

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakannya seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya sikap asertif, kemandirian, penghargaan diri, aktualisasi (Stein & Howard dalam Kharis, 2014, hlm. 8).

Kesadaran sangat penting dimiliki oleh atlet, menurut Komarudin (2015, hlm. 42) “Atlet harus menampilkan keterampilannya dengan penuh kesadaran. Atlet harus mampu mengendalikan otot-ototnya, emosinya dan pemikirannya yang terintegrasi dalam penampilannya. Ketika atlet sadar dan fokus terhadap tugas yang harus dilakukannya, atlet harus memiliki kendali untuk mengatasi berbagai situasi”. Terkadang banyak atlet yang tak mampu mengendalikan keinginannya untuk melakukan hal-hal yang tidak baik untuk tubuhnya, maka dengan kata lain atlet tak mampu mengendalikan dirinya untuk kemajuan penampilannya.

Kesadaran yang dibutuhkan atlet saat ini bukan hanya berlatih tapi mampu menjaga gaya hidupnya. Menurut Assael (dalam Simajuntak, 2015, hlm. 1) gaya hidup adalah “A mode of living that is identified by how people spend their time (activities), what they consider important in their environment (interest) and what they think of themselves and the world around them (opinions)”. Secara umum diartikan bahwa sebagai suatu gaya hidup yang dikenali dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang pertimbangkan pada lingkungannya (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia sekitar (opini). Gaya hidup menurut Pialang (dalam Akbar, 2012, hlm. 10) “Beberapa sifat umum gaya hidup adalah gaya hidup sebagai sebuah pola, yaitu sesuatu yang dilakukan atau tampil secara berulang-ulang”. Pada setiap cara hidup setiap orang akan berbeda. Cara hidup bukan sesuatu yang alamiah, melainkan hal yang ditemukan, diadopsi atau diciptakan, dikembangkan dan digunakan untuk menampilkan tindakan agar mencapai suatu tujuan tertentu. Untuk dapat dikuasai, cara harus diketahui, digunakan dan dibiasakan. Dalam ruang lingkup

atlet akan berkaitan dengan kesehatan, gaya hidup yang harus dimiliki oleh atlet adalah gaya hidup sehat. Menjaga gaya hidup sehat pada atlet sangat penting untuk dilakukan. Tapi faktanya masih banyak atlet yang tidak sadar terhadap kebutuhan melakukan gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat menurut Kusmaedi (dalam Iqbal, 2014, hlm. 8) “Gaya hidup sehat adalah suatu cara atau metode bertindak atau berpenampilan yang diatur oleh standar-standar kesehatan tertentu”. Dibandingkan dengan masyarakat umum atau non atlet, kebutuhan memiliki gaya hidup sehat pada atlet harus lebih tinggi karena dengan memiliki aktivitas yang lebih berat berpengaruh pada penampilannya sehingga harus diimbangi dengan gaya hidup yang sehat.

Pada saat ini gaya hidup sehat sedang populer dikalangan masyarakat luas, hal tersebut dapat dilihat dengan adanya restoran-restoran yang mengusung tema kesehatan, maupun banyaknya tempat pelatihan untuk mengatur gaya hidup sehat. Masyarakat mulai memahami dan sadar untuk hidup sehat salah satunya dengan mengikuti gaya hidup yang sehat. Jika dalam ruang lingkup masyarakat umum mulai mampu menyadari pentingnya hidup sehat, maka para atlet dalam dunia olahraga untuk prestasi memiliki kewajiban untuk lebih sadar akan gaya hidup sehat.

Dalam menunjang penampilan atlet untuk memiliki performa yang baik tidak berdasarkan seberapa sering atlet tersebut berlatih. Selain faktor psikologis, fisik, taktik terdapat faktor lain yaitu berupa gaya hidup sehat atlet tersebut. Menurut Irianto (2006, hlm. 139) terdapat tiga faktor utama atlet dapat dikatakan memiliki gaya hidup sehat yaitu “Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi tiga faktor utama, yakni pengaturan makan, istirahat, olahraga”. Jika para olahragawan memiliki aktivitas kerja yang tinggi maka dibutuhkan keseimbangan dalam pengaturan makan yang baik dan istirahat yang dapat memulihkan kembali tenaga yang telah terkuras.

Pola makan menurut Farida (dalam Akbar, 2012, hlm. 15) adalah “Susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang tertentu”. Pola makan sehat menurut Kardjono (2013, hlm. 8) menyebutkan bahwa “Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya bila makanan

tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat esensial tertentu”. Zat esensial tersebut dapat didapatkan dari makanan yang kita makan, jika atlet tidak memakan makanan yang baik dan sehat maka fungsi tubuhnya akan terganggu. Hoyt (dalam Dharma, 2011, hlm 54) menjelaskan bahwa :

Seorang atlet berusaha untuk memaksimalkan kinerjanya, dan dia sadar bahwa setiap gangguan terhadap sistem tubuh yang akan menghambatnya. Tubuh atlet yang berfungsi dengan baik adalah penting untuk meraih kinerja yang optimal, yaitu dengan hanya memasok bahan bakar kualitas terbaik melalui makanan dan minuman sebelum dan selama kompetisi.

Pada dasarnya pola makan sehat sangatlah penting untuk menunjang metabolisme tubuh untuk melakukan aktivitas berat seperti atlet, tetapi dari fakta tersebut saat ini masih banyak atlet yang tidak memperhatikan asupan sehat untuk tubuhnya. Maka dari itu betapa pentingnya kesadaran atlet untuk memahami dirinya mengkonsumsi pola makan sehat serta istirahat yang cukup.

Aktivitas yang dilakukan oleh atlet tergolong aktivitas yang berat, setelah beraktivitas atlet membutuhkan istirahat yang cukup agar kondisi tubuhnya dapat tetap dalam kondisi yang baik. Istirahat merupakan keadaan yang tenang, relaks tanpa tekanan emosional dan bebas dari kegelisahan. Sedangkan tidur adalah keadaan fisiologi dari istirahat untuk kebutuhan tubuh dan pikiran. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, karena dengan tidur tubuh dapat kembali segar dan kembali memiliki tenaga yang utuh. Manfaat lain dari tidur adalah dapat memulihkan kembali fungsi tubuh. Menurut Potter (dalam Maqassary, 2014, hlm. 1) “Tidur diyakini dapat memulihkan tenaga karena tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode kerja berikutnya”. Atlet membutuhkan pola istirahat tersebut, pola istirahat yang baik dan benar masih belum disadari oleh atlet, nyatanya dalam fungsi tubuh manusia istirahat yang cukup dan pada waktu-waktu yang tepat akan membuat tubuh menjadi lebih segar. Atlet tidak menyadari betapa pentingnya istirahat pada waktu yang tepat, yang dilakukan adalah dengan tidur hingga larut malam, tanpa disadari tidur larut malam akan memberikan dampak pada kondisi sang atlet, hal tersebut akan saling bersinggungan dengan kondisi penampilan atlet.

Tidak hanya atlet, pelatihpun sangat penting memberikan pengetahuan tentang gaya hidup yang benar untuk atletnya. Karena masalah yang berkembang

saat ini yaitu masih banyak atlet dan pelatih yang tidak sadar terhadap gaya hidup untuk kesehatannya. Kesadaran diri merupakan bagian penting untuk mencapai penampilan puncak dalam olahraga. Penulis memilih cabang olahraga bulutangkis karena bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga populer di Indonesia yang sejak lama telah banyak menorehkan prestasi di kancah Internasional. Penulis ingin melihat apakah cabang olahraga prestasi yang sejak lama telah memiliki banyak prestasi, memiliki atlet yang sadar akan gaya hidup sehat. Ber-iringan dengan hal tersebut apakah lembaga memiliki perhatian khusus untuk mengarahkan para atletnya untuk memiliki gaya hidup sehat.

Berangkat dari hal-hal diatas saya sebagai penulis ingin mengetahui bagaimanakah kesadaran atlet terhadap gaya hidup sehat, dengan melihat kesadaran yang dimiliki atlet maka dapat dilihat pula bagaimana kepeduliannya terhadap pemuncakan prestasinya, karena dengan gaya hidup yang sehat akan mempengaruhi penampilan atlet baik saat latihan, sebelum pertandingan dan sesudah pertandingan.

B. Rumusan Masalah Penelitian :

1. Bagaimana gambaran tingkat kesadaran atlet bulutangkis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UPI tentang gaya hidup sehat pada pola makan sehat ?
2. Bagaimana gambaran tingkat kesadaran atlet bulutangkis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UPI tentang gaya hidup sehat pada pola istirahat ?

C. Tujuan Penelitian :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kesadaran atlet bulutangkis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UPI tentang gaya hidup sehat pada pola makan sehat ?
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kesadaran atlet bulutangkis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UPI tentang gaya hidup sehat pada pola istirahat ?

D. Manfaat penelitian

Teoritis

1. Penelitian ini berguna untuk melihat seberapa sadar atlet terhadap gaya hidup sehat.
2. Pentingnya kesadaran untuk mencapai prestasi puncak pada atlet.
3. Melihat seberapa jauh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UPI memperhatikan atlet untuk memiliki kesadaran terhadap gaya hidupnya.
4. Pentingnya memiliki atlet yang sadar terhadap gaya hidup sehat.
5. Pentingnya keilmuan tentang kesadaran gaya hidup sehat terhadap penampilan atlet.

Praktis

1. Agar pelatih lebih memberikan pengetahuan tentang gaya hidup sehat kepada atletnya
2. Agar atlet mengetahui pentingnya memiliki gaya hidup sehat.
3. Agar lembaga pengelolaan olahraga prestasi untuk lebih memperhatikan gaya hidup sehat atletnya.

E. Struktur organisasi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Untuk itu, penulis memaparkan struktur penelitian sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar belakang penelitian
- B. Rumusan masalah penelitian
- C. Tujuan penelitian
- D. Manfaat penelitian
- E. Struktur organisasi

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Olahraga Bulutangkis
 1. Sejarah Olahraga Bulutangkis
 2. Karakteristik Olahraga Bulutangkis

3. Karakteristik Atlet Bulutangkis
- B. Kesadaran diri
 1. Konsep Kesadaran Diri
 2. Indikator Kesadaran Diri
 3. Pembinaan Meningkatkan Kesadaran Atlet
 4. Pembinaan Kesadaran Diri di UKM Bulutangkis UPI
- C. Gaya Hidup Sehat
 1. Konsep Gaya Hidup Sehat
 2. Pola Makan Sehat
 - 2.1 Fungsi Makanan Sehat Bagi Atlet
 - 2.2 Makanan Sehat Bagi Atlet
 - 2.3 Jenis Makanan Yang Harus Dihindari Oleh Atlet
 - 2.4 Kebutuhan Zat Gizi Bagi Atlet
 - 2.5 Prinsip Makanan Bagi Atlet Pada Masa Latihan, Masa Pertandingan dan Setelah Pertandingan
 3. Istirahat Sehat
 - 3.1. Pengertian Istirahat Sehat
 - 3.2. Fisiologis Atlet pada saat Istirahat
 4. Kesadaran Atlet Bulutangkis Terhadap Makanan Sehat dan Istirahat Sehat

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Desain penelitian
- B. Partisipan
- C. Populasi dan sampel
- D. Instrumen penelitian
- E. Prosedur penelitian
- F. Analisis data

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

- A. Pengolahan dan analisis data
- B. Pembahasan dan analisis temuan

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

- A. Simpulan
- B. Implikasi dan rekomendasi