

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas untuk meningkatkan stamina tubuh yang mempunyai dampak positif terhadap derajat kesehatan, oleh karena itu olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang. Kebutuhan gizi para atlet mempunyai kekhususan karena tergantung cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan atlet yang berprestasi faktor gizi sangat perlu diperhatikan sejak pembinaan ditempat pelatihan sampai pada saat pertandingan (Latief, 2000).

Salah satu olahraga indoor yang intensitas tinggi dan membutuhkan gizi yang baik yaitu olahraga squash. Dewasa ini olahraga squash sudah mulai populer di Jawa Barat, ini dibuktikan dengan mulai munculnya bibit bibit atlet squash muda di Jawa Barat serta telah menjadi cabang olahraga prestasi yang mulai diperhitungkan.

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 aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (training), bertanding dan saat pemulihan baik setelah latihan maupun setelah bertanding (Suniar, 2002).

Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk aktifitas sehari-hari dan olahraga. Makanan harus mengandung zat gizi penghasil energi dalam jumlah tertentu. Selain itu, makanan juga harus mampu mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktifitas olahraga (Permata, 2011)

Menurut Ketut Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh melalui hasil metabolisme bahan makanan, yang dikonsumsi setiap hari. Di samping pelaksanaan pelatihan yang sesuai dengan takaran pelatihan serta

ditangani oleh pelatih yang berkualitas untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam cabang-cabang olah raga tertentu, pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang bagi olah ragawan dapat membantu bahkan diperlukan dalam usahanya untuk mengejar prestasi olah raga maksimal.

Pada hakekatnya gizi merupakan salah satu faktor penentu kualitas sumber daya manusia. Kecukupan zat gizi sangat diperlukan oleh setiap individu sejak dalam kandungan, bayi, anak-anak, masa remaja, hingga usia lanjut. Kecukupan gizi dapat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, aktifitas, berat badan dan tinggi badan, serta keadaan hamil dan menyusui. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama dan tercermin dari nilai status gizinya (Hapzah dan Yulita, 2012, hlm.23).

Pengetahuan gizi sangat diperlukan oleh seorang atlet, hal ini penting dipahami karena dapat membantu dalam mencapai derajat sehat dan bugar atlet agar mampu mengoptimalkan pengembangan prestasi. Dengan pengetahuan gizi yang baik para atlet dapat memperoleh asupan energi yang cukup. Asupan energi menurut Guyton (Iqbal, 2013, hlm. 2) terdiri dari 45 % karbohidrat, 40% energi dari lemak, serta 15% energi dari protein setiap hari untuk menjalani aktivitas. Selain itu atlet juga mengetahui apa yang harus dikonsumsi pada saat sebelum dan sesudah latihan atau pertandingan. Makanan apa yang harus dikonsumsi untuk masa pemulihan.

Dalam hubungannya dengan olahraga, ilmu gizi bersama-sama ilmu lainnya mendukung tercapainya prestasi olahraga, sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai ilmu penunjang, antara lain psikologi, anatomi, fisiologi, biomekanika, statistik tes pengukuran, belajar gerak, sejarah, ilmu pendidikan, sosiologi, kesehatan olahraga dan ilmu gizi (Santosa, 2007: 3).

Seringkali dijumpai atlet belum tahu tentang pola makan yang baik dan benar, ini disebabkan kurangnya pendidikan, pengetahuan serta informasi

tentang ilmu gizi yang diperoleh atlet tersebut. Padahal seorang atlet perlu mengkonsumsi makanan dengan menu seimbang secara rutin untuk menjalankan latihan, pertandingan, maupun aktivitas yang lainnya.

Menurut Sediaoetama (Kristianti, dkk, 2009, hlm. 39) pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi.

Dalam aktivitas olah raga terutama pada pertandingan/perlombaan yang berat dimana atlet akan mengikuti pertandingan-pertandingan dengan jadwal yang padat ataupun pada proses pelatihan dengan acara latihan yang sangat padat, ada beberapa hal yang sangat menentukan bagi kesiapan atlet. Hal-hal yang dimaksud antara lain: psikologis dan fisik, yang dalam hal ini menyangkut pemulihan (recovery) yang dilakukan. Menurut I Ketut :

Pemulihan sangat menentukan apakah atlet dapat menunjukkan prestasi maksimal dari hasil pelatihannya. Pemulihan sangat perlu untuk diberikan guna memberikan kesempatan pada tubuh dalam mengembalikan tenaga yang telah dikeluarkan sehingga kembali siap untuk mengikuti pertandingan atau pelatihan lanjutan.

Proses pemulihan ini sangat berkaitan dengan pemberian makanan dan cairan sebagai pengganti kalori yang telah dikeluarkan selama berlatih dan bertanding (Ketut, hlm. 42). Menurut Rismayanti “pola makan yang baik setelah pertandingan sangat lah penting bagi seorang atlet, karena bertujuan untuk memenuhi kalori dan zat gizi untuk memulihkan glikogen otot, status hidrasi dan keseimbangan elektrolit”.

Apabila seorang atlit mengetahui apa yang harus dikonsumsi saat akan maupun sesudah pertandingan dengan memilih makanan dan pola makan yang tepat maka akan memberikan tambahan energi. Sebaliknya apabila

asupan gizi yang dikonsumsi tidak tepat maka akan mengakibatkan penurunan fungsi tubuh, energi serta dapat mengakibatkan penurunan performa dan prestasi atlet. Akan tetapi fenomena pasca kompetisi atlet suka makan sembarangan dan pola makannya tidak teratur.

Dari pemaparan diatas maka penulis memandang perlu untuk melakukan penelitian tentang hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Pola Makan pasca kompetisi pada atlet Kab. Bandung yang mengikuti PORDA JABAR 2014

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan gizi atlet Squash Kab. Bandung ?
2. Bagaimana gambaran pola makan atlet Squash Kab. Bandung pasca kompetisi ?
3. Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan pola makan atlet Squash Kab. Bandung pasca kompetisi ?

C. Tujuan penelitian

1. Mengetahui bagaimana gambaran tingkat pengetahuan gizi atlet Squash Kab. Bandung
2. Mengetahui Bagaimana gambaran pola makan atlet Squash Kab. Bandung pasca kompetisi.
3. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan pola makan atlet Squash Kab. Bandung pasca kompetisi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada berbagai pihak yang bersentuhan langsung atau tidak langsung dengan masalah penelitian ini, yaitu:

1. Bagi institusi

Dapat memberikan gambaran pengetahuan gizi dan pola makan pasca kompetisi atlit Squash Kab. Bandung dan dapat dijadikan bahan untuk program pengembangan atlit agar dapat prestasi yang baik.

2. Bagi keilmuan

- a. Sebagai tambahan pengetahuan tentang penerapan ilmu gizi olahraga dilapangan.
- b. Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Struktur Organisasi Skripsi

1. Halaman judul
2. Halaman pengesahan
3. Halaman pernyataan tentang keaslian skripsi dan pernyataan bebas plagiarisme
4. Halaman ucapan terima kasih
5. Abstrak
6. Daftar isi
7. Daftar tabel
8. Daftar gambar
9. Daftar lampiran
10. Bab I : Pendahuluan
 - a. Latar belakang penelitian
 - b. Rumusan masalah penelitian
 - c. Tujuan penelitian
 - d. Manfaat/ signifikansi penelitian

- e. Struktur organisasi skripsi
11. Bab II : Kajian Pustaka/ landasan teoritis
 12. Bab III : Metode Penelitian
 - a. Desain penelitian
 - b. Partisipan
 - c. Populasi dan sampel
 - d. Instrumen penelitian
 - e. Prosedur penelitian
 - f. Analisis data
 13. Bab IV : Temuan dan pembahasan
 14. Bab V : Simpulan dan rekomendasi