

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social. Selanjutnya tujuan dari beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa <sup>(1)</sup>.

Prestasi olahraga di Indonesia secara umum menunjukkan ketidakstabilan, ditingkat internasional maupun regional. Olimpiade 2004 indonesia berada di peringkat 48, olimpiade tahun 2008 berada di urutan 42 dan menurun pada olimpiade tahun 2012 berada di peringkat 65. Sesudah tahun 1994 indonesia pada Asian Games tidak pernah berada di sepuluh besar, sedangkan pada empat kali penyelenggaraan Sea Games sebelum tahun 2011 Indonesia tidak pernah menjadi juara umum <sup>(2)</sup>

Prestasi atlet yang tinggi perlu terus menerus dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui gizi seimbang yaitu energi yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan <sup>(3)</sup>. Atlet yang memiliki kesegaran /kebugaran jasmani yang baik akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya tahan jantung, daya tahan otot dan daya tahan paru-paru <sup>(4)</sup>

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan produktivitas yang dimiliki seseorang agar dapat terwujud derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang sesuai harapan <sup>(5)</sup>.

Kebugaran jasmani memiliki 4 komponen dasar yaitu daya tahan jantung dan paru (kardiopulmonal), kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan serta komposisi tubuh. Kebugaran daya tahan jantung dan paru didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup oksigen atau disingkat VO<sub>2</sub> Max. Semakin tinggi VO<sub>2</sub> Max maka ketahanan tubuh saat berolahraga juga semakin tinggi yang berarti seseorang yang memiliki tingkat VO<sub>2</sub> Max tinggi tidak akan cepat lelah setelah melakukan berbagai aktivitas <sup>(6)</sup>.

Hasil penelitian Pertiwi AB tahun 2012 menunjukkan bahwa atlet dengan nilai VO<sub>2</sub> Max sebesar 80 mL/kg BB/menit dapat berlari 5 km lebih jauh dibandingkan dengan atlet yang hanya memiliki nilai VO<sub>2</sub> Maksimal sebesar 40 mL/kg BB/menit. Semakin tinggi nilai VO<sub>2</sub> Maksimal maka semakin baik pula daya tahan jantung paru, sehingga atlet cabang olahraga endurance dengan daya tahan jantung paru yang baik maka prestasinya akan lebih baik <sup>(7)</sup>. Tingginya nilai VO<sub>2</sub> maksimal seorang atlet tidak terlepas dari asupan gizi yang dikonsumsinya sehari-hari.

Seiring dengan semakin majunya zaman yang ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi berbagai cara terus dilakukan para atlet atau olahragawan untuk dapat menjaga kondisi tubuhnya agar tetap sehat dan bugar. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan mengonsumsi suplemen.

Pemenuhan kecukupan vitamin dan mineral dari bahan makanan sering sulit dilaksanakan oleh atlet. Ini disebabkan selain faktor kebiasaan dan pola makan, juga tidak mudah makan sayur dan buah-buahan dalam jumlah yang dapat memenuhi kebutuhan. Dengan demikian, atlet perlu mendapatkan suplemen vitamin dan mineral<sup>(8)</sup>. Konsumsi suplemen akan mempengaruhi salah satunya kebugaran tubuh atlet<sup>(9)</sup>. Setiap orang diharapkan memiliki tingkat kebugaran yang baik, khususnya bagi para atlet<sup>(10)</sup>. Tingkat kebugaran atlet yang baik dapat menunjang performa atlet baik saat latihan maupun saat bertanding. Performa yang baik tentu akan mempengaruhi prestasi atlet.

Menurut *Dietary Supplement Health and Education Act (DSHEA)*, undang-undang yang berlaku di Amerika Serikat tahun 1994 mendefinisikan suplemen makanan atau dietary supplement adalah suatu produk (selain tembakau) yang diharapkan untuk melengkapi makanan yang mengandung satu atau lebih dari bahan-bahan makanan: seperti vitamin, mineral, rempah, asam amino, mengandung unsur makanan untuk meningkatkan kecukupan gizi, konsentrat, zat metabolit, ekstrak, atau kombinasi dari bahan-bahan tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan Mayasaroh tahun 2008 pada atlet senam di kota Semarang, sebanyak 38 atlet terdapat hubungan konsumsi suplemen dengan ketahanan fisik. Ada hubungan konsumsi suplemen yang dikontrol dengan aktivitas fisik terhadap ketahanan fisik<sup>(11)</sup>. Sementara penelitian yang dilakukan Adief Muhamad Mukhlis tahun 2016 menunjukkan sebanyak 72.4% dari 21 orang atlet mengonsumsi suplemen tidak terdapat hubungan antara konsumsi suplemen, frekuensi konsumsi suplemen dan jenis suplemen dengan kebugaran<sup>(12)</sup>.

Di Indonesia terdapat banyak sekali lembaga pendidikan, salah satunya Umit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) kebakatan olahraga Sumatra Barat sebagai wadah untuk

menghimpun atlet dengan minat olahraga yang tinggi dengan potensial bakat untuk dikembangkan, memerlukan sebuah proses dengan menggunakan berbagai tolak ukur, sehingga calon atlet yang masuk dan diterima sebagai atlet pelajar benar-benar dihasilkan dari tingkat kompetitor yang ketat, seleksi ketat dan diperoleh melalui sebuah kompetisi yang terencana, teratur dan berkelanjutan.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) kebakatan olahraga terhadap 6 atlet, di temukan hanya 2 orang atlet yang mengonsumsi suplemen makanan berupa minuman isotonik. Ada tiga tujuan kenapa atlet mengonsumsi suplemen makanan, yakni untuk kesehatan, meningkatkan performa dan sumber energi. Alasan terbanyak adalah untuk meningkatkan performa sehingga setelah melakukan aktivitas fisik performa atlet kembali optimal. Tetapi sejauh ini belum diketahui pasti apakah konsumsi suplemen makanan dan aktivitas fisik berpengaruh terhadap tingkat kebugaran atlet.

Banyak cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet, membuat peneliti membatasi bahasan pada konsumsi suplemen makanan dan aktivitas fisik. Adanya beberapa permasalahan di atas menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang sejauh mana pengaruh konsumsi suplemen makanan dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran. Adapun judul penelitian adalah **“Hubungan Konsumsi Suplemen Makanan Dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat Tahun 2018”**

## **1.2 Perumusan Masalah**

Apakah ada Hubungan Konsumsi Suplemen Makanan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat Tahun 2018 ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan konsumsi suplemen makanan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani atlet di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat Tahun 2018.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi atlet berdasarkan tingkat kebugaran jasmani atlet di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Prov. Sumatra Barat Tahun 2018.
2. Mengetahui distribusi frekuensi atlet berdasarkan konsumsi suplemen makanan di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Prov. Sumatra Barat Tahun 2018.
3. Mengetahui distribusi frekuensi atlet berdasarkan aktivitas fisik atlet di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Prov. Sumatra Barat Tahun 2018.
4. Mengetahui Hubungan Konsumsi Suplemen Makanan dengan Tingkat Kebugaran jasmani atlet di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Prov. Sumatra Barat Tahun 2018.
5. Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran jasmani atlet di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Prov. Sumatra Barat Tahun 2018.
6. Mengetahui hubungan konsumsi suplemen makanan dan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran setelah di stratifikasi dengan asupan zat gizi makro.



#### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan pengembangan kemampuan dibidang penelitian terutama dalam menyusun Skripsi.
2. Sebagai pengetahuan agar lebih memperhatikan hal yang berhubungan dengan tingkat kebugaran untuk meningkatkan prestasi atlet.
3. Sebagai informasi bagi institusi tentang pentingnya konsumsi suplemen makanan dan aktivitas fisik untuk atlet agar terhindar dari resiko terjadinya cideraan meningkatkan prestasi atlet.

#### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian bersifat sepayung yang terdiri dari 4 (empat) orang peneliti yang masing-masing peneliti meneliti pada variabel independennya masing-masing dengan variabel dependen yang sama yakni tingkat kebugaran. Adapun judul penelitian sepayung ini terdiri atas,

- A. Hubungan konsumsi suplemen makanan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran atlet
- B. Hubungan perilaku makan dan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dengan tingkat kebugaran atlet.
- C. Hubungan asupan zat gizi makro dan persen lemak tubuh dengan nilai kebugaran atlet
- D. Hubungan asupan zat gizi mikro dan nilai Hb dengan nilai kebugaran jasmani atlet

Pada Penelitian ini penulis meneliti hubungan konsumsi suplemen makanan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani atlet di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) kebakatan olahraga Prov. Sumatra Barat Tahun 2018. Variabel