

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktifitas yang dilakukan secara teratur dan terencana yang dilakukan berulang kali untuk meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran jasmani⁽¹⁾. Undang-undang No.36 Tahun 2009 tentang kesehatan mengamanatkan bahwa upaya kesehatan olahraga ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat serta meningkatkan prestasi belajar, kerja dan olahraga⁽²⁾.

Seiring perkembangan industri olahraga membuat kompetisi olahraga terus mengalami perubahan menjadi industri besar dan menguntungkan. Perkembangan industri membuat prestasi atlet menjadi sesuatu yang harus dipacu dan ditingkatkan agar pertandingan olahraga menjadi menarik⁽²⁾. Olahraga prestasi bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK)⁽²⁾. Persaingan dalam olahraga prestasi semakin ketat dan membutuhkan banyak peran serta dari berbagai pihak yang terkait, untuk menghasilkan suatu prestasi maksimal, baik di tingkat nasional maupun internasional⁽³⁾.

Pada umumnya prestasi olahraga Indonesia masih sangat memprihatinkan baik dalam tingkat regional maupun internasional. Berbagai penyebab dapat mengakibatkan prestasi menurun. Selain masalah mental, psikis, teknik, dan strategi juga faktor fisik terutama daya tahan (*endurance*) dan kebugaran yang kurang menunjang dapat mengakibatkan prestasi atlet menurun⁽⁴⁾.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan⁽¹⁾. Kebugaran jasmani yang baik akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung, daya tahan otot dan paru-paru. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu umur, jenis kelamin, genetik, aktifitas fisik, istirahat, dan termasuk gizi⁽⁵⁾. Data Sport Development Index (SDI) tahun 2006 menunjukkan tingkat kebugaran di Indonesia yaitu sebagian besar masih dalam kategori kurang dan kurang sekali (42,90% dan 37,40%) dan yang berada dalam kategori baik sekali (1,08%) baik (4,07%) dan sedang (13,55%)⁽⁴⁾.

UPTD Kebakatan Olahraga merupakan sekolah pembibitan olahraga nasional, yang digunakan untuk mencari dan membina bakat olahraga pada usia sekolah⁽⁶⁾. Setiap tahunnya diadakan kejuaraan nasional antar UPTD Kebakatan Olahraga secara nasional yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat internasional⁽⁶⁾. Laporan Kemenpora (2014), menunjukkan prestasi atlet pada kejuaraan nasional prestasi UPTD Kebakatan Olahraga di Indonesia 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⁽⁶⁾.

Kondisi UPTD Kebakatan Olahraga Sumatra Barat sejak tahun 2011 sampai dengan tahun 2014 belum berhasil meraih medali pada Kejuaraan Daerah, dan mengalami penurunan yang cukup signifikan dibandingkan dengan kejuaraan daerah

tahun 2010⁽⁶⁾. Sedangkan pada Kejuaraan Nasional, atlet UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat juga belum berhasil meraih medali di tahun 2013 dan tahun 2014⁽⁶⁾.

Hasil laporan tes fisik kebugaran jasmani atlet UPTD Kebakatan Olahraga Sumatra Barat pada bulan Oktober tahun 2017 menunjukkan rata-rata nilai VO2Max atlet adalah 21,8 – 64,4 mg /kg/menit. VO2Max adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan oksigen selama kegiatan maksimal. Semakin tinggi VO2Max maka ketahanan tubuh saat berolahraga juga semakin tinggi. VO2Max yang kurang dari 50% tubuh akan bekerja secara aerob, maka lemak merupakan sumber energi utama, artinya seseorang yang memiliki VO2Max kurang dari 50% tidak cukup cepat untuk melakukan aktivitas latihan yang lebih intensif karena sumber energi yang berasal dari pembakaran lemak tersebut⁽⁷⁾.

Laporan observasi awal yang dilakukan pada bulan Desember 2017 lalu, permasalahan atlet yang dijumpai dari aspek gizi adalah atlet malas makan karena cenderung bosan dengan menu yang disajikan. Dalam penyelenggaraan makanan atlet, UPTD Kebakatan Olahraga bekerja sama dengan catering untuk menyediakan menu makanan atlet dengan sistem prasmanan. Sehingga atlet bisa lebih leluasa dalam mengkonsumsi apa saja yang dikehendaki dan jika atlet bosan makan atlet akan jajan diluar tanpa pengontrolan dari UPTD Kebakatan Olahraga. Hasil recall asupan yang dilakukan pada 5 orang atlet, rata-rata konsumsi karbohidrat atlet hanya 53% dari total energi, protein 56% dari total energi dan konsumsi lemak 3 orang atlet berlebih 39% dari total energi. Jika dilihat dari Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) 3 orang atlet memiliki IMT/U normal, 1 orang kurus dan 1 orang lagi gemuk.

Penelitian Utoro (2011) juga mengungkapkan, dalam 23 atlet sepak bola Bintang Pelajar Kabupaten Semarang usia 14-20 tahun, menunjukkan bahwa hasil recall asupan makanan atlet sebelum dilakukannya intervensi diperoleh rata-rata energi yang dikonsumsi atlet sebesar 2798 ± 254 kalori. Sedangkan kebutuhan energi berkisar 3361 – 4118 kalori. Terdapat ketimpangan antara asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan yang diperlukan oleh atlet. Dimana 3 atlet memiliki asupan defisit ($<70\%$ energi total), 15 atlet asupan kurang (70-80%) dan 5 atlet asupan sedang. Data antropometri IMT atlet berdasarkan perhitungan Z-score dengan indikator IMT/U menurut standar baku WHO-2005, diperoleh gambaran bahwa atlet yang berstatus gizi normal sebanyak 90%, yang berstatus gizi gemuk 5% dan yang berstatus gizi kurus 5% ⁽⁸⁾.

Hasil penelitian oleh Saddam (2015) menunjukkan bahwa atlet sepak bola yang mengkonsumsi asupan energi sedang, memiliki tingkat kebugaran yang cukup sebesar 53,8% ⁽⁹⁾. Kemudian penelitian Firman (2016) juga menunjukkan bahwa atlet yang memiliki IMT normal memiliki resiko 13,2 kali lebih bugar dibandingkan dengan IMT tidak normal ⁽¹⁰⁾.

Berdasarkan uraian diatas, bahwasanya atlet yang telah diasramakan di UPTD Kebakatan Olahraga telah memiliki fasilitas yang baik dari segi sarana dan prasarana seperti telah disediakan menu makanan bagi atlet, namun masih terjadinya ketimpangan asupan dan status gizi pada atlet. Permasalahan gizi dalam pembinaan prestasi dapat berasal dari atlet sendiri maupun dari lingkungan. Seperti masalah kebiasaan makan yang berhubungan dengan jadwal makan, jenis makanan, kebiasaan mengemil dan kebiasaan lainnya yang disebut dengan perilaku makan atlet. Kemudian akan berpengaruh juga terhadap Indeks Massa Tubuh atlet dan kebugaran atlet.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan prilaku makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) dengan tingkat kebugaran atlet yang di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat tahun 2018, yang dikontrol dengan aktifitas fisik dan asupan energi atlet.

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan prilaku makan dan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dengan tingkat kebugaran atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat tahun 2018.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketuainya hubungan prilaku makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) dengan tingkat kebugaran atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi frekuensi prilaku makan atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat tahun 2018.
2. Diketuainya distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat tahun 2018.
3. Diketuainya distribusi frekuensi kebugaran atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat tahun 2018.
4. Diketuainya hubungan prilaku makan dengan kebugaran atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat tahun 2018.
5. Diketuainya hubungan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dengan tingkat kebugaran atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat 2018.



6. Diketuainya hubungan perilaku makan dengan tingkat kebugaran atlet setelah dikontrol dengan variabel *confounding* aktifitas fisik dan asupan energi.
7. Diketuainya hubungan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dengan tingkat kebugaran atlet setelah dikontrol dengan variabel *confounding* aktifitas fisik dan asupan energi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Menambah wawasan dan pengetahuan penulis dalam menerapkan dan mengembangkan ilmu yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan dan dapat dijadikan referensi atau sumber dan acuan dalam penelitian lanjutan.
2. Memberikan informasi kepada atlet dalam menjaga tingkat kebugaran tubuh untuk mencegah cedera pada saat latihan dan meningkatkan prestasi.
3. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam penatalaksanaan gizi bagi atlet untuk menjaga kebugaran tubuh.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini penulis meneliti hubungan perilaku makan dan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dengan tingkat kebugaran atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat tahun 2018. Variabel dependen adalah tingkat kebugaran dan variabel independen adalah perilaku makan dan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) kemudian variabel *confounding* pada penelitian ini adalah aktifitas fisik dan asupan energi. Data perilaku makan, aktifitas fisik, dan asupan energi diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner dan Food Recall 2x24 jam, sedangkan data Indeks Massa Tubuh (IMT/U) diperoleh dengan pengukuran Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) yang dihitung dengan WHO antropomorph 2005, sedangkan data kebugaran dikumpulkan berdasarkan pengukuran

nilai VO2Max yang diperoleh dari UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat.

Penelitian ini bersifat analitik dengan desain *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh cabang atlet remaja (SMP dan SMA) di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat dengan sampel penelitian sebanyak 106 orang yang diambil secara *purposive sampling* . Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2017 sampai dengan Juni 2018.

