

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Daya saing Indonesia dalam bidang olahraga prestasi telah mengalami stagnasi selama tiga dekade terakhir.⁽¹⁾ Hal ini dapat dilihat dari prestasi Indonesia dalam kompetisi di tingkat ASEAN, Asia, dan dunia yang masih belum mencapai tingkat yang memuaskan.⁽¹⁾ Pada ajang *Asian Games*, prestasi Indonesia terus menurun hingga mencapai titik terendah di tahun 2006 dengan menempati peringkat ke-22.⁽¹⁾ Hingga saat *Asian Games* tahun 2023, Indonesia hanya mampu naik ke peringkat 13.⁽¹⁾ Pada ajang *SEA Games* 2011 yang diadakan di Indonesia, kita berhasil meraih gelar juara umum, namun kemudian turun drastis ke peringkat ke-5 pada SEA Games 2015 dan 2017.⁽¹⁾ Upaya untuk meningkatkan prestasi dilakukan dengan menargetkan peringkat yang lebih baik pada tahun 2021, di mana kita berhasil menempati peringkat ke-3.⁽¹⁾

Secara nasional, kesenjangan prestasi olahraga antar daerah sangat besar. Sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) pertama pada tahun 1948, provinsi-provinsi di Jawa terutama Jawa Barat, DKI Jakarta, dan Jawa Timur, telah mendominasi.⁽²⁾ Sebanyak 50,5% dari prestasi dalam 14 cabang olahraga prioritas Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) berasal dari tiga provinsi tersebut.⁽²⁾ Berdasarkan laporan *Sport Development Index* (SDI) tahun 2023, Sumatra Barat berada diperingkat 16 dari 34 provinsi dengan perolehan 17 medali.⁽²⁾ Perolehan ini jauh menurun dibandingkan tahun 2022 dengan perolehan 43 medali.⁽²⁾

Mencapai dan mempertahankan prestasi baik ditingkat internasional maupun regional tidaklah mudah, daya tahan dan tingkat kebugaran jasmani yang baik menjadi faktor penting dalam mencapai prestasi.⁽³⁾ Tingkat kebugaran dapat diukur melalui VO2max yang merupakan indikator dari kapasitas maksimum tubuh dalam

menggunakan oksigen secara aerobik.⁽²⁾ Semakin tinggi nilai VO₂max, semakin tinggi tingkat kebugaran seseorang.⁽²⁾ Berdasarkan data laporan dari *Sport Development Index* (SDI) tahun 2023, ditemukan bahwa kondisi kebugaran jasmani anak dan pemuda di Indonesia sangat mengkhawatirkan.⁽²⁾ Hanya sekitar 5,04% dari kelompok pemuda usia 16-30 tahun yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik atau lebih, sementara sekitar 83,53% berada dalam kategori kurang atau sangat kurang.⁽²⁾ Di Provinsi Sumatra Barat indeks kebugaran jasmani berada dikategori kurang dan sangat kurang disemua kelompok umur.⁽²⁾ Mengingat bahwa kebugaran jasmani adalah aset yang tidak terlihat namun sangat penting sebagai faktor krusial dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia, baik dari segi kognitif-intelektual maupun kesehatan fisik-psikis.⁽²⁾

Bagi seorang atlet, kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki.⁽⁴⁾ Atlet dengan kebugaran jasmani yang baik diyakini dapat mengatasi beban kerja latihan yang semakin bertambah karena peningkatan stamina fisik dan fokus.⁽⁴⁾ Akan tetapi, tingkat kebugaran jasmani atlet di Indonesia masih jauh dari kata sangat baik atau baik sekali.⁽⁵⁾ Menurut Delvianti *et al.*, dalam Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencaksilat BKMF FIK UNM yang dilakukannya pada tahun 2020, ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani dari 30 orang atlet pencaksilat yang diteliti, seluruhnya berada dikategori sedang.⁽⁵⁾

Atlet mungkin memiliki pemahaman yang cukup tentang pemilihan makan yang tepat, tetapi ini tidak selalu berarti bahwa pilihan makan mereka secara efektif mendukung kesehatan dan performa atlet dalam berolahraga.⁽⁶⁾ Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki atlet memadai, tetapi hal ini tidak tercermin dalam pemilihan makanan yang baik.⁽⁶⁾ Tinjauan ini menunjukkan bahwa hubungan positif antara pengetahuan gizi dan pemilihan makanan masih lemah.

Berbagai faktor, termasuk preferensi rasa, kenyamanan, biaya, serta pertimbangan budaya dan agama, turut memengaruhi pola makan seseorang.⁽⁶⁾ Pemilihan jenis makan atlet juga dapat dipengaruhi oleh dampak aktual dan persepsi pola makan terhadap performa atlet, pembatasan persiapan makanan dan waktu makan, pengaruh pelatih dan rekan satu tim, serta budaya dalam olahraga.⁽⁷⁾ Pemilihan makan yang tidak tepat akan berdampak terhadap performa atlet karena berhubungan dengan asupan yang akan menjadi pondasi kekuatan atlet dalam berolahraga. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Dilla *et al.*, pada tahun 2020 mengenai hubungan alasan pemilihan makan atlet didapatkan korelasi kuat mengenai alasan pemilihan makan atlet dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang beladiri.⁽⁸⁾

Secara umum atlet membutuhkan asupan yang direncanakan dengan baik, seperti pemenuhan zat gizi mikro terutama vitamin C, vitamin B1, zat besi (Fe), kalsium, dan kalium. Namun masih banyak atlet yang mengabaikan anjuran untuk mengonsumsi cukup asupan zat gizi mikro yang bermanfaat untuk mengurangi cedera, membantu pemulihan, dan mengoptimalkan kinerja atlet.⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ Studi yang dilakukan oleh Kartika *et al.*, pada tahun 2018 melaporkan bahwa masih banyak atlet yang belum memenuhi anjuran kecukupan zat gizi mikro.⁽¹¹⁾ Dari analisis food recall 2x24 jam yang dilakukan pada atlet pencak silat, ditemukan 90% atlet tidak memenuhi kebutuhan vitamin C dan 80% atlet tidak memenuhi kebutuhan zat besi.⁽¹¹⁾ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuswari, *et al.*, mengenai Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong tahun 2019 ditemukan bahwa terdapat hubungan antara asupan vitamin C dan Fe terhadap kebugaran jasmani atlet.⁽¹²⁾

Berbagai cara dilakukan oleh para atlet untuk mendapatkan kondisi fisik yang sehat dan bugar, salah satunya adalah dengan mengonsumsi suplemen.⁽¹³⁾ Angka

penjualan menunjukkan bahwa konsumsi suplemen olahraga terus meningkat di kalangan atlet muda, penelitian menunjukkan bahwa atlet muda telah menjadi target pemasaran utama.⁽¹³⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gerald Novian *et al.*, di tahun 2021 mengenai Evaluasi Penggunaan Produk Suplemen Pada Atlet Taekwondo Jawa Barat, ditemukan bahwa dari 18 atlet yang diteliti, 100% atlet menggunakan produk suplemen.⁽¹⁴⁾ Jenis produk suplemen yang digunakan atlet putra diantaranya bubuk protein dan creatine, sedangkan atlet putri menggunakan bubuk protein, vitamin, dan mineral.⁽¹⁴⁾

Atlet sering kali beralih ke suplemen gizi dengan klaim bahwa suplemen dapat membantu mereka tetap kompetitif dan sehat, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, pemulihan, dan lebih cepat meningkatkan performa atletik secara keseluruhan.⁽¹³⁾ Studi yang dilakukan Khusmalinda *et al.*, pada tahun 2018 melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi suplemen dengan tingkat kebugaran jasmani atlet di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus.⁽¹⁵⁾

Ada dua metode pengembangan atlet yang dianggap berhasil dalam menciptakan atlet yang berkompetisi dalam berbagai kejuaraan, salah satunya melalui jalur sekolah yang diatur oleh pemerintah dan pemerintah daerah.⁽¹⁾ Sejak pendiriannya pada tahun 1983, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) tidak mengalami perubahan yang mencolok, kecuali dalam hal penyebaran dan jumlah atlet yang terlibat.⁽¹⁾ Di tingkat regional, PPLP memiliki dampak yang signifikan pada pencapaian acara olahraga seperti Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), Kejuaraan Nasional, dan Pekan Olahraga Nasional (PON).⁽¹⁾ Namun, untuk persaingan di level internasional terutama dalam acara seperti Olimpiade masih banyak aspek yang perlu disesuaikan kembali dan ditingkatkan agar lebih optimal.⁽¹⁾

Salah satu Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) terdapat di Provinsi Sumatra Barat terdiri dari 12 cabang olahraga, yaitu sepak bola, sepak takraw, atletik, panahan, senam, balap sepeda, gulat, karate, pencak silat, taekwondo, judo, dan tinju. Berdasarkan data rekapitulasi prestasi olahraga dari Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Sumatra Barat, capaian terhadap prestasi olahraga atlet yang menjadi binaan di PPLP belum cukup memuaskan. Beberapa cabang olahraga, seperti atletik, pencak silat, taekwondo, panahan mengalami kemerosotan prestasi dibandingkan tahun sebelumnya.⁽⁸⁾

Pada tahun 2018 PPLP Provinsi Sumatra Barat berhasil meraih prestasi di berbagai cabang olahraga dengan mencetak 46 medali. Namun pada tahun 2019 prestasi di PPLP Provinsi Sumatra Barat mengalami penurunan dengan perolehan 36 medali, sementara pada tahun 2020 hingga pertengahan 2021 tidak ada kejuaraan nasional (Kejurnas) yang diselenggarakan akibat dari pandemi *Covid-19* saat itu. Ditahun 2022 PPLP Provinsi Sumatra Barat mencoba kembali bangkit dengan beberapa cabang olahraga hingga memperoleh 9 medali, perolehan medali yang jauh lebih sedikit dibandingkan tahun sebelumnya ini dikarenakan banyaknya kejuaraan nasional yang tidak diselenggarakan. Pada ditahun 2023 masih banyak kejuaraan nasional yang belum jadi diselenggarakan. Hasil penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani responden penelitian VO2max atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 37 orang atlet terdapat 10 orang atlet yang tidak bugar.⁽⁴⁾

Melihat pentingnya kebugaran jasmani bagi para atlet untuk menunjang prestasi maka dibutuhkan perpaduan dari banyak aspek. Pemilihan jenis makanan, asupan zat gizi mikro, dan suplemen dapat menjadi faktor pendukung kebugaran jasmani atlet. Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus untuk menganalisis

hubungan pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro, dan suplemen dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.

1.2 Perumusan Masalah

Tingkat kebugaran jasmani pada atlet sangat penting dalam menunjang prestasi, namun berdasarkan data yang ada, tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia masih jauh dari kategori baik. Bagi atlet yang membutuhkan perpaduan dari kekuatan, ketahanan, dan kecepatan, dibutuhkan usaha yang lebih maksimal. Beberapa faktor yang dapat menunjang tingkat kebugaran jasmani atlet seperti pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro, dan suplemen perlu diperhatikan. PPLP Provinsi Sumatra Barat menjadi salah satu unit pembinaan prestasi olahraga dan diintegrasikan ke dalam sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro, dan suplemen terhadap kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat tahun 2024.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro, dan suplemen dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.

- c. Diketahui distribusi frekuensi pemilihan makanan atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.
- d. Diketahui distribusi frekuensi asupan zat gizi mikro (Zat besi, Vitamin C, B1, Kalium, dan Kalsium) atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.
- e. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi suplemen atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.
- f. Menganalisis hubungan antara pemilihan makanan dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.
- g. Menganalisis hubungan antara asupan zat gizi mikro (Zat besi, Vitamin C, B1, Kalium, dan Kalsium) dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.
- h. Menganalisis hubungan antara konsumsi suplemen dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai hubungan pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro, dan suplemen dengan kebugaran jasmani atlet.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca sebagai bahan referensi untuk peneliti selanjutnya yang ingin mendalami lebih lanjut mengenai hubungan pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro, dan suplemen dengan kebugaran jasmani atlet.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan menjadi sumber informasi untuk menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang didapatkan selama dibangku perkuliahan.

2. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani dan hubungannya dengan pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro, dan konsumsi suplemen.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan bacaan mengenai hubungan antara pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro, dan suplemen dengan kebugaran jasmani atlet.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang berjudul hubungan pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro, dan suplemen dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani atlet dan variabel bebasnya meliputi pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro (Vitamin C, B1, Fe, Kalsium, dan Kalium), dan suplemen. Data yang digunakan didapatkan melalui data primer dan data sekunder. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan metode *chi-square*. Sampel penelitian ini adalah atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat tahun 2024.