

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada kompetisi *SEA Games* tahun 2011 lalu, Indonesia selaku tuan rumah berhasil memperoleh juara umum, kemudian pada tahun 2015 dan 2017 posisi peringkat Indonesia mengalami penurunan yang drastis dengan menempati posisi ke-5.⁽¹⁾ Kemudian di tahun 2021 kembali meraih prestasi di posisi ke-3 dengan upaya yang telah dilakukan.⁽¹⁾ Kemudian, saat kompetisi *Asian Games* yang diselenggarakan pada tahun 2023, Indonesia hanya mampu mencapai peringkat ke-13.⁽¹⁾

Menurut data *Sport Development Index* (SDI) tahun 2023, Provinsi Sumatera Barat menempati posisi ke-16 dari 34 provinsi yang ada di Indonesia, dengan memperoleh 17 medali. Perolehan ini mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan perolehan pada tahun 2022 sebanyak 43 medali.⁽¹⁾ Kemudian, pada Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diselenggarakan di Aceh tahun 2024 lalu, Kontingen Sumatra Barat hanya berhasil membawa pulang 5 medali emas. Prestasi itu jauh menurun dari pencapaian dua edisi PON sebelumnya, dan hanya berada di peringkat 24 klasemen akhir dari 39 kontingen.⁽²⁾

Prestasi yang diraih oleh atlet sangat berhubungan dengan kebugaran jasmaninya.⁽³⁾ Semakin tinggi kebugaran jasmani atlet tersebut maka semakin baik kemampuan fisik dan produktifitasnya, terutama dalam meraih prestasi. Peran kebugaran jasmani bagi atlet akan terlihat ketika atlet tersebut berada dalam pertandingan. Atlet dengan kebugaran jasmani yang baik memiliki

peluang yang sangat kecil untuk mengalami cedera saat melakukan aktivitas fisik yang berat saat bertanding. Atlet dengan kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam menghadapi lawan dalam pertandingan.⁽⁴⁾ Faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yaitu kebugaran jasmani, teknik, strategi, mental dan psikis.

Menurut data *Sport Development Index* (SDI) tahun 2023, kebugaran jasmani anak dan pemuda di Indonesia sangat memprihatinkan. Pada kelompok umur 16-30 tahun angka kebugaran jasmaninya hanya sebesar 5,04% dengan kategori kebugaran jasmani yang baik atau lebih. Sedangkan untuk kategori kurang dan sangat kurang yaitu sebesar 83,53%. Kondisi kebugaran jasmani Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori kurang dan sangat kurang pada setiap kelompok umur. Kebugaran jasmani merupakan hal yang tidak terlihat tetapi sangat berperan penting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia pada segi kognitif-intelektual ataupun kesehatan fisik-psikis.⁽⁵⁾

Kebugaran jasmani sangat berperan penting terutama bagi atlet. Atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada tingkat latihan yang dilakukannya.⁽⁶⁾ Namun, kebugaran jasmani atlet di Indonesia perlu diperhatikan karena masih jauh dari kata baik.⁽⁷⁾ Menurut Nabila *et al.* 2023 menyatakan bahwa kebugaran jasmani atlet pencak silat di Kota Pekalongan berada dalam kategori kurang sebesar 63,3% dan dari survei lapangan yang dilakukan menyatakan bahwa 80% perguruan pencak silat belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada atlet.⁽⁸⁾

Faktor yang berperan penting dalam menunjang kebugaran jasmani terutama bagi atlet selain aktivitas fisik yaitu faktor gizi seperti pola konsumsi yang sehat sesuai dengan konsep “Isi Piringku”, dan asupan energi serta asupan

zat gizi yang cukup.⁽⁹⁾ Faktor gizi dapat berpengaruh besar pada kondisi fisik, teknik latihan, dan psikologis atlet. Atlet dengan gizi yang baik akan lebih bersemangat dalam proses latihannya, dengan proses latihan yang baik kebugaran jasmani atlet akan terjaga, sehingga atlet dapat dengan mudah meraih prestasi dalam kejuaraan. Penelitian terdahulu yang dilakukan pada atlet PPLOP Jawa Tengah menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara asupan energi dan asupan lemak terhadap kebugaran jasmani atlet.⁽⁹⁾ Menurut Zulfah *et al.* 2020 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan kebugaran jasmani.⁽⁶⁾ Namun, menurut Desiani *et al.* 2024 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dan persen total lemak tubuh dengan kebugaran kardiorespiratori. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi, lemak, karbohidrat, visceral fat, dan persentase otot tubuh dengan kebugaran kardiorespiratori.⁽¹⁰⁾

Sumber energi utama bagi atlet saat melakukan olahraga diperoleh dari karbohidrat dan lemak. Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang sangat berperan penting bagi atlet untuk melakukan olahraga. Pada saat berolahraga, energi berupa ATP yang diperoleh dari karbohidrat yang ada di dalam tubuh dalam bentuk glukosa dan glikogen yang disimpan dalam otot dan hati. Karbohidrat berperan untuk mengembalikan simpanan glikogen otot dan hati yang telah digunakan saat otot mengalami kontraksi. Atlet yang mempunyai simpanan glikogen otot yang kurang, akan lebih mudah mengalami kelelahan sehingga akan berdampak pada prestasi yang akan diraihnya.⁽¹¹⁾

Lemak di dalam tubuh berperan sebagai sumber energi utama terutama pada olahraga yang memiliki intensitas sedang dalam waktu yang lama, seperti olahraga *endurance*. Lemak akan dipecah terlebih dahulu menjadi asam lemak

dan gliserol. Kemudian asam lemak bebas diangkut ke jaringan lain terutama ke otot dan digunakan sebagai sumber energi. Pembentukan asam lemak menjadi energi memerlukan oksigen yang lebih banyak dibanding pembentukan energi dari karbohidrat. Namun, hal ini tidak diharapkan pada olahraga yang berat dalam waktu singkat. Walaupun pembentukan energi pada atlet *endurance* sebagian besar berasal dari lemak, akan tetapi atlet tidak disarankan untuk mengonsumsi lemak yang berlebih.⁽¹¹⁾

Protein bukan merupakan penghasil energi yang penting saat olahraga karena hanya akan mencukupi sebanyak 12-20% dari total energi yang dibutuhkan. Protein tubuh akan digunakan sebagai sumber energi jika cadangan lemak dan karbohidrat tidak dapat memenuhi kebutuhan energi di dalam tubuh. Namun, pemecahan protein dapat menyebabkan peningkatan metabolisme basal sehingga energi yang dibutuhkan atlet akan lebih tinggi. Pada atlet olahraga *endurance*, protein dibutuhkan untuk membantu proses adaptasi akibat latihan, memperbaiki serat otot yang rusak dan pembentukan enzim-enzim yang diperlukan tubuh pada saat berolahraga.⁽¹¹⁾

Selain zat gizi makro, atlet juga membutuhkan zat gizi mikro untuk mendukung kebugaran jasmaninya terutama vitamin C, vitamin B1, dan vitamin B12. Akan tetapi, sebagian besar atlet masih mengabaikan anjuran konsumsi asupan zat gizi mikro yang cukup yang berfungsi untuk meminimalisir terjadinya cedera, membantu mempercepat pemulihan, serta mengoptimalkan kinerja atlet.⁽¹²⁾⁽¹³⁾ Menurut Kuswari, *et al.* 2019, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan vitamin C dan Fe terhadap kebugaran jasmani atlet.⁽¹⁴⁾

Taekwondo merupakan cabang olahraga bela diri yang berkembang luas selama lebih dari 2000 tahun. Taekwondo merupakan olahraga yang

mengandalkan tendangan, pukulan serta tangkisan yang tekniknya sudah diakui secara internasional. Taekwondo mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1970. Taekwondo sudah mengikuti berbagai kompetisi baik nasional maupun internasional. Taekwondo merupakan salah satu olahraga yang berpedoman pada kelas berat badan dalam pertandingannya atau dikenal dengan istilah *Under*. Hal ini menyebabkan atlet taekwondo cenderung membatasi konsumsi makanannya sebelum mengikuti pertandingan, agar atlet bisa masuk dalam kelas berat badan yang sesuai. Kondisi ini sangat berdampak pada tidak terpenuhinya asupan gizi atlet taekwondo tersebut. Jika asupan gizi atlet taekwondo tidak terpenuhi, maka dapat menyebabkan kurangnya performa pada atlet taekwondo.⁽¹⁵⁾

Sebelum mengikuti pertandingan aktivitas latihan akan lebih ekstra dan lebih berat. Kegiatan latihan meliputi pemanasan, latihan fisik, latihan teknik, latihan pertarungan, dan pendinginan. Aktivitas di Dojang Taekwondo Lima Puluh Kota pada hari biasa dimulai pada pukul 16.00 WIB hingga pukul 21.00 WIB dan pada hari libur dimulai pada pukul 14.00 WIB hingga pukul 21.00 WIB. Namun, pada saat akan mengikuti pertandingan aktivitas di Dojang Taekwondo pada hari libur dimulai pada pukul 08.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB, kemudian dilanjutkan pada pukul 16.00 WIB hingga pukul 21.00 WIB.

Selain itu, olahraga taekwondo juga mengharuskan atlet dalam kondisi yang sehat, karena olahraga ini meliputi latihan fisik yang berat, teknik yang baik, dan taktik yang tepat.⁽⁹⁾ Latihan fisik merupakan kegiatan penting yang dilakukan atlet taekwondo sebelum memulai latihan teknik. Untuk memperoleh fisik yang sehat, atlet taekwondo perlu memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk mewujudkannya, ini sangat penting dalam meraih prestasi dalam pertandingan.⁽⁹⁾ Kebugaran jasmani yang utama bagi atlet taekwondo yaitu daya

tahan kardiorespiratori.⁽⁹⁾ Dengan demikian, kebugaran jasmani atlet taekwondo dapat diukur dengan melakukan *Multi Stage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur daya tahan aerobik atlet.⁽¹⁶⁾

Pengembangan atlet taekwondo yang dapat menghasilkan atlet terbaik untuk berkompetisi dan mampu meraih prestasi dilakukan melalui tim atau *club*. Dalam olahraga bela diri taekwondo tim atau *club* dikenal dengan sebutan Dojang. Salah satu daerah di Sumatera Barat yang memiliki Dojang taekwondo yang aktif mengikuti berbagai kejuaraan dan berhasil meraih prestasi baik di tingkat daerah kabupaten/kota, provinsi bahkan hingga ke nasional adalah Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota. Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota berada dibawah kepengurusan PENGKAB TI (Pengurus Kabupaten Taekwondo Indonesia) Lima Puluh Kota dan berada dibawah asuhan Pelatih Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Sumatera Barat. Atlet Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota yang aktif berlatih terdiri dari berbagai kelompok usia, mulai dari usia kanak-kanak hingga remaja.

Pada tahun 2021 salah satu Dojang taekwondo Kabupaten Lima Puluh Kota yakni Dojang LTF berhasil meraih 5 medali emas dan 1 medali perak di kejuaraan tingkat Pulau Sumatera yang diadakan di Bengkulu.⁽¹⁷⁾ Pada Kejuaraan Nasional Piala Kapolri 2022 Dojang LTF Kabupaten Lima Puluh Kota berhasil meraih 4 medali emas.⁽¹⁸⁾ Kemudian, pada Kejuaraan Nasional 2025 yang diadakan awal Februari kemarin, Dojang LTF Kabupaten Lima Puluh Kota hanya berhasil meraih 2 medali emas, yang diraih oleh atlet yang biasa meraih prestasi pada setiap kejuaraan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan prestasi setiap tahunnya pada ajang kejuaraan. Prestasi yang diraih pada kejuaraan tersebut diperoleh oleh atlet taekwondo yang bersungguh-sungguh dalam melakukan

latihan dan menjaga kesehatannya terutama pada faktor gizi.

Berdasarkan latar belakang dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani sangat berperan penting bagi atlet taekwondo dalam meraih prestasi dari berbagai faktor. Pola konsumsi, asupan energi dan asupan zat gizi merupakan salah satu faktor pentingnya. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk menganalisis hubungan pola konsumsi, asupan energi, dan asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.

1.2 Perumusan Masalah

Kebugaran jasmani pada atlet taekwondo berperan besar untuk meraih prestasi, akan tetapi dari data yang ada, kebugaran jasmani atlet masih terbilang sangat kurang. Dalam mencapai kebugaran jasmani, atlet memerlukan faktor-faktor penunjang seperti pola konsumsi, asupan energi, asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang cukup, serta melakukan aktivitas fisik yang mendukung kekuatan, ketahanan, dan kecepatan. Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota menjadi salah satu tempat pembinaan prestasi taekwondo di Sumatera Barat yang aktif dalam setiap pertandingan hingga tingkat nasional. Berdasarkan latar belakang dan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu melihat apakah ada hubungan antara pola konsumsi, asupan energi, dan asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola konsumsi, asupan energi, dan asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi pola konsumsi atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi asupan energi, zat gizi makro, dan zat gizi mikro (vitamin C, B1, dan B12) atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.
- d. Menganalisis hubungan pola konsumsi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.
- e. Menganalisis hubungan asupan energi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.
- f. Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.
- g. Menganalisis hubungan asupan zat gizi mikro (vitamin C, B1, dan B12) dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi terkait hubungan pola konsumsi, asupan energi, dan asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pembaca yang digunakan untuk sumber referensi penelitian lebih lanjut terkait

hubungan pola konsumsi, asupan energi, dan asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan wawasan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian sebagai bentuk pengaplikasian ilmu yang diperoleh selama masa perkuliahan.

2. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan wawasan dan ilmu terkait hubungan pola konsumsi, asupan energi, dan asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk sumber referensi dan bacaan mengenai hubungan pola konsumsi, asupan energi, dan asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat observasional dengan desain penelitian *cross-sectional* dengan judul hubungan pola konsumsi, asupan energi, dan asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani atlet taekwondo dan variabel independennya meliputi pola konsumsi, asupan energi, asupan zat gizi makro dan mikro (vitamin C, B1, dan B12). Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan sekunder. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat

dengan menggunakan metode uji korelasi spearman. Populasi penelitian yaitu semua atlet yang aktif berlatih di Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota berjumlah 75 orang. Sampel penelitian yaitu atlet taekwondo yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 63 orang yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dengan rumus *Lamshow* populasi diketahui.

