

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri.

Softball merupakan cabang olahraga permainan yang termasuk olahraga *endurance*. *Softball* adalah permainan beregu pertama kali lahir di Amerika Serikat yang diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887. Olahraga ini merupakan perkembangan dari olahraga sejenis baseball hanya saja memiliki ukuran bola yang lebih besar dan tidak terlalu keras. Dalam permainan softball ada dua regu yang bertanding yang terdiri dari regu yang berjaga disebut defensif dan regu yang memukul atau offensif (Biakto, 2008).

Prestasi dalam dunia olahraga merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Prestasi olahraga juga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Prestasi yang baik didukung pula oleh performa yang baik.

Performa atlet dipengaruhi oleh kombinasi dari faktor genetik, dan motivasi latihan. Di sisi lain, performa atlet juga erat hubungannya dengan gizi. Gizi yang sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti juga diperlukan untuk mendukung performa (Ruhayati, 2010)

Kebutuhan gizi seorang atlet berbeda dengan orang biasa. Karena seorang atlet memiliki intensitas latihan dan kerja organ-organ tubuh yang lebih berat. Untuk menunjang aktivitas fisiknya, seorang atlet harus memenuhi kebutuhan pertumbuhannya yang sedang berada pada masa keemasan. Sehingga seorang atlet harus mengetahui kebutuhan gizi atlet tersebut dan hasilnya bisa mencapai prestasi yang memuaskan. Namun sebaliknya, kalau kekurangan justru akan berdampak pada performa yang tidak diharapkan karena pasokan energi yang kurang, dan juga bisa menyebabkan capek dan sakit, sehingga pertumbuhan otot tidak maksimal. Semua ini akan berpengaruh kepada performanya (Nisevich, 2008)

Bagi seorang atlet performa itu sangat penting, untuk menunjang performa seorang atlet, komposisi tubuhnya harus ideal. ketahanan jasmani atlet ditentukan oleh massa otot yang membentuk tubuhnya. Karena itu dalam pembinaan ketahanan jasmani seorang atlet baik dipusat-pusat latihan maupun diluar pusat latihan, haruslah terdapat perpaduan yang serasi antara pengaturan makanan dengan latihan fisik yang diberikan. Pemberian makanan yang melebihi kebutuhan akan mengakibatkan bertambahnya cadangan lemak, sehingga tidak mencapai komposisi tubuh yang sesuai. Sebaliknya jika makanan yang kurang dari kebutuhan akan mengakibatkan terhambatnya proses perkembangan pada otot - otot tubuh (Moehji 2003).

Persen lemak tubuh dari atlet berbeda tergantung dari jenis kelamin dari tubuh atlet dan olahraganya. Estimasi tingkat minimum dari lemak tubuh sesuai dengan kesehatan adalah 5% untuk pria dan 12% untuk wanita. Namun demikian, persentasi dari lemak tubuh yang optimum untuk seorang individu atlet kemungkinan jauh lebih tinggi daripada minimum ini dan harus ditentukan pada dasar dari seorang individu.

Persen lemak tubuh merupakan nilai yang menggambarkan total lemak didalam tubuh (Brown, 2005). Persen lemak tubuh dapat mencerminkan proporsi komposisi tubuh. Apabila persentase lemak tubuh seseorang lebih tinggi dari angka normal, artinya masa lemak tubuh orang tersebut berlebihan (Amelia, 2009).

Persen lemak tubuh yang tinggi dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti asupan gizi, aktivitas fisik, dan gaya hidup. Penyimpangan pola makan akhir-akhir ini sering terjadi di masyarakat. Sebagian masyarakat biasa mengonsumsi makanan yang tinggi energi (lemak, protein, dan karbohidrat) dan rendah serat (Brown, 2005).

Konsumsi makanan tinggi karbohidrat mengakibatkan tingginya persen lemak tubuh. Hasil penelitian Kriger dkk. (2006) menunjukkan jika asupan karbohidrat berhubungan dengan persen lemak tubuh. Penelitian Nurfatimah juga menemukan bahwa asupan karbohidrat berhubungan dengan persen lemak tubuh. Begitu pula dengan asupan protein yang berhubungan dengan simpanan lemak tubuh, penelitian Vinkneas dkk. (2011) di Norway, Scandinavia menyebutkan konsumsi protein berhubungan dengan tingginya persen lemak tubuh. Hasil serupa ditunjukkan oleh Koppes dkk. (2009) serta Houtson dkk. (2008) yang menunjukkan ada hubungan asupan protein dengan persen lemak tubuh.

Timbunan lemak tubuh akan meningkatkan berat badan atlet. Kondisi tersebut didukung tanpa adanya aktivitas fisik yang dapat meningkatkan timbunan lemak tubuh yang mempengaruhi perawakan tubuh atlet. Semakin tinggi persentase lemak tubuh akan menyebabkan percepatan pergerakan berkurang (Norton, *et al.*, 2004). Penelitian Vinknes dkk. (2011) secara positif berhubungan dengan lemak tubuh. Di Indonesia, penelitian Nurfatimah (2007) menunjukkan hasil sama yaitu ada hubungan bermakna antara asupan lemak dengan persen lemak tubuh.

Faktor lain yang menyebabkan tingginya persen lemak tubuh yaitu kurangnya asupan serat. Ini bukan saja disebabkan rendahnya gizi makanan atlet, melainkan buruknya kebiasaan atlet dalam pengaturan makanan. Makanan yang sesuai dengan selera belum tentu memenuhi kebutuhan gizi atlet, sehingga atlet tidak menghasilkan prestasi dan stamina yang maksimal (Shinta, 2010). Penelitian di Amerika oleh Tucker dan Thomas (2009) yang menunjukkan asupan serat berhubungan dengan persen lemak tubuh,

semakin rendah asupan serat seseorang, maka akan semakin tinggi nilai persen lemak tubuhnya.

KONI adalah badan keolahragaan tertinggi di Indonesia yang menaungi 42 cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga *softball*. pada PON XVII 2008 prestasi *softball* meningkat, *softball* putra memasuki peringkat ke 5 dan *softball* putri memasuki peringkat ke 7. Berikutnya pada PON XVIII 2012 *softball* putra putri mendapatkan peringkat kelima dan pada seleksi PON tahun ini yang akan diselenggarakan pada Bulan September.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada atlet *softball* KONI Banten yang akan bertanding pada bulan september. Peneliti tertarik dengan hal-hal yang berkaitan dengan atlet *softball* terutama persen lemak tubuhnya. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara asupan gizi makro dan serat dengan persen lemak tubuh pada atlet *softball* KONI Banten Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah yaitu :

1. Menurut penelitian pendahuluan sebelumnya konsumsi makanan atlet sangat tinggi kalori dan sangat rendah serat.
2. Belum pernah dilakukan penelitian berkaitan dengan gizi sebelumnya pada atlet *softball* KONI Banten sehingga belum diketahui mengenai asupan zat gizi yang mempengaruhi persen lemak tubuhnya.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini memiliki keterbatasan waktu dan hanya dibatasi pada variabel asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan serat dengan persen lemak tubuh atlet *softball* KONI Banten.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara asupan gizi makro dan serat dengan persen lemak tubuh pada atlet *softball* KONI Banten

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan serat dengan persen lemak tubuh atlet KONI Banten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik sampel meliputi usia dan jenis kelamin
- b. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) pada atlet *softball*
- c. Mengidentifikasi asupan serat pada atlet *softball*
- d. Mengidentifikasi persen lemak tubuh pada atlet *softball*
- e. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan persen lemak tubuh pada atlet *softball*.
- f. Menganalisis hubungan asupan protein dengan persen lemak tubuh pada atlet *softball*.
- g. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan persen lemak tubuh pada atlet *softball*.
- h. Menganalisis hubungan asupan serat dengan persen lemak tubuh pada atlet *softball*.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademik

Memberikan sumbangan pengetahuan yang bermanfaat sebagai bahan evaluasi terhadap kegiatan perkuliahan yang telah dilaksanakan sehingga dapat bermanfaat untuk perkembangan pendidikan selanjutnya dan dapat dijadikan referensi penelitian lebih lanjut dalam bidang yang sama.

2. Bagi Atlet

Penelitian ini memberi hasil persen lemak tubuh dan rata-rata asupan zat gizi makro dan serat pada atlet.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta dan menambah pengetahuan peneliti tentang hubungan asupan zat gizi makro, serat dengan persen lemak tubuh, serta sebagai media untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama menuntut ilmu di bangku kuliah