

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat menciptakan seseorang yang berkualitas dan berkarakter sehingga memiliki pandangan yang luas kedepan untuk mencapai cita- cita yang diharapkan dan mampu beradaptasi secara cepat dan tepat di dalam berbagai lingkungan. Menurut UU No. 20 Tahun 2003, tentang sistem pendidikan nasional:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.”

Salahsatu bentuk pelaksanaan pendidikan adalah dengan proses belajar. Proses belajar akan menghasilkan perubahan dalam ranah kognitif (kemampuan intelektual atau kemampuan berfikir), afektif (sikap, nilai-nilai, apresiasi) dan psikomotor (keterampilan) seseorang. Proses perubahan dapat terjadi secara disengaja maupun tidak disengaja.

Pelaksanaan pendidikan memiliki tujuan yang jelas. Tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-undang No.20 Tahun 2003 dalam pasal 3 menyebutkan:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Pendidikan terbagi kedalam 3 jalur, yaitupendidikan formal, pendidikan informal dan pendidikan nonformal yang masing-masing memiliki perbedaan yang jelas. Pendidikan formal adalah kegiatan yang sistematis,

bertingkat/berjenjang yang dimulai dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi dan yang setingkat dengannya.

Universitas Pendidikan Indonesia atau yang lebih dikenal dengan sebutan UPI merupakan salahsatu lembaga formal pada tingkat perguruan tinggi negeri yang berada di Bandung, Jawa Barat. UPI memiliki sekitar 50 Program Studi yang tersebar di 7 fakultas. Ilmu Keolahragaan(IKOR) adalah salahsatu Program Studi yang terdapat di jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Kesehatan.

Sejalan dengan visi UPI dalam kerangka BHMN yakni menjadi Universitas Pelopor dan Unggul (*a leading and outstanding*), maka Program Studi IKOR memiliki visi untuk menjadikan IKOR sebagai Program Studi pelopor ilmu dan profesi keolahragaan yang handal. Oleh karena itu, tujuan umum dari Program Studi IKOR adalah menghasilkan ilmuwan dan tenaga profesional bidang keolahragaan yang handal (pkr-ikor.upi.edu : 2011). Sesuai dengan tujuan umum Program Studi IKOR, maka Program Studi ini memiliki beberapa mata kuliah yang mendukung tercapainya tujuan tersebut, salahsatunya yaitu mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga.

Ilmu Gizi Olahraga dengan kode IO 361 merupakan salahsatu jenis Mata Kuliah Keahlian Program Studi (MKKP). Mata kuliah ini memiliki bobot 2 sks (2 x 50 menit) yang dikontrak pada semester 3 oleh mahasiswanya. Tujuan pembelajaran umum dari mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga yang tercantum dalam silabus Ilmu Gizi Olahraga dimaksudkan selesai mengikuti perkuliahan mahasiswa mampu mengintegrasikan fisiologi, anatomi dan biokimia sistem pencernaan dalam hubungannya dengan proses metabolisme pada aktivitas fisik dan performa olahraga, membekali mahasiswa pengetahuan tentang cara menghitung energi dan kebutuhan cairan yang diperlukan untuk aktivitas tertentu, merekomendasikan diet dan jenis aktivitas fisik untuk obesitas, menganalisis nutrisi dalam hubungannya dengan pencegahan dan pengobatan penyakit akibat obesitas.

Untuk menunjang tercapainya tujuan pembelajaran umum diatas, materi-materi yang dipelajari pada mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga ini yaitu

makronutrien, mikronutrien, kebutuhan cairan tubuh, keracunan makanan, sistem pencernaan makanan, metabolisme energi, pengukuran status gizi, perhitungan kebutuhan kalori, pengukuran asupan makanan dengan *nutrisurvey*, nutrisi untuk atlet, obesitas dan permasalahan metabolik serta diet untuk obesitas.

Bagi mahasiswa IKOR, sebagai seorang calon ilmuwan dan tenaga profesional bidang keolahragaan, pengetahuan gizi sangatlah penting untuk diketahui, dipahami dan diaplikasikan. Suwondo (Rosipurwan, 2004, hlm. 10) mengemukakan bahwa ‘Pengetahuan gizi merupakan pemahaman tentang pemilihan bahan makanan sehat serta fungsinya bagi tubuh’. Pengetahuan gizi menjadi bekal bagi mahasiswa dalam hal pemilihan bahan makanan, pengaturan pola makan, peningkatan performa dan penampilan, pemilihan nutrisi yang baik untuk atlet, pencegahan obesitas dan penanggulangan penyakit akibat obesitas. Pengetahuan gizi akan berkaitan erat dan mempengaruhi terhadap perilaku makan seseorang. Khumaidi (Lubis, 2010, hlm. 7) menyatakan bahwa :

Perilaku makan adalah bagaimana cara seseorang berfikir, berpengetahuan dan berpandangan tentang makanan. Apa yang ada dalam perasaan dan pandangan itu dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Jika keadaan itu terus menerus berulang maka tindakan tersebut akan menjadi kebiasaan makan.

Indikator dalam menilai perilaku makan seseorang dapat dilihat dari keteraturan makan, pemilihan jenis makanan dan pemenuhan kebutuhan kalori tubuh. Dengan demikian pengetahuan gizi sangat penting untuk dimiliki, karena akan menghasilkan tata gizi yang dituangkan dalam perilaku makan seseorang. Perilaku makan yang baik akan dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang. Jika diabaikan, maka gangguan keseimbangan tata gizi akan menghambat aktivitas olahraga yang efektif, sehingga performa sebagai tenaga profesional bidang olahraga menjadi tidak maksimal dan tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki. Lilis dan Santosa (2012, hlm. 357) mengemukakan pendapat bahwa :

“Pengaturan tata gizi termasuk pemeliharaan tata susunan air dan elektrolit serta kebutuhan vitamin sangat penting untuk diketahui oleh para profesional dalam bidang olahraga maupun oleh para olahragawan sendiri, hal sangat penting yang perlu diketahui adalah bahwa kelebihan gizi tidak akan meningkatkan prestasi, tapi kekurangan gizi atau tata gizi yang tidak seimbang akan menurunkan prestasi”.

Permasalahan yang terjadi dilapangan berdasarkan hasil wawancara penulis kepada 60% dari mahasiswa IKOR angkatan 2012 adalah mahasiswa yang telah lulus mengontrak mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga jarang mengaplikasikan pengetahuan gizi yang telah diperoleh dari mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga kedalam perilaku makan kesehariannya. Hal itu dapat menghambat aktivitas olahraga yang efektif dan dapat mempengaruhi performa sebagai tenaga profesional bidang olahraga sehingga menjadi tidak maksimal dan tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki mahasiswa. Jika melihat tujuan *output* lulusan dari Program Studi, seharusnya sebagai calon ilmuwan dan tenaga profesional dibidang olahraga, mengetahui dan mengaplikasikan ilmu gizi adalah hal penting yang harus dibiasakan semenjak masa perkuliahan.

Melihat kondisi yang telah diungkapkan diatas, penulis termotivasi untuk meneliti dan menganalisis bagaimana pengetahuan gizi dan perilaku makan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan serta pengaruh pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa dengan perilaku makannya sebagai hasil belajar Ilmu Gizi Olahraga yang kemudian dituangkan kedalam judul skripsi “**Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan.**”

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka fokus atau masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Sebagian besar dari mahasiswa yang telah lulus mengontrak mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga diduga jarang mengaplikasikan pengetahuan gizi yang telah diperoleh dari mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga kedalam aktivitas dan perilaku makan kesehariannya.
2. Kebiasaan mahasiswa tersebut dapat menghambat aktivitas olahraga yang efektif dan dapat mempengaruhi performa sebagai tenaga profesional bidang olahraga sehingga menjadi tidak maksimal dan tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki mahasiswa. Melihat tujuan *output* lulusan dari Program Studi IKOR, sebagai calon ilmuwan dan tenaga profesional dibidang olahraga,

Vina Fauziah, 2014

Analisi pengetahuan gizi dan prilaku makan sebagai hasil belajar ilmu gizi olahraga pada mahasiswa ilmu keolahragaan

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengetahui dan mengaplikasikan ilmu gizi adalah hal penting yang harus dibiasakan pelaksanaannya semenjak dalam masa perkuliahan.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah mengenai **“Bagaimana Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan?”**, maka untuk mencari jawabannya penulis melakukan penelitian mengenai **“Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan”** yang kemudian dijadikan sebagai judul pada skripsi ini.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan tujuan yang diarahkan untuk memberikan jawaban terhadap permasalahan yang akan diteliti. Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui gambaran pemahaman pengetahuan gizi mahasiswa Program Studi IKOR mengenai zat gizi (makronutrien dan mikronutrien), kebutuhan cairan tubuh, keracunan makanan, sistem pencernaan makanan, perhitungan kebutuhan kalori dan diet untuk obesitas sebagai hasil belajar dari mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga.
2. Mengetahui perilaku makan mahasiswa Program Studi IKOR dilihat dari segi keteraturan makan, pemilihan jenis makanan dan pemenuhan kebutuhan kalori tubuh sebagai hasil belajar mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga.
3. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa Program Studi IKOR sebagai hasil belajar mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga.

E. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2012, hlm. 3), Metode penelitian diartikan sebagai “cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan

tertentu”. Sebuah penelitian tidak akan terlepas dari metode yang digunakan untuk melakukan penelitian tersebut. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian deskriptif dan statistik inferensial. Metode penelitian deskriptif yaitu suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Metode deskriptif ini merupakan penyelidikan yang berusaha mencari pemecahan masalah yang ada sekarang atau muncul pada saat penelitian berlangsung (Nazir, 1995, hlm. 4). Adapun statistik inferensial atau disebut juga statistik probabilitas adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2008, hlm. 209).

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012, hlm.117). Populasi ini bisa berupa sekelompok manusia, nilai-nilai, tes, gejala, pendapat, peristiwa-peristiwa, benda dan lain-lain. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2012 yang baru menyelesaikan pembelajaran mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga pada semester sebelumnya, sehingga pengetahuan mahasiswa masih belum dipengaruhi oleh mata kuliah lainnya yang berhubungan dengan Ilmu Gizi Olahraga. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah mahasiswa IKOR angkatan 2012 yaitu sebanyak 72 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2012, hlm. 118), “sampel yaitu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Oleh karena itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif atau mewakili. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling*, merupakan pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada didalam populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 42 mahasiswa dengan tingkat ketepatan sebesar 90%.

F. Manfaat Penelitian

Penulis berharap penelitian ini dapat dirasakan manfaatnya oleh :

1. Mahasiswa Ilmu Keolahragaan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pengetahuan dan perilaku makan untuk menunjang calon ilmuwan dan tenaga profesional bidang olahraga.
2. Dosen Mata Kuliah Ilmu Gizi Olahraga, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hasil evaluasi proses pembelajaran mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga.
3. Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menyempurnakan atau melakukan penelitian lanjutan dari permasalahan lain yang penulis temukan di lapangan setelah penelitian ini dilaksanakan.

G. Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi dalam penelitian ini berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2013, yaitu :

1. BAB I PENDAHULUAN : Latar Belakang Penelitian, Identifikasi Masalah Penelitian, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Metode Penelitian, Manfaat Penelitian, Struktur Organisasi Penelitian.
2. BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESA PENELITIAN
3. BAB III METODE PENELITIAN : Metode dan Desain Penelitian, Populasi dan Sampel, Definisi Operasional, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, Teknik Pengumpulan dan Analisis Data.
4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN : Hasil Penelitian, Pembahasan Hasil Analisis Data.
5. BAB V SIMPULAN DAN SARAN : Simpulan, Saran.
6. DAFTAR PUSTAKA
7. LAMPIRAN-LAMPIRAN: Kisi-Kisi Penelitian, Instrumen Penelitian, Nilai Tes, Bimbingan Penulisan Skripsi, Surat-Surat, Riwayat Hidup.