

Gizi Olahraga





Gizi Olahraga

Penulis:

Roudhotul Janah, S.Or., M.Or



Gizi Olahraga

Copyright © PT Penamuda Media, 2025

Penulis:

Roudhotul Janah, S.Or., M.Or

ISBN:

Penyunting dan Penata Letak:

Tim PT Penamuda Media

Desain Sampul:

Tim PT Penamuda Media

Penerbit:

PT Penamuda Media

Redaksi:

Casa Sidoarum RT03 Ngentak, Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta

Web: www.penamudamedia.com

E-mail: penamudamedia@gmail.com

Instagram: [@penamudamedia](https://www.instagram.com/penamudamedia)

WhatsApp: +6285700592256

ISBN: 9786347269317

Cetakan Pertama, Juni 2025

viii + 133 halaman; 15 x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan ke hadirat Allah Swt., yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kami, sehingga kami dapat menyusun buku ajar yang berjudul *Gizi Olahraga*. Buku ajar ini membahas tentang Pengertian Gizi Olahraga, Gizi Makro (Karbohidrat, Protein, dan Lemak), Zat Gizi Mikro (Vitamin dan Mineral), Metabolisme Energi (Aerobik dan Anaerobik), dan Pengaturan Makanan Atlet (sebelum, sedang, dan setelah pertandingan), sehingga dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan untuk pembaca, baik mahasiswa olahraga, mahasiswa kesehatan, bahkan masyarakat umum.



Kami menyadari buku ajar ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ajar ini. Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan buku ajar ini mulai dari awal hingga akhir penyelesaian. Semoga Allah Swt. senantiasa meridai segala usaha kita.

Probolinggo, Mei 2025

Penulis



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
KATA PENGANTAR.....	v
BAB I RUANG LINGKUP GIZI OLAHRAGA.....	1
A. Pengertian Ilmu Gizi.....	2
B. Pengertian Ilmu Gizi Olahraga	9
C. Peran Gizi dalam Olahraga	14
BAB 2 ZAT GIZI MAKRO.....	17
A. Karbohidrat.....	19
B. Protein.....	28
C. Kebutuhan Protein bagi Atlet.....	34
D. Lemak	36
BAB 3 ZAT GIZI MIKRO DAN ELEKTROLIT	48
A. Vitamin	51
B. Mineral.....	65
C. Air dan Elektrolit	94



BAB 4 METABOLISME DAN KEBUTUHAN ENERGI ATLET	101
A. Metabolisme Energi	103
B. Kebutuhan Energi	108
BAB 5 PENGATURAN MAKANAN ATLET	115
A. Tahapan Pengaturan Makanan	117
B. Pengaturan Makanan Pertandingan.....	118
DAFTAR PUSTAKA	129





BAB I

RUANG LINGKUP GIZI OLAHRAGA

Gizi Olahraga

Buku Gizi Olahraga ini membahas tentang peran penting gizi dalam meningkatkan performa dan kesehatan atlet. Pembaca diajak untuk memahami bagaimana gizi yang tepat dapat membantu meningkatkan energi, kekuatan, dan ketahanan tubuh, serta mempercepat proses pemulihan setelah berolahraga. Topik yang dibahas dalam buku Gizi Olahraga ini meliputi Dasar-dasar gizi olahraga; Kebutuhan nutrisi atlet; peran karbohidrat, protein, dan lemak dalam olahraga; Perencanaan menu dan strategi makan untuk atlet. Buku ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang komprehensif tentang gizi olahraga, sehingga atlet, pelatih, dan profesional kesehatan dapat membuat keputusan yang tepat tentang nutrisi dan meningkatkan performa dan kesehatan. Buku ini menjadi panduan penting bagi atlet maupun pelatih, mahasiswa olahraga maupun gizi dan masyarakat umum yang ingin meningkatkan pengetahuan tentang gizi olahraga. Dengan memahami gizi olahraga, pembaca dapat meningkatkan performa dan kesehatan mereka, serta mencapai tujuan olahraga mereka.

