hidrasi dengan mengonsumsi cairan yang mengandung elektrolit, seperti natrium dan kalium, memiliki ketahanan yang lebih baik dalam pertandingan panjang. Asupan lemak sehat, terutama omega-3 dari ikan berlemak, berkontribusi pada penurunan inflamasi dan mendukung kesehatan sendi, yang penting bagi pemain tenis yang sering mengalami tekanan pada sendi akibat gerakan tiba-tiba. Pengurangan peradangan sendi dan penurunan risiko cedera kronis terlihat pada atlet yang memasukkan lemak sehat dalam pola makan mereka.

Selain itu, kekurangan nutrisi juga dapat mempengaruhi dan menurunkan performa pemain tenis lapangan. Berikut adalah beberapa dampak yang mungkin terjadi. Kekurangan karbohidrat, yang merupakan sumber energi utama, dapat menyebabkan cepat lelah dan penurunan daya tahan. Atlet mungkin tidak mampu mempertahankan intensitas permainan

yang diperlukan selama pertandingan. Kekurangan protein dapat menghambat proses pemulihan otot. Ini berarti atlet akan mengalami rasa sakit dan kelelahan otot yang lebih lama setelah latihan atau pertandingan, yang dapat mengurangi kemampuan mereka untuk berlatih secara efektif. Kekurangan cairan dan elektrolit dapat menyebabkan dehidrasi, kram otot, dan gangguan fungsi otot. Ini dapat mempengaruhi kinerja fisik dan konsentrasi di lapangan. Nutrisi yang tidak memadai dapat memengaruhi fungsi otak, mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi, pengambilan keputusan yang buruk, dan reaksi yang lebih lambat. Kekurangan nutrisi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko cedera. Atlet yang kurang gizi lebih rentan terhadap penyakit dan cedera, yang dapat mengganggu latihan dan kompetisi. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan penurunan berat badan yang tidak sehat atau bahkan kelebihan berat badan. Keduanya dapat mempengaruhi performa, kecepatan, dan stamina. Kekurangan nutrisi dapat mempengaruhi suasana hati dan tingkat stres, yang berdampak pada motivasi dan kepercayaan diri atlet. Stres emosional dapat memengaruhi performa di lapangan.

Karbohidrat adalah bahan bakar utama bagi atlet, terutama dalam olahraga seperti tenis yang membutuhkan ledakan energi secara berulang. Pembahasan akan menyoroti pentingnya memilih jenis karbohidrat yang tepat (indeks glikemik rendah sebelum pertandingan dan indeks glikemik tinggi setelahnya) untuk mempertahankan energi selama pertandingan dan mempercepat pemulihan energi setelahnya. Protein memainkan peran kunci dalam regenerasi dan pemulihan otot setelah latihan berat. Artikel jurnal ini biasanya akan membahas mengapa asupan protein berkualitas tinggi seperti whey atau casein efektif dalam memperbaiki jaringan otot yang rusak selama pertandingan dan bagaimana waktu konsumsi protein dapat memengaruhi hasil pemulihan. Hidrasi yang tepat, terutama dengan minuman elektrolit, dibahas sebagai faktor penting dalam menjaga fungsi otot dan menghindari kram. Kekurangan cairan dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi dan koordinasi, yang sangat penting dalam olahraga yang membutuhkan reaksi cepat seperti tenis (Mahaciliawati, S. U., 2022; Rahayu, C., 2023; Rodrigeus., N., 2015; Sandi, I. N., 2019). Vitamin dan mineral seperti kalsium, magnesium, dan zat besi sangat penting untuk menjaga kesehatan tulang, kekuatan otot, dan fungsi darah yang optimal. Kekurangan nutrisi mikro ini dapat menyebabkan penurunan performa yang signifikan. Pembahasan akan fokus pada bagaimana mikronutrien mendukung berbagai aspek kesehatan fisik atlet dan mengurangi

risiko cedera. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa asupan nutrisi juga memengaruhi kondisi mental atlet. Artikel ini mungkin membahas bagaimana makanan yang kaya omega-3 dapat meningkatkan fungsi otak dan membantu mengurangi stres serta kecemasan selama pertandingan, sehingga membantu pengambilan keputusan yang lebih baik.

KESIMPULAN

Nutrisi memiliki peran yang krusial dalam meningkatkan performa pemain tenis lapangan. Asupan gizi yang seimbang, termasuk karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral, mendukung daya tahan, pemulihan, serta kesehatan secara keseluruhan. Pemain yang mengonsumsi nutrisi yang tepat dapat mempertahankan energi selama pertandingan, mempercepat proses pemulihan otot, dan meningkatkan konsentrasi serta fokus. Sebaliknya, kekurangan nutrisi dapat mengakibatkan penurunan stamina, pemulihan yang lambat, serta meningkatkan risiko cedera dan gangguan kesehatan. Oleh karena itu, perhatian yang lebih besar terhadap pola makan dan pendidikan nutrisi sangat penting bagi atlet tenis untuk mencapai performa optimal di lapangan. Dengan pemahaman yang baik tentang kebutuhan gizi, pemain dapat memaksimalkan potensi mereka dan meningkatkan hasil dalam kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. (2023). Strategi Nutrisi Untuk Peningkatan Daya Tahan Atlet: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Edukasimu*, 3(2), 1–23. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/153>
- Alit Arsani, N. L. K. (2014). Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 3(1), 275–287. <https://doi.org/10.23887/jst-undiksha.v3i1.2906>
- Andria, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Isotonis Dan Pisang Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang. *Sporta Saintika*, 4(2), 77. <https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.116>
- Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. (2022). Nutrisi untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 376–385. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1914>
- Fitriyatun, N., & Putriningtyas, N. D. (2021). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 388–395.

- Indik Syahrabanu, R. P. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78.
<http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Lestari, Y. N. A., & Amin, N. (2019). Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 19–26. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31275>
- Mahaciliawati, S. U. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Suplemen, Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(2), 69–75. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i2.67>
- Rahayu, C. (2023). Aspek Nutrisi Dan Hidrasi Dalam Performa Atlet: Kajian Literatur. *Jurnal Edukasimu*, 3(1), 1–22. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/139>
- Rodrigeus., N. (2015). *Impact of Omega-3 Fatty Acids on Athletic Performance. Studi tentang bagaimana asam lemak omega-3 mempengaruhi performa atletik dan inflamasi otot.*
Rodriguez, N. (2015) - Impact of Omega-3 Fatty Acids on Athletic Performance. Studi tentang bagaimana asam lemak omega-3 mempengaruhi performa atletik dan inflamasi otot.
- Sandi, I. N. (2019). Jenis Keterampilan dan Pengelompokan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64–73.
<https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/303>
- Tanaka, Y. (2017). *Effects of Antioxidant Supplementation on Athletic Recovery. Studi ini mengeksplorasi penggunaan suplemen antioksidan dalam meningkatkan pemulihan atlet.*
Tanaka, Y. (2017) - Effects of Antioxidant Supplementation on Athletic Recovery. Studi ini mengeksplorasi penggunaan suplemen antioksidan dalam meningkatkan pemulihan atlet.
- Wijaya, A. (2023). Peran Nutrisi Dalam Peningkatan Performa Olahraga: Kajian Pustaka. *Jurnal Edukasimu*, 3(1), 1–22.
<http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/126>
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>