

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stamina merupakan salah satu aspek penting dalam performa atlet Taekwondo, terutama dalam menjalani latihan dan menghadapi pertandingan. Stamina yang optimal memungkinkan atlet untuk mempertahankan intensitas gerakan, daya tahan tubuh, serta respons fisik yang baik sepanjang sesi latihan atau kompetisi (Ummah, 2019). Namun, permasalahan yang sering muncul pada atlet Taekwondo adalah stamina yang menurun saat latihan maupun pertandingan berlangsung, yang dapat berdampak pada efektivitas teknik dan strategi bertanding. Salah satu faktor yang berperan dalam menjaga dan meningkatkan stamina adalah asupan gizi yang mencukupi sesuai dengan kebutuhan tubuh atlet (Roziana, Erowati & Rahmadani Siregar, 2023). Penelitian ini berangkat dari asumsi ilmiah bahwa tingkat pemahaman asupan nutrisi yang optimal berperan dalam mendukung kapasitas stamina atlet. Tingkat pemahaman yang rendah terhadap nutrisi akan berdampak pada pemilihan makanan yang tidak sesuai kebutuhan atlet, sehingga menurunkan efisiensi metabolisme energi dan menyebabkan kelelahan lebih cepat (Burke et al., 2019). Dengan menguji hubungan antara kedua variabel ini secara empiris, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap program pembinaan atlet, khususnya dalam aspek edukasi gizi olahraga. Pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang, baik makronutrien maupun mikronutrien, memiliki pengaruh langsung terhadap produksi energi, pemulihan otot, serta ketahanan fisik secara keseluruhan (Roziana, Erowati & Rahmadani Siregar, 2023). Namun, banyak atlet yang belum memahami pentingnya pola makan yang tepat dan cenderung mengabaikan prinsip gizi yang sesuai untuk menunjang performa mereka.

Ketidakseimbangan dalam asupan gizi dapat menghambat metabolisme energi dan menurunkan kapasitas aerobik maupun anaerobik tubuh atlet (Imron & Sari Kardi, 2024). Karbohidrat sebagai sumber energi utama sering kali dikonsumsi dalam jumlah yang tidak proporsional, sehingga menyebabkan kinerja otot cepat

mengalami kelelahan. Begitu pula dengan protein yang berperan dalam perbaikan jaringan otot pasca-latihan, apabila tidak terpenuhi dengan baik, dapat menyebabkan pemulihan yang lebih lambat dan meningkatkan risiko cedera (Imron & Sari Kardi, 2024). Kekurangan zat besi dan vitamin B kompleks juga dapat menghambat produksi hemoglobin, yang berperan dalam distribusi oksigen ke otot, sehingga stamina menurun drastis saat latihan intensif (Jufrianis, 2020). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa banyak atlet yang masih mengalami defisit nutrisi akibat pola makan yang tidak sesuai, yang berujung pada penurunan performa dan daya tahan fisik (Eni, 2021). Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana asupan gizi berhubungan dengan stamina atlet Taekwondo di Klub Bunisari.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas tentang pentingnya gizi dalam performa olahraga, penelitian spesifik mengenai hubungan tingkat pemahaman asupan gizi dan stamina atlet pada cabang olahraga Taekwondo masih terbatas, terutama dalam konteks klub olahraga di tingkat lokal. Sebagian besar studi yang ada berfokus pada cabang olahraga lain, seperti lari jarak jauh atau olahraga tim, yang memiliki karakteristik fisik berbeda dengan Taekwondo (Thomas et al., 2019). Selain itu, banyak penelitian hanya menekankan konsumsi makronutrien tanpa mempertimbangkan keseimbangan dengan mikronutrien yang juga berperan dalam ketahanan fisik. Dengan adanya diharapkan penelitian ini akan memberikan informasi yang lebih komprehensif tentang pola konsumsi gizi yang ideal untuk atlet Taekwondo. Ini akan membantu pelatih dan atlet membuat rencana nutrisi yang lebih baik.

Penelitian ini memiliki urgensi tinggi mengingat stamina merupakan salah satu faktor kunci dalam keberhasilan atlet Taekwondo, baik dalam latihan maupun pertandingan. Jika hubungan tingkat pemahaman asupan gizi dan stamina dapat dipahami dengan lebih baik, maka dapat dikembangkan rekomendasi pola makan yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan atlet secara signifikan (SHELEMO, 2023). Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program edukasi gizi bagi atlet di Klub Bunisari dan klub Taekwondo lainnya, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola

makan yang seimbang untuk performa optimal. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi atlet olahraga dalam meningkatkan kualitas latihan dan prestasi kompetitif mereka.

Ketidakseimbangan asupan gizi pada atlet taekwondo dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap performa fisik, stamina, dan kesehatan secara keseluruhan. Kekurangan energi yang dihasilkan dari gizi yang tidak mencukupi dapat mengakibatkan penurunan daya tahan fisik, kelelahan yang lebih cepat, dan peningkatan risiko cedera selama latihan atau kompetisi (Santos & Franchini, 2021). Selain itu, penelitian oleh (Surur et al., 2023) menunjukkan bahwa atlet dengan asupan gizi di bawah kebutuhan harian mengalami penurunan kekuatan otot hingga 15%, yang secara langsung memengaruhi kemampuan mereka dalam menjaga konsistensi performa selama latihan dan pertandingan. Lebih jauh, kurangnya asupan mikronutrien seperti zat besi dan vitamin B12 dapat menyebabkan anemia, yang mengakibatkan penurunan kapasitas aerobik dan pemulihan tubuh yang lebih lambat (Ahmad, 2022).

Hal ini berdampak pada rendahnya efisiensi metabolisme energi, sehingga atlet lebih rentan mengalami kelelahan dini. Menurut (You, 2023), atlet yang tidak mengatur pola makan secara baik juga cenderung memiliki risiko tinggi terhadap sindrom overtraining, yaitu kondisi di mana tubuh mengalami stres fisik berlebih tanpa pemulihan yang memadai, yang dapat menurunkan imunitas dan meningkatkan risiko infeksi. Selain dampak fisik, masalah gizi juga dapat memengaruhi kesehatan mental atlet. Studi oleh (Ahmad, 2022) menunjukkan bahwa kekurangan energi kronis dapat memicu gangguan konsentrasi, kecemasan, dan penurunan motivasi, yang semuanya dapat menghambat performa. Oleh karena itu, penanganan terhadap masalah pemahaman asupan gizi sangat penting untuk memastikan para atlet mampu berkompetisi dengan optimal dan menjaga kesehatan tubuh mereka dalam jangka panjang.

Penelitian korelasi kuantitatif sangat penting dalam mengeksplorasi hubungan antara variabel-variabel yang memengaruhi performa atlet, seperti tingkat pemahaman asupan gizi dan stamina pada atlet. Dengan menggunakan

metode ini, peneliti dapat mengukur tingkat pemahaman hubungan antar variabel secara objektif dan menghasilkan data yang terukur. Urgensi penelitian ini terutama terletak pada kemampuannya untuk memberikan bukti empiris yang kuat, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan metode yang lebih efisien untuk meningkatkan kinerja atlet. Menurut (Thompson et al., 2024) pendekatan kuantitatif dapat memberikan gambaran yang jelas tentang sejauh mana tingkat pemahaman asupan gizi memengaruhi stamina, memungkinkan pelatih untuk menentukan prioritas intervensi.

Selain itu, penelitian ini juga mendukung pengembangan program gizi berbasis data yang spesifik untuk kebutuhan atlet. Penelitian korelasi kuantitatif juga penting untuk mengatasi kesenjangan informasi di tingkat lokal, seperti di Klub Taekwondo Bunisari, Kabupaten Bandung, di mana data mengenai hubungan tingkat pemahaman asupan gizi dan stamina masih sangat terbatas. (Rachma et al., 2024) menekankan bahwa penelitian semacam ini dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin selama ini diabaikan, seperti perbedaan kebutuhan energi pada setiap individu atlet berdasarkan intensitas latihan dan jenis kompetisi. Lebih lanjut, pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk menentukan kekuatan hubungan antar variabel melalui alat analisis statistik, seperti korelasi Pearson (Candra Susanto et al., 2024). Hasil ini tidak hanya memberikan wawasan ilmiah, tetapi juga mendukung pembuatan kebijakan berbasis bukti yang dapat diimplementasikan secara luas (Abdul Haris & Miftaakhul Amri, 2024).

Oleh karena itu, Penelitian mengenai hubungan tingkat pemahaman asupan gizi dan stamina atlet Taekwondo sangat penting, terutama dalam konteks peningkatan performa olahraga. Stamina yang optimal adalah elemen krusial bagi atlet untuk dapat berlatih dan berkompetisi secara konsisten (Mugiyanto et al., 2024). Namun, masih banyak atlet yang mengalami ketidakseimbangan asupan gizi, yang berdampak negatif pada daya tahan fisik, kemampuan pemulihan, dan kesehatan secara keseluruhan. Di Klub Taekwondo Bunisari, Kabupaten Bandung, data spesifik terkait pola konsumsi gizi dan hubungannya dengan performa atlet belum tersedia. Hal ini menjadi tantangan bagi pelatih dan atlet dalam merancang

strategi nutrisi yang efektif. Berdasarkan studi oleh (Jeong et al., 2019) kekurangan informasi terkait kebutuhan gizi spesifik atlet sering kali menyebabkan performa suboptimal serta risiko cedera dan kelelahan yang lebih tinggi. Penelitian ini juga mendukung pendekatan berbasis data dalam pengelolaan pemahaman gizi atlet.

Dengan memahami hubungan tingkat pemahaman asupan gizi dan stamina, pelatih dapat merancang program nutrisi yang lebih tepat dan terukur, sesuai dengan kebutuhan individu atlet (Henjilito et al., 2022). Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk edukasi dan pembinaan atlet dalam menjaga pola makan yang sehat dan seimbang, seperti yang disarankan oleh (Nightingale et al., 2018) bahwa gizi yang optimal dapat meningkatkan performa hingga 20%. Urgensi penelitian ini tidak hanya terletak pada upaya meningkatkan pemahaman performa atlet, tetapi juga pada pentingnya mencegah gangguan kesehatan jangka panjang akibat kekurangan gizi. Dengan memberikan bukti ilmiah yang relevan, penelitian ini dapat menjadi pijakan untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung kesehatan dan prestasi atlet di tingkat lokal maupun nasional.

Merujuk dari latar belakang Hubungan Tingkat Pemahaman Asupan Gizi dan Stamina Atlet pada Cabang Olahraga Taekwondo di Klub Bunisari Kab. Bandung, terdapat beberapa penelitian yang relevan. (Carey et al., 2023) Penelitian ini membahas pentingnya gizi dalam olahraga, dengan fokus pada tingkat pemahaman bagaimana asupan karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien berperan dalam mendukung ketahanan fisik dan performa atlet. (West et al., 2023) menekankan bahwa ketidakseimbangan asupan gizi, seperti kekurangan karbohidrat atau protein, dapat berakibat pada penurunan performa atlet, termasuk kelelahan lebih cepat, pemulihan yang lambat, dan peningkatan risiko cedera. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa asupan gizi yang tepat dapat membantu mempercepat pemulihan setelah latihan atau kompetisi intens.

Penelitian oleh (Collins et al., 2021) Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan pengetahuan terkait hubungan pemahaman asupan gizi dan stamina atlet pada cabang olahraga Taekwondo, khususnya di lingkungan lokal seperti Klub Taekwondo Bunisari, Kabupaten Bandung. Meskipun berbagai penelitian

sebelumnya telah membahas pentingnya gizi bagi performa atlet secara umum, konteks spesifik pada cabang olahraga Taekwondo dengan karakteristik latihan intensitas tinggi dan kompetisi yang membutuhkan stamina maksimal masih terbatas. Hal ini mencakup kekurangan data berbasis lokal mengenai pemahaman pola konsumsi gizi, kebutuhan energi, serta dampaknya terhadap performa fisik atlet (Rika Widianita, 2023).

Pembaruan yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang lebih fokus, menggunakan analisis korelasi untuk mengeksplorasi hubungan langsung tingkat pemahaman asupan gizi dan stamina atlet. Penelitian ini juga mempertimbangkan data terbaru dan terukur, seperti korelasi Pearson, untuk memberikan hasil yang valid dan relevan. Selain itu, penelitian ini mempertimbangkan kebutuhan lokal dengan memperhatikan faktor-faktor seperti kebiasaan makan, aksesibilitas gizi, dan pola latihan yang sering kali berbeda dengan penelitian sebelumnya di tingkat nasional atau internasional. Lebih lanjut, penelitian ini menyajikan inovasi dengan memperhitungkan elemen gizi secara lebih holistik, termasuk keseimbangan makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikronutrien seperti zat besi dan vitamin B kompleks, yang sering diabaikan dalam penelitian terdahulu (Dave et al., 2023). Dengan pembaruan ini, penelitian tidak hanya memperkuat pemahaman teoretis tetapi juga menyediakan rekomendasi praktis yang dapat langsung diterapkan oleh pelatih dan atlet untuk meningkatkan performa dan daya tahan atlet. Penelitian ini berkontribusi sebagai referensi baru yang relevan bagi studi olahraga dan gizi, serta dapat membantu mendorong pembentukan program pembinaan yang lebih efektif di tingkat lokal.

Penelitian ini menawarkan beberapa pembaruan atau *novelty* yang membedakannya dari penelitian sebelumnya. Pertama, penelitian ini difokuskan pada atlet Taekwondo di Klub Bunisari, Kabupaten Bandung, yang memiliki latar belakang sosial, budaya, dan akses terhadap sumber gizi yang berbeda dari konteks negara-negara maju seperti Korea Selatan, Amerika Serikat, atau Australia. Dengan demikian, penelitian ini memberikan data spesifik terkait pemahaman pola konsumsi gizi dan pengaruhnya terhadap atlet lokal, yang selama ini jarang diteliti. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi

Pearson untuk mengukur hubungan langsung tingkat pemahaman asupan gizi dan stamina atlet secara objektif dan terukur, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada deskripsi kualitatif atau studi kasus individu.

Ketiga, penelitian ini tidak hanya mengkaji makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, tetapi juga memberi perhatian khusus pada mikronutrien seperti zat besi, magnesium, dan vitamin B kompleks, yang sering diabaikan dalam penelitian gizi atlet, padahal kontribusinya terhadap stamina sangat signifikan. Keempat, penelitian ini menghasilkan rekomendasi praktis yang relevan dan dapat diterapkan langsung oleh pelatih, atlet, dan ahli gizi di tingkat lokal, khususnya dalam merancang pola makan yang sesuai dengan kebutuhan energi atlet Taekwondo di Indonesia. Terakhir, penelitian ini mempertimbangkan faktor kebiasaan makan, pola konsumsi harian, dan aksesibilitas sumber makanan sehat di Kabupaten Bandung, yang dapat memengaruhi keseimbangan gizi atlet, memberikan perspektif yang lebih holistik dibandingkan penelitian sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat landasan teoretis tetapi juga memberikan dampak praktis untuk mendukung pengembangan prestasi atlet Taekwondo secara berkelanjutan di tingkat lokal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pemahaman asupan gizi dan stamina atlet Taekwondo di Klub Bunisari, Kabupaten Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengukur tingkat pemahaman atlet Taekwondo di Klub Bunisari terhadap asupan gizi yang sesuai untuk kebutuhan olahraga.
2. Untuk mengukur tingkat stamina atlet Taekwondo di Klub Bunisari melalui tes fisik menggunakan Bleep Test.
3. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat pemahaman tentang asupan gizi dengan tingkat stamina atlet Taekwondo di Klub Bunisari.

4. Untuk memberikan rekomendasi upaya peningkatan pemahaman gizi guna menunjang stamina dan performa atlet.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan keuntungan teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya kajian ilmiah terkait hubungan antara pemahaman asupan gizi dan stamina pada atlet, khususnya dalam olahraga Taekwondo. Memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang gizi olahraga, terutama dalam kaitannya dengan cabang olahraga yang membutuhkan stamina tinggi, seperti Taekwondo. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, baik dalam konteks lokal maupun nasional.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi yang dapat digunakan oleh pelatih dan atlet untuk memahami pentingnya pemahaman pola makan yang seimbang dalam meningkatkan stamina atlet. Membantu atlet Taekwondo di Klub Bunisari untuk menyadari pentingnya pemahaman asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga mereka dapat menjaga performa dan kesehatan mereka secara optimal. Menyediakan rekomendasi praktis mengenai pola makan dan asupan gizi yang dapat diterapkan untuk mendukung efektivitas proses latihan dan meningkatkan performa kompetisi. Memberikan panduan bagi tenaga pendidik dan pelatih untuk memotivasi dan memberikan arahan kepada atlet dalam menjaga pola makan yang sehat dan teratur. Berkontribusi dalam upaya peningkatan kualitas pembinaan atlet di tingkat lokal, khususnya di Kabupaten Bandung, melalui pendekatan berbasis gizi dan kesehatan.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini difokuskan kepada pemahaman asupan gizi pada atlet taekwondo dan stamina atlet taekwondo di Klub Bunisari Kabupaten Bandung, variabel yang dikaji meliputi pemahaman asupan gizi sebagai variabel independent

dan stamina atlet sebagai variabel dependen, penelitian ini berfokus apakah tingkat pemahaman asupan gizi dapat mempengaruhi stamina atlet taekwondo. Ruang lingkup wilayah penelitian ini mencakup atlet yang terdata aktif dan berusia 14-18 tahun yang ada di Klub Bunisari Kabupaten Bandung. Tercatat penelitian ini dimulai sejak 19 februari 2025. Subjek penelitian ini terdiri atas 25 atlet diantaranya 15 atlet perempuan dan 10 atlet laki-laki. Seluruh atlet tersebut melalui tahap pengukuran pemahaman asupan gizi menggunakan pengisian kuisioner yang didalamnya berisi pertanyaan pertanyaan yang berkaitan dengan asupan gizi. Setelah pengukuran pemahaman asupan gizi selanjutnya seluruh atlet juga melakukan pengukuran stamina menggunakan tahapan bleep test.