

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Olahraga erat kaitannya dengan bidang olahraga kompetitif (prestasi). Persaingan prestasi dalam olahraga semakin ketat dan membutuhkan banyak peran serta dari berbagai pihak yang terkait, untuk menghasilkan suatu prestasi maksimal. Laporan Kemenpora (2014), menunjukkan prestasi atlet Indonesia pada kejuaraan nasional sebanyak 12 cabang olahraga total perolehan medali emas sebanyak 104 medali. Pada kejuaraan nasional cabang olahraga atletik menyumbangkan 23% emas dari perolehan keseluruhan sebanyak 104 medali emas atau sebanyak 24 emas. Sepakbola menyumbangkan 17% atau sebanyak 18 medali emas. Cabang olahraga tinju meraih prestasi 13% dengan 14 medali emas. Selanjutnya cabang olahraga karate meraih prestasi 9% dengan 10 medali emas.

Pada Laporan Kemenpora (2014) dinyatakan bahwa prestasi atlet Jawa Barat pada Kejuaraan Daerah berhasil memperoleh medali pada pada cabang olahraga atletik, angkat besi, panahan dan taekwondo. Sedangkan pada Kejuaraan Nasional tahun 2014, atlet yang berasal dari Jawa Barat berhasil memperoleh medali pada cabang olahraga beladiri taekwondo dan pencak silat.

Beladiri merupakan olahraga atau kemampuan untuk mempertahankan diri dari musuhnya. Biasanya olahraga ini dilakukan dengan mengadu dua orang untuk bertarung hingga ada yang menjadi pemenangnya (Sembiring, 2003). Olahraga beladiri telah menjadi salah satu cabang olahraga Nasional yang dipertandingkan. Olahraga beladiri mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1972 dan telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) sejak tahun 1985. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga beladiri mulai berkembang di Indonesia. Selain itu, perkembangan olahraga beladiri di Indonesia juga dapat dilihat dari banyaknya Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) atau juga Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa (PPOPMP) di Indonesia.

Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa (PPOPMP) merupakan sebuah sistem pembinaan prestasi yang di dalamnya bertujuan untuk memajukan prestasi olahraga sesuai bidang kemampuan siswa dan disertai dengan perkembangan capaian prestasi akademik sesuai dengan jenjang pendidikan. Siswa yang masuk ke PPOPMP tergolong dalam usia remaja. Remaja merupakan usia yang cocok dalam menciptakan atlet-atlet berprestasi dan profesional. Pengoptimalan bakat dan potensi sedari dini diharapkan dapat meningkatkan prestasi baik nasional maupun internasional dimasa mendatang. Masa remaja ialah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan

Universitas
Esa Unggul

(Papalia, et al., 2001). Masa remaja juga akan mengalami fase pubertas ditandai oleh beberapa perubahan yaitu, perubahan fisik, hormonal, psikologis dan sosial. Perubahan fisik pada remaja saat pubertas yaitu, penambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh, perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh (Batubara 2010). Sehingga penting pada saat usia remaja untuk memulai membentuk kekuatan dan stamina yang baik. Kekuatan dan stamina tubuh pada remaja dapat tercerminkan dengan kebugaran yang baik.

Kebugaran adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan banyak aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya (Mutohir dan Maksun, 2007). Kebugaran dapat dikategorikan baik apabila seseorang memiliki kemampuan tubuh dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang dengan baik (Pujiastuti dan Utomo 2003). Oleh sebab itu, kebugaran merupakan salah satu indikator yang digunakan dalam menentukan derajat kesehatan manusia. Kebugaran dapat diukur dengan berbagai metode, salah satunya adalah dengan melakukan *Multistage Fitness Test* (MFT) atau *Bleep Test*, kemudian dihitung VO_{2max} . VO_{2max} merupakan kemampuan seseorang untuk menghirup dan menggunakan oksigen secara maksimal dalam melakukan aktivitas atau kegiatan olahraga hingga mengalami kelelahan (Yunitaningrum, 2014).

Pentingnya atlet dalam menjaga kebugaran dapat didukung oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran adalah status gizi. Kebugaran dipengaruhi oleh status gizi karena seseorang dengan status gizi yang baik akan memiliki kebugaran yang baik pula (Rafsanjani dan Nurhayati, 2014). Status gizi (*nutrition status*) adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variable tertentu (Supariasa, et al 2001). Sedangkan (Almatsier, 2009) status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan prestasi altet (Irianto, 2007).

Menjaga hidup agar tetap sehat dan bugar merupakan suatu hal yang wajib dilakukan bagi seorang olahragawan. Dengan cara menjaga kualitas makanan yang dikonsumsi dan menjaga kondisi tubuh dengan melakukan aktivitas fisik yang sesuai. Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu pengaturan makanan, istirahat dan olahraga (Irianto, 2007). Asupan zat gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Sharkey, 2011). Asupan zat gizi yang cukup dari makanan berpengaruh pada produktifitas dan kebugaran. Semakin baik dalam memenuhi kebutuhan gizi tubuh sehari-hari dan menjaga kondisi fisik maka kebugaran jasmani seseorang akan

meningkat (Ridwan, et al. 2017). Zat gizi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding (Bunga, et al. 2012). Zat gizi dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh untuk penyediaan energi pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan, bertanding dan saat pemulihan baik setelah latihan maupun setelah bertanding (Suniar, 2002). Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anatara lain zat gizi makro dan zat gizi mikro (Desiplia, et al. 2018). Kebutuhan akan zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein, dan lemak. dan zat gizi mikro terdiri atas vitamin dan mineral diperlukan atlet untuk mengatur metabolisme normal dalam tubuh agar dapat menunjang kondisi fisik dan peforma yang optimal. Asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan gizi akan membuat kebugaran atlet menjadi baik agar atlet menjadi tidak cepat lelah dan mampu melakukan aktivitasnya dengan baik pula sehingga mampu mencapai prestasi olahraga dengan maksimal (Kuswari et al. 2019) Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bertujuan untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dan Asupan Gizi terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Atlet Beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.

1.2 Identifikasi Masalah

Pencapaian prestasi olahraga perlu terus dikembangkan dan ditingkatkan. Pengoptimasi peforma atlet saat latihan maupun berlomba dapat dipenuhi dengan kebugaran yang baik. Berdasarkan data dari *Sport Development Index* (SDI) tahun 2006, Indonesia memiliki tingkat kebugaran yang cenderung rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia 1,08% dalam kategori baik sekali, 4,07% dalam kategori baik, 13,55% kategori sedang, 43,9% kategori kurang, dan 37,4% kategori kurang sekali dari data tersebut diketahui bahwa tingkat kebugaran yang ada di Indonesia saat ini masih tergolong kurang dan perlunya perhatian (Halimah, et al. 2014). Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan Demalla, et al (2018) mengungkapkan bahwa atlet dengan tingkat kebugaran kategori baik sekali sebesar 19,6%, kebugaran kategori baik sebesar 63,0% dan sebesar 17,4% atlet dengan kebugaran kategori sedang.

Kebugaran atlet dapat dimaksimalkan dengan status gizi yang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Putri et al (2017) menatakan bahwa diketahui bahwa atlet yang berstatus gizi lebih sebanyak (3,3%), gizi normal sebanyak (40,0%), dan gizi kurang sebanyak (56,7%). Di lain penelitian yang dilakukan oleh Hasanatun, et al (2019) status gizi atlet menurut Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U) menunjukkan sebagian besar atlet (82%) memiliki status gizi yang normal. Sedangkan atlet yang memiliki status gizi kurus sebanyak 8% dan sebanyak 8% juga status gizi obesitas.

Pengaturan keseimbangan zat gizi sangat penting dilakukan karena kekurangan atau kelebihan zat gizi berpengaruh pada kondisi kesehatan dan status gizi atlet. Pengaturan keseimbangan zat gizi bisa dilakukan dengan mengaturnasupan zat gizi atlet agar sesuai dengan kebutuhan. Pengaturan asupan zat gizi yang

dilakukan berupa pengaturan asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Taufiq (2003) menunjukkan bahwa sebanyak 45,5% atlet memiliki asupan yang kurang dan 54,6% masuk klasifikasi cukup, sedangkan dari asupan gizi makro sebanyak 100% responden masuk klasifikasi kurang untuk asupan KH, dan Protein. Serta asupan zat gizi mikro terutama vitamin A dan zat besi 100% atlet masuk klasifikasi kurang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustamin, et al (2010) diketahui bahwa 40% memiliki asupan energi kurang, 50% dengan asupan protein kurang dan 15% dengan asupan lemak kurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Demalla, et al (2018) mengatakan bahwa asupan energi atlet dalam kategori lebih sebesar 15,2 %, pada kategori baik sebesar 73,9% dan kategori kurang sebesar 10,9%, untuk asupan protein atlet kategori lebih sebesar 19,6 %, pada kategori baik sebesar 67,4% dan kategori kurang sebesar 13,0%, untuk asupan lemak atlet kategori lebih sebesar 23,9 %, pada kategori baik sebesar 58,7% dan kategori kurang sebesar 17,4%, serta untuk asupan karbohidrat kategori lebih sebesar 19,6 %, pada kategori baik sebesar 76,1% dan kategori kurang sebesar 4,3%.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar lebih terfokus peneliti mencoba mengetahui hubungan status gizi dan asupan zat gizi makro zat besi dan kalsium terhadap kebugaran kardiorespiratori atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor. Pada penelitian ini agar tidak meluasnya objek, hanya mengidentifikasi responden yang merupakan atlet beladiri yang terdaftar di PPOPM Kabupaten Bogor, zat gizi yang diteliti yaitu energi, karbohidrat, protein, lemak, zat besi dan kalsium,

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat disimpulkan bahwa perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah ada Hubungan Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro, Zat Besi dan Kalsium terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Atlet Beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.

1.5 Tujuan

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium terhadap kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri ppopm kabupaten bogor.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.
2. Mengidentifikasi kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.
3. Mengidentifikasi status gizi atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.

4. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro zat besi dan kalsium atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.
5. Menganalisis hubungan status gizi gizi terhadap kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.
6. Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium terhadap kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Penelitian untuk Peneliti

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat mengetahui hubungan status gizi dan asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium terhadap kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor. Selain itu, peneliti mendapatkan pengalaman dan pengetahuan dalam merancang dan melaksanakan penelitian dalam bidang gizi olahraga.

1.6.2 Manfaat Penelitian untuk Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai status gizi dan asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium terhadap kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor diharapkan dapat memberikan solusi yang nyata dan dapat digunakan dalam proses pembelajaran untuk menyampaikan pesan-pesan dalam bidang gizi olahraga.

1.6.3 Manfaat Penelitian untuk Penyelenggara Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka bagi Jurusan Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul dalam pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan khususnya yang berkaitan dengan status gizi dan asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium terhadap kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor. dan sebagai masukan pada penelitian lebih lanjut dan dapat memperluas wawasan berpikir sebagai usaha penggalan terhadap ilmu pengetahuan.

1.6.4 Manfaat Penelitian untuk Responden

hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang status gizi dan asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium terhadap kebugaran kardiorespirasi .atlet beladiri tersebut.

1.7 Keterbaruan Penelitian

penelitian ini memiliki tiga variabel antara lain status gizi dan asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium terhadap kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah:

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul	Metode	Hasil Akhir
1	Hasanatul Eka Srirahayu A., Dian Agnesia	2019	<i>Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik</i>	Penelitian menggunakan pendekatan <i>Cross Sectional</i> . Sampel penelitian sebanyak 50 atlet. Pengolahan data menggunakan analisis bivariat (<i>pearson chi square</i>).	Ada hubungan antara IMT/U dengan kebugaran jasmani tidak hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kebugaran jasmani.
2	Murry Kuswari, Fitri Handayani, Nazhif Gifari, Rachmanida Nuzrina	2019	<i>Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Tingkat Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong</i>	Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> . Populasi penelitian adalah seluruh atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong sebanyak 30 responden. Analisa data penelitian menggunakan <i>korelasi pearson</i>	Terdapat hubungan antara asupan energi, asupan karbohidrat, vitamin C, Fe dan kebugaran. Tidak terdapat hubungan antara asupan lemak, protein, vitamin B1 dan kebugaran
3	Dihnarty Fitri dan Endang Sri W	2019	<i>Hubungan antara Tingkat Kecukupan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya</i>	Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan jumlah sampel 31 orang. Analisa data penelitian ini menggunakan uji hipotesis dan <i>Chi-Square</i>	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa UKM karate Universitas Negeri Surabaya
4	Elvia Raissa Vania, Siti Fatimah Pradigdo, S.A Nugraheni	2018	<i>Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi pada Atlet Softball Perguruan Tinggi</i>	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan studi <i>cross sectional</i> . Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>explanatory research</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah	Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) persentase lemak tubuh pria persentase lemak tubuh wanita dan aktivitas fisik dengan tingkat

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul	Metode	Hasil Akhir
			<i>di Semarang Tahun 2017)</i>	seluruh atlet softball perguruan tinggi di Semarang yang berusia 17-25 tahun.	kesegaran jasmani pada atlet.
5	Riski Desiplia, Eka Nvita Indra, Desty Ervira P	2018	<i>Asupan Energi, Konsumsi Suplemen dan Tingkat Kebugran pada Atlet Sepak Bola Semi-Profesional</i>	Penelitian berdesain studi <i>cross sectional</i> dengan sampel 33 orang. Analisa data menggunakan uji <i>Chi-Square & Independent Sample T-test</i>	Tidak ada hubungan antara asupan energi dengan tingkat kebugaran atlet sepak bola.

Berdasarkan data-data yang diatas, peneliti tertarik meneliti hubungan antara variable disetiap penelitian. namun terdapat beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya yaitu tempat penelitian, tahun pelaksanaan, serta sasaran penelitian. Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah hubungan status gizi dan asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium terhadap kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri.