

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005) arti dari kata atlet adalah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikuti sertakan dalam pertandingan. Atlet berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti “kontes”. Istilah lain atlet adalah *atlete* yaitu responden yang terlatih untuk diadu kekuatannya agar mencapai prestasi. Menurut Sondakh (2009), mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Bulutangkis atau *badminton* adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan kecil yang dapat dimainkan didalam maupun diluar lapangan dengan menggunakan *shuttlecock* sebagai bola dan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock*. Olahraga bulutangkis menjadi salah satu jenis olahraga yang banyak digemari dikalangan masyarakat. Dalam cabang olahraga ini seseorang dituntut harus memiliki kelenturan, kelincahan, ketahanan fisik, dan keterampilan (Sunaba, 2014).

Atlet remaja adalah salah satu atlet yang berada dalam kategori rentan gizi. Terdapat beberapa alasan yang menjadikan remaja berada dalam kategori rentan terhadap masalah gizi. Pertama, berkaitan dengan percepatan pertumbuhan serta perkembangan tubuh yang memerlukan energi lebih banyak. Kedua, berkaitan dengan perubahan gaya hidup serta kebiasaan makan yang menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, berkaitan dengan keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol serta obat-obatan dan kehamilan (Arisman, 2007). Oleh karena itu atlet remaja dituntut untuk selalu memenuhi kebutuhan asupan gizinya sesuai dengan kebutuhan, karena selain digunakan untuk aktivitas fisik, asupan zat gizi yang seimbang juga dibutuhkan untuk masa pertumbuhan (Amrinanto, 2016).

Seorang atlet dituntut untuk selalu menjaga kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan meningkatkan aktivitas fisik dan melakukan olahraga terprogram secara baik, benar, terukur dan teratur. Apabila atlet memiliki tingkat kebugaran yang tidak baik maka hal itu akan sangat berpengaruh pada performa atlet tersebut saat bertanding dalam sebuah kompetisi. Oleh sebab itu, kebugaran atlet harus sangat diperhatikan dan ditunjang dengan asupan-asupan yang bergizi serta aktivitas fisik dan latihan yang berkala untuk atlet tersebut (Kemenkes, 2015).

Makanan atau asupan yang dikonsumsi oleh para atlet juga harus sangat diperhatikan, karena makanan yang dikonsumsi dapat memengaruhi komposisi tubuh yang mana itu dapat memengaruhi juga dalam menjaga keseimbangan tubuh atlet. Makanan yang baik bagi atlet adalah makanan yang seimbang, yaitu makanan yang tidak hanya mengandung karbohidrat saja tetapi juga mengandung protein dan lemak sesuai dengan jumlah kebutuhan masing-masing atlet. Kebutuhan cairan dan vitamin

juga harus tetap diperhatikan karena cairan dan vitamin berperan cukup penting untuk meningkatkan keseimbangan tubuh atlet. Kekurangan cairan dapat menyebabkan atlet mudah dehidrasi dan cepat merasa lelah (Handayani, 2014). Zat gizi makro menjadi komponen zat gizi yang paling banyak dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar, yaitu dalam satuan gram/orang/hari. Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat (4 kkal/gram), protein (4 kkal/gram), dan lemak (9 kkal/gram) (Furkon, 2014).

Indonesia telah banyak mendapatkan prestasi di berbagai cabang olahraga khususnya di cabang olahraga bulutangkis, akan tetapi tidak semua atlet bulutangkis memiliki prestasi yang gemilang, misalnya saja pada atlet di sektor tunggal putri yang tidak begitu baik prestasinya selama pertandingan bulutangkis di tingkat internasional. Mencapai prestasi dalam bidang olahraga khususnya bulutangkis yang sesuai harapan perlu adanya pembinaan secara berjenjang di mulai dari usia dini. Pembinaan dari usia dini merupakan suatu pondasi bagi penentuan keberhasilan untuk meraih prestasi yang membanggakan di masa yang akan datang. Prestasi yang didapat di dunia olahraga tidak datang dalam waktu yang singkat dan cepat, hal ini karena prestasi juga membutuhkan sebuah proses dan waktu yang lama serta sarana prasarana yang memadai. Selain itu faktor pelatih juga mempengaruhi prestasi olahragawan. Apabila pelatih tersebut memiliki pengetahuan yang luas dalam membentuk program latihan yang sesuai dan dibutuhkan para atlet tentu akan berdampak baik bagi perkembangan fisik, mental, dan kualitas atlet. Pembuatan program latihan harus terarah dan sesuai dengan usia anak agar nanti dapat menjadi pemicu positif terhadap perkembangan kualitas baik dari segi fisik maupun mental yang dimiliki (Bryantara, 2016).

Terdapat beberapa masalah yang terjadi pada atlet bulutangkis yaitu berupa persoalan mendasar mengapa cabang olahraga bulutangkis nasional yang subur dengan prestasi justru beberapa tahun terakhir malah menurun. Penurunan performa atlet ini banyak dipertanyakan oleh pemain-pemain legendaris bulutangkis. Banyak faktor penyebab turunnya kebugaran jasmani pada atlet yang mana akan berakibat pada performa atlet dalam setiap pertandingan (Suparmin, 2015).

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: asupan makanan, status gizi, komposisi lemak tubuh, status kesehatan, aktivitas fisik, latihan, dan konsumsi cairan yang cukup. Asupan makan yang memadai dan terpenuhi sesuai kebutuhan masing-masing atlet akan berdampak baik bagi latihan yang dilakukannya. Hal ini dapat menunjang pencapaian prestasi sang atlet. Kebutuhan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan juga lemak sangat penting dalam menjaga keseimbangan tubuh dan kesehatan tubuh. Kebutuhan asupan yang dibutuhkan atlet berbeda-beda untuk setiap individu. Adapun faktor yang membedakan jumlah yang dibutuhkan atlet akan kebutuhan zat gizi makro tersebut tergantung pada jenis kelamin, intensitas latihan fisik, waktu, dan komposisi lemak tubuh atlet tersebut (Sari, 2016).

Hasil penelitian Limas (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein terhadap kebugaran atlet sepak bola, dan tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat, lemak terhadap kebugaran. Hasil penelitian Limas (2018) tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein, karbohidrat, dan lemak terhadap kebugaran. Hasil dari penelitian Anggraini (2018) sejalan dengan hasil penelitian

Yuslaili (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi, asupan karbohidrat terhadap kebugaran.

Aktivitas fisik juga bisa menjadi salah satu faktor yang dapat memicu penurunan performa atlet. Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menghambat stamina atlet tersebut. Intensitas latihan harus sangat diperhatikan karena latihan menjadi acuan tingkat performa dan dalam melihat keahlian sang atlet. Aktivitas fisik akan berjalan dengan baik apabila diiringi dengan tingkat kecukupan asupan zat gizi yang dikonsumsi serta komposisi tubuh yang memadai (Vania, Pradigdo, Nugraeni, 2017).

Selain memperhatikan aktivitas fisik dan asupan zat gizi makro, status gizi juga sangat perlu diperhatikan untuk para atlet. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan antara status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih (Almatsier, 2009). Menurut Kemenkes (2013), status gizi yaitu adalah suatu keadaan tubuh akibat konsumsi makanan atau ukuran keberhasilan dalam pemenuhan zat gizi, adanya keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*required*) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas atau produktivitas, pemeliharaan kesehatan dan lain-lain. Status gizi seseorang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Pengukuran status gizi seorang bisa menggunakan antropometri, yaitu dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), setelah diketahui IMT maka dapat diketahui status gizi seseorang.

Tubuh manusia diibaratkan seperti mesin yang luar biasa. Banyak individu mempunyai persepsi sendiri mengenai “tubuh ideal” terhadap berat badan, tinggi badan, usia dan jenis kelamin yang sering digunakan untuk mengukur keidealisan tubuh seseorang. Peningkatan penampilan fisik juga dapat meningkatkan citra tubuh dan harga diri seseorang, ini termasuk menjadi salah satu faktor penting bagi kesehatan fisik (Williams, 2017). Komposisi tubuh manusia terdiri dari empat komponen utama, yaitu; jaringan lemak tubuh total, jaringan bebas lemak, cairan tubuh, dan mineral tulang (Williams, 2007). Komposisi tubuh harus sangat diperhatikan, terutama untuk atlet-atlet, karena komposisi tubuh dapat mempengaruhi tingkat kebugaran pada atlet.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran atlet.

B. Identifikasi Masalah

Kebugaran adalah salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang, terutama untuk seorang atlet. Kebugaran memiliki komponen, yaitu terdiri dari komposisi tubuh, daya tahan jantung paru, dan daya tahan otot. Kebugaran merupakan salah satu indikator yang menentukan kesehatan seseorang, semakin bugar seseorang maka semakin sehat juga orang tersebut.

Seorang atlet dituntut untuk selalu menjaga kebugaran tubuhnya guna mempertahankan kesehatan tubuhnya. Pengukuran tingkat kebugaran dibutuhkan agar dapat diketahui tingkat kebugaran pada seseorang terutama tingkat kebugaran untuk atlet. Tes yang dilakukan dalam mengukur tingkat kebugaran atlet disebut *multi stage*

fitness test atau *bleep test*. *Bleep test* merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran yang biasanya diberikan oleh para pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran pada atlet nya.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang dibedakan menjadi status gizi kurang, normal dan berlebih. Sangatlah penting untuk atlet dalam mengetahui status gizinya karena dapat berpengaruh terhadap performa atlet tersebut. Seorang atlet diharuskan memiliki status gizi yang ideal atau normal untuk menunjang performa dan kebugaran atlet tersebut.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari berbagai macam masalah yang dapat mempengaruhi kebugaran pada atlet dalam menunjang performa atlet, maka dari itu peneliti hanya memfokuskan penelitian pada masalah tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi, aktivitas fisik, pada penelitian ini sebagai variabel independen dan kebugaran atlet sebagai variabel dependen pada atlet bulutangkis PB Jaya Raya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi dan aktifitas fisik terhadap kebugaran pada atlet bulutangkis PB Jaya Raya?”

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran atlet bulutangkis PB Jaya Raya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik atlet berdasarkan jenis kelamin, dan umur pada atlet bulutangkis.
- b. Mengetahui tingkat kecukupan zat gizi makro pada atlet bulutangkis.
- c. Mengetahui status gizi pada atlet bulutangkis
- d. Mengetahui aktivitas fisik pada atlet bulutangkis.
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi makro dengan kebugaran atlet bulutangkis.
- f. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan kebugaran atlet bulutangkis.
- g. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran atlet bulutangkis.

F. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Institusi

Dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kebugaran atlet sehingga pihak institusi dapat memperbaiki kebugaran atlet, selain itu pihak institusi juga dapat membuat perencanaan yang bisa meningkatkan kebugaran atlet, dan juga supaya untuk dapat meningkatkan prestasi atlet.

b. Bagi peneliti

Untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan, untuk mempelajari dan mengetahui masalah gizi apa saja yang sering terjadi pada atlet bulutangkis, untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi status kebugaran pada atlet bulutangkis berdasarkan indikator variabel yang diteliti, serta untuk menambah wawasan tentang ke olahragawan.

c. Bagi Universitas

Bagi Universitas Esa Unggul, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu yang berguna sebagai bahan pembelajaran serta perbendaharaan bacaan perpustakaan Universitas Esa Unggul mengenai hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran atlet di PB Jaya Raya Ragunan Jakarta.

KETERBARUAN PENELITIAN

No	Nama Peneliti	Tujuan	Variabel	Desain	Sampel	Hasil
1	Nur Yuslaili (2018)	Mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro, mikro dan status gizi terhadap kebugaran jasmani remaja vegetarian usia 16-19 tahun di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira	<p><u>Bebas:</u> Asupan energi, Zat gizi makro, Mikro, Status gizi</p> <p><u>Terikat:</u> Kebugaran jasmani</p>	<p>Cross-sectional study</p> <p>Uji korelasi spearman</p>	Total random sampling	Ada hubungan asupan energi, protein, lemak zat besi dan kadar Hb dengan kebugaran jasmani remaja vegetarian usia 16-19 tahun di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira
2	Nuraida (2017)	Mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro, aktivitas fisik, durasi tidur dengan persen lemak tubuh atlet basket pada klub basket Aspac Jakarta	<p><u>Bebas:</u> Asupan energi, Zat gizi makro, Aktivitas fisik, Durasi tidur</p> <p><u>Terikat:</u> Persen lemak tubuh</p>	<p>Cross-sectional study</p> <p>Uji korelasi pearson</p>	Total sampling N = 14 orang	Tidak ada hubungan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat, aktivitas fisik, durasi tidur dengan persen lemak tubuh atlet
3	Tika Andriani (2016)	Mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, status gizi, gaya hidup dan kebugaran atlet bola basket Universitas Esa Unggul	<p><u>Bebas:</u> Asupan zat gizi makro Status gizi Gaya hidup</p> <p><u>Terikat:</u> Kebugaran</p>	<p>Cross-sectional study</p> <p>Karakteristik responden →kuisisioner</p> <p>Asupan zat gizi makro →recall 24 jam selama 2 hari</p> <p>Gaya hidup →kuisisioner</p>	Total sampling N = 31 orang	Ada perbedaan nilai rata-rata VO ₂ max dengan jenis kelamin, ada hubungan yang bermakna antara asupan energi, karbohidrat, protein dan nilai VO ₂ max

				<p>Status gizi → pengukuran menggunakan timbangan injak digital dan <i>microtoise</i></p>		
4	Zahra Thunzira (2015)	Mengetahui hubungan antara status gizi, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik terhadap kebugaran anggota <i>cheerleaders</i> di SMA Kartika Jakarta	<p><u>Bebas:</u> Status Gizi Asupan zat gizi makro Aktivitas fisik</p> <p><u>Terikat:</u> kebugaran</p>	<p><i>Cross-sectional study</i></p> <p>Karakteristik responden → kuisioner.</p> <p>Asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik diperoleh → <i>recall</i> 24 jam selama 2 hari pada hari latihan dan hari tidak latihan</p> <p>Tingkat kebugaran didapatkan → <i>bleep test</i> Uji statistik : korelasi <i>spearman</i></p>	<p>Purposive sampling</p> <p>N = 15 orang</p> <p>11 orang usia 15 tahun 4 orang usia 16 tahun</p>	Ada hubungan antara asupan energi terhadap kebugaran, ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan kebugaran, dan ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran

5	Tuty Alawiyah (2015)	Mengetahui hubungan status gizi, asupan zat gizi makro serta serat, dan aktivitas fisik dengan kebugaran anak SD kelas V di SDN Talaga 2 Cikupa Tangerang	<u>Bebas:</u> Status gizi, Asupan zat gizi, Aktivitas fisik <u>Terikat:</u> Kebugaran	Cross-sectional study Uji korelasi pearson dan uji t-test independent	Purposive sampling N = 50 orang L: 20 P: 30 Usia = 10-12 tahun	Variabel lainnya seperti umur, status gizi, asupan protein, asupan energi, asupan serat, dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan tingkat kebugaran anak sekolah dasar kelas V usia 10-12 tahun di SDN Talaga 2 Cikupa Tangerang.
---	----------------------	---	--	--	--	---