

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dayung merupakan salah satu jenis cabang olahraga aerobik (Daya Tahan) air sebagai sarana utamanya, serta perahu dan dayungan sebagai medianya. Cabang olahraga dayung sendiri ada yang bersifat permainan ada pula yang bersifat, perlombaan. Olahraga ini bisa dilakukan secara individu ataupun kelompok, bahkan olahraga ini dapat dikatakan sebagai olahraga yang cenderung memberikan unsur gerak dan unsur seni, karena didalamnya melibatkan perpaduan suatu gerakan tubuh dan alat kayuh sebagai mediyang digunakan untuk mendayung (PODSI, 1977), Gerakan dayung di lakukan secara berirama, terus menerus sehingga ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat.

Dalam mendayung nomor scull contohnya, seorang pendayung menggunakan pengayuh atau tangkai di bagian kiri dan kanan, sedangkan pada nomor sweep, pedayungsetiap orangnya menggunakan satu tangkai pengayuh yang terletakdi bagian kiri atau kanan bersumber dari PODSI (persatuan olahraga dayung seluruh Indonesia). Adapula beberapa faktor latihan yang harus dikembangkan yaitu taktik, fisik, faktor tehnik dan mental. Menurut (Harsono, 1988):153) bahwa “Sukses dalam sebuah olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”.

Komponen-komponen sebuah latihan fisik yang sesungguhnya terdiri dari: daya tahan kekuatan, daya tahan kardiovaskular, kelentukan (flexibility), kekuatan otot (strength), kecepatan, kelincahan (agility), stamina dan power. (Harsono, 1988):100). Olahraga dayung sangat membutuhkan kondisi fisik yang dominan tinggi khususnya ergometer. Ergometer merupakan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas atau alat bantu untuk berlatih karena mesin ergometer ini di desain agar menyerupai sebuah perahu dayung dimana di mesin ergometer tersebut di pasang tempat duduk yang dapat bergerak kebelakang, alat seperti tangkai pengayuh, serta terdapat layar di depannya. (PODSI, 1977)

katakan demikian karena jarak pada nomor dayung ergometer adalah 2000 m. Agar dapat keluar sebagai pemenang, seorang pendayung dituntut untuk mampu menempuh jarak tersebut dan harus mengayuh dayung dalam waktu sesingkat mungkin.

Bagian terpenting dalam sebuah cabang olahraga yaitu latihan fisik, oleh karena itu pendayung di tekankan pada aspek fisik dengan tidak mengenyampingkan kondisi yang lainnya seperti taktik, teknik dan mental, karena aspek fisik merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang dan sangat penting bagi seorang Atlet Dayung daerah Kabupaten Bandung barat. Untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan harus di imbangi dengan pola hidup dan pola makan yang seimbang.

Dengan dimilikinya kebugaran yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu beraktifitas dengan produktif dan efisien, berlatih lebih semangat, tidak mudah terserang penyakit serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan menurut (Suharjana, 2013):3 bahwa, "kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien sehingga tidak menimbulkan suatu kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya". Sedangkan menurut (sumosardjono, 1994)hlm:42) menyatakan bahwa, "kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak".

Penelitian di California Departemen of Health menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat dan diberi umur panjang (Ketujuh kebiasaan tersebut adalah: (1) Olahraga yang teratur, (2) Tidur secukupnya, (3) Makan pagi dengan baik, (4) Makan secara teratur, (5) Kontrol berat badan, (6) Bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, (7) Tidak mengonsumsi alkohol. Untuk meningkatkan kualitas hidup sehat (*quality of life*) paling tidak ada tiga hal yang harus diperhatikan dalam kegiatan rutin *quality of life*. Terutama Atlet Dayung Daerah Kabupaten Bandung Barat, latihan yang cukup rutin harus menjaga Pola makan

Rhildan Rahman Muharam, 2018

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT**

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

baik yang kita makan harus diatur kapan waktunya kita makan, terutama dalam hubungannya dengan berolahraga. Untuk beraktivitas diperlukan energi atau tenaga, makin tinggi intensitas aktivitas makin banyak pula energi yang diperlukan. Istirahat juga sangat diperlukan untuk proses pemulihan fungsi organ-organ tubuh setelah beraktivitas, antara lain penggantian sel-sel yang rusak dan pemulihan energi. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang cukup akan menjadi tubuh menjadi sehat, lebih cepat sembuh dari cedera, dapat lebih lama dalam melakukan aktivitas olahraga Giriwoyo S dkk. (2006:2),

Hal ini seperti yang dijelaskan oleh (Suharjana, 2013). bahwa, “Apabila zat gizi dalam keadaan jumlah yang mencukupi maka kesehatan dan kebugaran jasmani orang tersebut dalam keadaan yang maksimal, Didalam makanan terdapat kandungan-kandungan yang akan memberikan dampak bagi tubuh. Pola makan yang baik adalah pola makan yang seimbang, dulunya sering disebut dengan pola makan 4 sehat 5 sempurna. Mengonsumsi pola makan yang seimbang merupakan anjuran mendasar yang hakiki bagi semua orang, dimana asupan zat gizi yang dikonsumsi menentukan aspek kesehatan nutrisi setiap individu. Pelatih dayung daerah telah mengetahui mengenai pola makan para Atletnya. Ternyata cukup banyak atlet yang mengonsumsi makanan yang instan, seperti mie instan dan makanan snack ringan yang lain, bahkan ada juga yang hanya mengonsumsi minuman instan dari toko, yang kandungan nutrisinya sedikit, dan juga dapat mengurangi stamina atlet. Menurut para ahli, energi yang diperlukan tubuh harus sesuai dengan energi yang dimasukkan ke dalam tubuh, (wolinsky, 1994), hlm. 3) mengemukakan “*Recommended Dietary Allowances (RDS's)*”, yang berarti makanan kecukupan yang dianjurkan yang dulu dikenal dengan Empat Sehat Lima Sempurna. Energi yang diperlukan untuk aktivitas berasal dari zat gizi yang terdapat dalam makanan. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Guyton C (2007 hlm.461) bahwa: Jadi energi yang dilepaskan ke dalam tubuh dalam setiap satu gram dari masing-masing zat gizi yang dimakan adalah karbohidrat 4,1 Kkal, lemak 9,3 Kkal, dan protein 4,1 Kkal.

Untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani seseorang harus dilaksanakan pengukuran terhadap komponen-komponen yang terdiri anatomis dan secara fisiologis. Untuk mengetahui apakah tingkat kebugaran jasmani orang tersebut tinggi atau rendah maka dilakukan tes

**Rhildan Rahman Muharam, 2018**

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT**

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

kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani ini menggunakan tes cooper yaitu tes untuk melihat vo2max atlet dilihat dari kemampuan individu seseorang. Dengan mengingat penjelasan terdahulu yaitu pendapat para ahli dan kebiasaan pola makan, para Atlet Dayung Daerah Kabupaten Bandung Barat serta kebugaran jasmaninya, maka peneliti tergugah untuk meneliti: Bagaimana pola makan (cara memenuhi Energi yang diperlukan sehari-hari serta cara menjaga status gizi) dengan tingkat kebugaran jasmani para Atlet Dayung Daerah Kabupaten Bandung Barat, yang diberi judul “Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung Daerah Kabupten Bandung Barat”

### **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Dari latar belakang di atas yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1) Adakah hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat?
- 2) Adakah hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat?
- 3) Adakah hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai pola makan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat:

- 1) Untuk memperoleh informasi yang aktual mengenai pola makan dan status gizi sehari-hari para Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat?
- 2) Untuk mendapatkan fakta yang empirik mengenai tingkat kebugaran jasmani para Alet Dayung Kabupaten Bandung Barat?
- 3) Untuk memperoleh informasi yang aktual mengenai hubungan antara pola makan dan setatus gizi atlet dengan tingkat kebugaran jasmani Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat?

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan bagi peneliti maupun bagi pembaca yang sempat membaca

Rhildan Rahman Muharam, 2018

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT**

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

hasil penelitian ini. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

**1.4.1 Manfaat secara teoritis:**

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipahami bagi Atlet Dayung Daerah kabupaten Bandung Barat, terutama pentingnya pola makan & ilmu gizi.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan informasi yang ilmiah tentang kebugaran jasmani.

#### **1.4.2. Manfaat secara praktis:**

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan diterapkan secara praktis oleh Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan diterapkan secara praktis oleh semua atlet khususnya Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat.

#### **1.5 Struktur Organisasi**

Dalam penelitian skripsi ini, penulis menjelaskan urutan dalam penulisanya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Bab 1 mengenai pendahuluan akan di jelaskan berdasarkan: Latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur orgnisasi.
- 2) Bab II mengenai kajian teoritis akan dijelaskan berdasarkan: Kajian teoritis Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung Daerah Kabupaten Bandung Barat. Penelitian relevan, kerangka berfikir dan hipotesis.
- 3) Bab III mengenai metode penelitian akan dijelaskan berdasarkan: Desain penelitian partisipan, lokasi, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 4) Bab IV mengenai hasil penelitian dan pembahasan akan dijelaskan menggunakan pengolahan data serta pembahasan atau analisis temuan.
- 5) Bab V mengenai kesimpulan, implikasi dan rekomendasi akan dijelaskan berupa kesimpulan data hasil penelitian dan saran penelitian.