

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses perubahan perilaku demi terwujudnya perbaikan kehidupan masyarakat. Pendidikan pada hakekatnya merupakan usaha penciptaan seperangkat stimulus yang diharapkan dapat menghasilkan pola-pola perilaku tertentu. Pendidikan dapat mencakup seluruh proses hidup dan segenap bentuk interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara formal, non formal, maupun informal, dalam rangka mewujudkan dirinya sesuai dengan tahapan tugas perkembangannya sehingga ia mencapai suatu taraf kedewasaan tertentu. Adapun tujuan Pendidikan Nasional (Sisdiknas) RI No. 20 BAB II Pasal 3 (2003:7), yaitu:

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat 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, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Jalur pendidikan formal merupakan jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang. Jenjang pendidikan merupakan tahap dalam pendidikan yang berkelanjutan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan para peserta didik, keluasan bahan pengajaran dan tujuan pendidikan yang dicantumkan dalam kurikulum. Jenjang pendidikan terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan tinggi. Perguruan tinggi terdiri atas perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta.

Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) adalah sebuah perguruan tinggi negeri yang kampus utamanya berkedudukan di Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia. UPI adalah perguruan tinggi yang menganut sistem multikampus yaitu dengan enam kampus yang tersebar di dua provinsi yaitu Jawa Barat dan Banten. Fakultas di UPI sendiri terdiri atas tujuh fakultas, lima kampus daerah, sekolah pascasarjana, dan sekolah laboratorium. Salah

satu fakultas yang ada di UPI yaitu Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK). Jurusan di FPOK terdiri atas empat jurusan diantaranya jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) S1, jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) S1, jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) S1, dan jurusan Keperawatan Olahraga D3.

Mahasiswa FPOK dalam aktifitas belajarnya tergolong ke dalam aktifitas fisik berat, karena selain mata kuliah teori juga terdapat mata kuliah praktik. Untuk menunjang pengetahuan mahasiswa akan pentingnya menjaga kondisi fisik dengan memperhatikan asupan makanan, maka pada semester lima diberikan Mata Kuliah Ilmu Gizi Olahraga dengan bobot dua SKS. Prasyarat mengikuti mata kuliah ini adalah mahasiswa telah mengikuti atau mengontrak mata kuliah Anatomi (Ilmu Urai) dan Fisiologi (Ilmu Faal).

Mata kuliah ini berdasarkan silabus membahas tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan olahraga meliputi zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan dan kandungan zat gizi serta fungsinya, proses pencernaan dan metabolisme zat gizi, pemanfaatan makanan tradisional atlet, klasifikasi olahraga dan pembebasan energi dalam tubuh, penatalaksanaan makanan atlet, suplemen makanan dan pengaturan berat badan. Adapun tujuan pembelajaran umum mata kuliah ini adalah untuk membekali mahasiswa pengetahuan tentang makanan yang berkaitan dengan kesehatan dan olahraga, memberikan bekal mahasiswa keterampilan menghitung kebutuhan kalori untuk diri sendiri, anggota keluarga dan energi yang dibutuhkan untuk kegiatan sehari-hari.

Hasil belajar menurut Sudjana (2006:22) adalah “Kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”. Hasil belajar dari Ilmu Gizi Olahraga ini adalah menambah pengetahuan mahasiswa FPOK akan pentingnya memilih makanan yang sesuai dengan aktifitas fisik mahasiswa FPOK dan keterampilan dalam menghitung kebutuhan kalori sehingga mahasiswa dapat dengan tepat memilih dan menentukan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi mereka. Pemilihan makanan merupakan suatu proses atau cara dalam

memilih makanan yang baik dan benar. Khususnya dalam hal ini berarti memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan kecukupan gizi yang seimbang. Pemilihan makanan untuk atlet tidak jauh berbeda dengan pemilihan makanan bukan atlet. Menurut Kushartanti (2007:2), yaitu:

Pada dasarnya makanan olahragawan tidak jauh berbeda dengan makanan bukan olahragawan, kecuali hanya jumlah karbohidrat dan air yang lebih besar. Tidak ada makanan khusus yang dapat meningkatkan prestasi. Vitamin dalam jumlah besar tidak akan berpengaruh pada prestasi atlet yang memang sudah berada dalam kondisi latihan yang baik. Peran utama makanan adalah mendukung tercapainya dan mempertahankannya kondisi badan yang telah diperoleh dari latihan, serta menyediakan tenaga yang diperlukan sewaktu melakukan latihan maupun pertandingan.

Mahasiswa FPOK lebih banyak yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bidang olahraga untuk menunjang minat dan bakat mereka. Salah satunya UKM bidang olahraga yang diikuti oleh mahasiswa FPOK adalah UKM dayung. Sebagian besar anggota UKM Dayung UPI berasal dari mahasiswa FPOK dari berbagai angkatan. Mereka mengikuti pertandingan baik tingkat regional, nasional bahkan internasional atas nama UPI. Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik diperoleh dari latihan rutin sesuai dengan program latihan dengan intensitas yang terus meningkat. Selain dari latihan, kondisi fisik yang baik juga diperoleh dari asupan gizi atlet. Berdasarkan Suniar (Mustamin, 2010:47), yaitu:

Zat gizi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu, zat gizi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh untuk penyediaan energi pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktifitas fisik, misalnya pada saat latihan (*training*), bertanding dan saat pemulihan baik setelah latihan maupun setelah bertanding.

Status atlet dayung yang merupakan mahasiswa sehingga mereka tidak tinggal di asrama. Untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari, mereka membuat makanan sendiri atau bahkan membeli di luar. Pemusatan latihan dilakukan satu minggu sebelum pertandingan sehingga atlet harus melaksanakan penyelenggaraan makan sendiri sebelum pertandingan atau

masa latihan tanpa ada yang mengawasi begitu juga pada tahap pemulihan gizi setelah pertandingan. Untuk memenuhi asupan gizi atlet diperlukan perencanaan makanan atlet. Adapun perencanaan gizi atlet menurut Irianto (2006:89), yaitu:

1. Perbaikan status gizi : pada umumnya perbaikan status gizi dilaksanakan pada periode persiapan umum.
2. Pemeliharaan status gizi dimulai sejak awal periode persiapan apabila atlet telah memiliki status gizi normal.
3. Pengaturan gizi pertandingan : pada periode pertandingan perlu disusun perencanaan makanan : sebelum bertanding, saat bertanding, dan setelah bertanding.
4. Pemulihan status gizi : perencanaan makanan untuk memulihkan kondisi fisik olahragawan dilaksanakan pada periode transisi.

Setiap aktifitas fisik memerlukan energi untuk bergerak. Besarnya energi yang digunakan pada jenis dan lamanya aktifitas fisik. Menurut Basiran, dkk (2007:85), yaitu

Kebutuhan energi atlet dayung berdasarkan aktifitas olahraga (kalori/menit) berdasarkan berat badan yaitu untuk berat badan 50 kg kebutuhan energi 5 kalori/menit, berat badan 60 kg kebutuhan energi 6 kalori/menit, berat badan 70 kg kebutuhan energi 7 kalori/menit, berat badan 80 kg kebutuhan energi 8 kalori/menit, dan berat badan 90 kg kebutuhan energi 9 kalori/menit.

Aktifitas fisik atlet yang memiliki berat badan 60 kg memerlukan energi untuk latihan selama dua jam yaitu 6 kalori dikalikan 120 menit, maka kebutuhan atlet sebanyak 720 kalori. Sehingga maksimal 3 – 4 jam sebelum latihan atlet harus mengkonsumsi makanan dengan total energi tersebut.

Uraian latar belakang masalah tersebut mendorong peneliti sebagai mahasiswa PKK Program Studi Pendidikan Tata Boga yang telah memahami konsep Dietetika tertarik untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan berpengaruh terhadap pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia setelah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga. Untuk itu peneliti dalam kesempatan ini meneliti “hasil belajar ‘Ilmu Gizi Olahraga’ pada pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia.”

B. Identifikasi Masalah dan Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini diperlukan untuk memperjelas masalah yang diteliti mengenai hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” pada pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia. Permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Atlet dayung tersebut tidak tinggal di asrama sehingga untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari mereka membuat makanan sendiri atau bahkan membeli di luar.
- b. Pemusatan latihan dilakukan satu atau dua minggu sebelum pertandingan sehingga atlet harus melaksanakan penyelenggaraan makan sendiri sebelum pertandingan atau pada masa latihan tanpa ada yang mengawasi begitu juga pada tahap pemulihan gizi setelah pertandingan.

2. Perumusan Masalah

Perumusan masalah merupakan bagian pokok dalam melakukan penelitian pendidikan dan langkah awal dalam melakukan problematika penelitian, sehingga dengan adanya perumusan masalah diharapkan agar tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini lebih spesifik. Adapun perumusan masalah pada penelitian ini yaitu rumusan masalah asosiatif. Rumusan masalah asosiatif adalah rumusan masalah penelitian yang bersifat menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Terdapat tiga bentuk hubungan yaitu hubungan simetris, hubungan kausal dan hubungan interaktif atau timbal balik. Dalam penelitian ini termasuk kedalam hubungan kausal yaitu hubungan yang bersifat sebab akibat. Ada variabel independen (variabel yang mempengaruhi) yaitu hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” dan variabel dependen (dipengaruhi) yaitu pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia. Hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” diduga akan memberikan pengaruh

terhadap pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia.

Rumusan masalah menurut Sugiyono (2011:55) “Suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data”. Adapun perumusan masalah pada penelitian ini adalah : “Bagaimana hasil belajar ‘Ilmu Gizi Olahraga’ pada pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia?” Rumusan masalah ini kemudian penulis rumuskan sebagai judul skripsi “Hasil Belajar ‘Ilmu Gizi Olahraga’ pada Pemilihan Makanan Atlet Dayung Universitas Pendidikan Indonesia.”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” pada pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran rinci tentang :

- a. Pengetahuan atlet dayung dalam pemilihan makanan sebelum bertanding atau masa latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan setelah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga.
- b. Pemilihan makanan atlet dayung sebelum bertanding atau masa latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan setelah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga.
- c. Pengaruh pengetahuan terhadap pemilihan makanan atlet dayung sebelum bertanding atau masa latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding atau masa pemulihan setelah mempelajari Ilmu Gizi Olahraga.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, diantaranya:

1. Bagi dosen mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukkan untuk menguatkan kembali materi perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga agar mahasiswa yang merupakan atlet dapat lebih memahami materi dalam mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga. Sehingga mahasiswa terutama yang merupakan atlet dapat melakukan pemilihan makanan dengan baik meskipun tidak tinggal di asrama
2. Bagi peneliti hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan berupa kebutuhan gizi atlet terkait pemilihan makanan yang dapat menunjang kondisi fisik atlet agar tetap baik dan prima.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi dalam penelitian ini berpedoman pada pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia 2013, yaitu sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Identifikasi dan Perumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

BAB II Kajian Pustaka dikemukakan tentang landasan teoritis yang mendukung dan relevan dengan permasalahan penelitian.

BAB III Metode Penelitian

- A. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian
- B. Desain Penelitian
- C. Metode Penelitian
- D. Definisi Operasional

E. Instrumen Penelitian

F. Teknik Pengumpulan Data

G. Analisis Data

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Pemaparan Data

B. Pembahasan Data

BAB V Simpulan dan Saran.