

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan industri olahraga membuat kompetisi olahraga terus mengalami perubahan menjadi industri besar dan menguntungkan. Perkembangan industri menjadikan prestasi atlet sesuatu yang harus dipacu dan ditingkatkan agar pertandingan olahraga menjadi menarik. Sejalan dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), persaingan dalam dunia olahraga semakin ketat dan membutuhkan banyak dukungan dari berbagai pihak yang terkait, untuk menghasilkan prestasi yang maksimal baik ditingkat nasional maupun internasional.⁽¹⁾

Atlet adalah individu yang berprofesi sebagai olahragawan atau individu secara umum yang melakukan kegiatan olahraga.⁽²⁾ Atlet dituntut untuk selalu tampil maksimal untuk setiap latihan dan pertandingan. Tingginya kompetisi olahraga membuat setiap atlet berusaha untuk meningkatkan level performanya agar bisa menghadapi kompetisi olahraga.⁽¹⁾

Atlet harus memiliki nilai kebugaran yang baik agar dapat terhindar dari kelelahan pada saat melakukan beberapa latihan fisik yang berdampak terhadap pencapaian prestasi yang maksimal. Atlet yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya tahan jantung, daya tahan otot dan daya tahan paru-paru.⁽³⁾ Problem utama yang sering ditemui atlet yang sedang berlatih dengan keras adalah kelelahan atau ketidakmampuan untuk memulihkan rasa lelah, dari satu latihan ke latihan berikutnya.

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.⁽⁴⁾

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor genetik, jenis kelamin, umur, status kesehatan, kebiasaan konsumsi rokok dan alkohol, aktifitas fisik, status gizi, dan asupan gizi. Kebugaran jasmani memiliki 4 komponen dasar yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan jantung dan paru (kardiopulmonal), kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan serta komposisi lemak tubuh.⁽³⁾

Kebugaran daya tahan jantung dan paru didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup oksigen atau disingkat VO₂ Max. Semakin tinggi VO₂ Max maka ketahanan tubuh saat berolahraga juga semakin tinggi yang berarti seseorang yang memiliki tingkat VO₂ Max tinggi tidak akan cepat lelah setelah melakukan berbagai aktivitas dan dapat meminimalkan risiko terjadinya cedera.⁽⁵⁾ Kebugaran jasmani yang baik akan memperkecil kemungkinan terjadinya cedera pada atlet saat melakukan kegiatan latihan fisik sehingga tidak menimbulkan kelelahan, dan cedera akan mudah terjadi apabila latihan yang dilakukan oleh atlet melebihi tingkat kebugaran atlet.⁽³⁾

Data dari *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS) survey pada tahun 2001-2003 pada masyarakat Asia dan Hawaii atau masyarakat di kepulauan Pasifik lainnya, diperoleh hasil 61% masyarakat memiliki kondisi tubuh yang tidak bugar. Kondisi kebugaran di Negara Indonesia menurut data dari *Sport*

Development Index (SDI) pada tahun 2006 ditemukan hasil sebesar 1,08% masyarakat dengan kondisi kebugaran baik sekali, 4,07% masuk kedalam kategori baik, 13,55% masuk kedalam kategori kurang, dan 37,40% masuk kedalam kategori kurang sekali.⁽⁶⁾

Hasil penelitian yang dilakukan pada atlet sepakbola menunjukkan bahwa atlet dengan nilai VO_2 Max sebesar 80 mL/kg BB/menit dapat berlari 5 km lebih jauh dibandingkan dengan atlet yang hanya memiliki nilai VO_2 Maksimal sebesar 40 mL/kg BB/menit. Semakin tinggi nilai VO_2 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.⁽⁷⁾

Atlet memerlukan sistem pelatihan yang optimal, termasuk juga ketersediaan dan pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Berdasarkan Undang-undang No.36 Tahun 2009 menyatakan bahwa untuk meningkatkan gizi perseorangan dan masyarakat dapat dilakukan melalui program peningkatan gizi dengan upaya perbaikan pola konsumsi makanan dan perilaku sadar gizi yang disesuaikan dengan kemajuan ilmu dan teknologi.⁽⁸⁾

Seiring perkembangan waktu, berbagai Negara memberikan perhatian khusus terhadap faktor-faktor selain latihan dalam menunjang prestasi atlet. Salah satu faktor yang menjadi perhatian utama adalah gizi. Gizi merupakan faktor penting agar prestasi atlet saat latihan dan pertandingan atlet tidak mengalami kekurangan bahan bakar.⁽⁸⁾

Peranan gizi dalam prestasi olahraga menjadi salah satu perhatian pemerintah Indonesia dalam menunjang prestasi atlet.⁽⁸⁾ Prestasi atlet yang tinggi perlu terus

menerus dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui gizi seimbang.⁽⁹⁾

Penyelenggaraan makanan bagi atlet di asrama sangat penting untuk kebutuhan zat gizi atlet. Selain energi dan zat gizi makro yang diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, atlet juga memerlukan zat gizi mikro yang memadai. vitamin dan mineral berperan penting dalam mengatur dan membantu reaksi kimia zat gizi penghasil energi, dan sebagai koenzim dan ko faktor didalam tubuh. Pada keadaan defisiensi satu atau lebih vitamin dan mineral dapat mengganggu kesehatan dan kebugaran atlet.⁽¹⁰⁾

Hemoglobin (Hb) dapat mempengaruhi kapasitas membawa oksigen. Seorang atlet memerlukan oksigen yang lebih banyak untuk pembakaran karbohidrat yang menghasilkan energi pada saat melakukan latihan dan pertandingan. Rendahnya persediaan oksigen didalam tubuh juga akan menyebabkan metabolisme energi didalam tubuh menjadi terganggu karena otot membutuhkan oksigen untuk membakar glikogen, kurangnya persediaan oksigen didalam tubuh menyebabkan tubuh memproduksi asam laktat, persediaan asam laktat yang lebih banyak akan ditimbun dalam otot maka timbulah kelelahan otot.⁽¹¹⁾

Produksi hemoglobin yang sangat rendah didalam darah dapat menyebabkan anemia.⁽¹²⁾ Anemia dapat menyebabkan sesak nafas, dan tubuh lebih mudah mengalami kelelahan, keletihan, lesu, lunglai, dan lemah, hal ini dapat berpengaruh terhadap kebugaran tubuh.⁽¹³⁾

Atlet sangat mudah terkena *Sport's Anemia*. Atlet yang menjalani latihan yang terus menerus dalam kapasitas yang tinggi dapat mengakibatkan *Sport's*

Anemia, hal ini dikarenakan benturan mekanis yang menyebabkan pemecahnya sel darah merah saat kaki berpijak di tumit ketika berlari dan berjalan.⁽³⁾

Menurut Penelitian yang dilakukan di sekolah sepak bola Anyelir dan di Salatiga Training Centre ditemukan 46,7 % atlet sepakbola dan 66,7% atlet mengalami anemia, dan penelitian yang dilakukan pada atlet bulu tangkis ekstra dan bintang junior di Kota Cilacap yang berjumlah 32 orang atlet didapatkan hasil 26 orang (61,9%) memiliki kadar hemoglobin rendah dan 16 orang (38,1%) memiliki kadar hemoglobin normal.^(14, 15) Penelitian pada tim sepakbola putra di Elfanza FC Surabaya ditemukan terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani pada pemain sepakbola putra usia 18 Tahun Surabaya yaitu sebesar 55.35%.⁽¹⁶⁾

Pusat pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) atau UPTD Kebakatan Olahraga adalah suatu wadah yang sangat baik untuk membina dan melatih olahragawan yang berpotensi diusia sekolah. UPTD Kebakatan Olahraga telah berhasil menyumbangkan atlet-atlet berprestasi di berbagai cabang olahraga untuk mewakili Indonesia di kompetisi nasioal maupun internasional.⁽¹⁷⁾

UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat telah banyak meraih prestasi-prestasi yang memukau pada tahun 2016, akan tetapi pada tahun 2017 prestasi tersebut sedikit mengalami penurunan.

Berdasarkan laporan dari UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2017 dapat diketahui Prestasi yang telah diraih PPLP Sumatera Barat selama tahun 2016 yaitu sebanyak 12 emas, 14 perak, dan 25 perunggu, dan pada tahun 2017 yaitu sebanyak 9 emas, 14 perak, dan 17 perunggu. Kemudian dalam multi event tingkat nasional pada event POPWIL 2016 di Riau PPLP Sumatera

Barat mendapatkan 5 emas, 1 perak, 3 perunggu, dan pada event POPNAS XII 2017 di Jawa Tengah PPLP Sumatera Barat mendapatkan 4 emas, 2 perak, dan 15 perunggu.

Berdasarkan hasil tes fisik atlet berbagai cabang olahraga tahun 2017, terdapat 1 atlet kategori baik, 10 atlet kategori cukup, 57 atlet kategori kurang, dan 43 atlet kategori kurang sekali. Status kesehatan atlet berdasarkan laporan dari UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2017 dari 50 atlet yang diukur kadar Hemoglobinya, dapat diketahui rata-rata kadar Hemoglobin atlet adalah 13 mg, dan diketahui bahwa lebih dari 10% atlet yang kadar Hemoglobin darahnya rendah dan mengalami Anemia.

Berdasarkan hal di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kadar Hemoglobin Darah (Hb) Dengan Nilai Kebugaran Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2018”**

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Kadar Hemoglobin Darah (Hb) dengan Nilai Kebugaran Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Kadar Hemoglobin Darah (Hb) dengan Nilai Kebugaran Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi atlet berdasarkan nilai kebugaran atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018.

2. Mengetahui distribusi frekuensi atlet berdasarkan kadar Hemoglobin darah (Hb) di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018.
3. Mengetahui Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan nilai kebugaran atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018.

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 kebugaran untuk meningkatkan prestasi atlet.
3. Sebagai informasi tentang pentingnya kadar hemoglobin darah (Hb) untuk kebugaran altet agar terhindar dari risiko terjadinya cedera dan meningkatkan prestasi atlet.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Nilai Kebugaran Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018. Dimana variabel yang akan diukur yaitu kadar hemoglobin (Hb) menggunakan alat pengukur hemoglobin (Hb) digital, dan kebugaran atlet dengan metode *Bleep test*.