

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Olahraga sepak takraw sekarang ini tidak hanya menjadi olahraga tradisional rekreatif yang sekedar dimainkan sebagian masyarakat Indonesia, akan tetapi olahraga sepak takraw ini telah berkembang menjadi olahraga yang modern dan telah diakui keberadaanya oleh dunia untuk dipertandingkan diberbagai ajang kompetisi. Olahraga ini juga merupakan olahraga yang banyak digemari di negara-negara Asia Tenggara sebagai kegiatan mengisi waktu luang atau sekedar hiburan. Sejak abad ke-15 oleh Bangsa Indonesia olahraga ini disebut sepak raga, di Thailand lebih dikenal dengan ntakraw, di Philipina dinamakan sipa, Di Birma disebut ching long, Sri Lanka disebut raga, dan negara Laos disebut kator. Belum diketahui dari mana awal mulanya olahraga sepak takraw ini akan tetapi yang jelas pengenalan pertama olahraga sepak takraw di Indonesia adalah ketika tim sepak takraw Malaysia dan Singapura berkunjung ke Jakarta pada tahun 1970 (Darwis dan Basa, 1992, hlm 2). Olahraga sepak takraw ini bisa dikatakan cabang olahraga yang mulai memberikan dampak yang positif bagi peningkatan prestasi baik ditingkat lokal, nasional maupun tingkat internasional baik di event khusus sepak takraw maupun multi event. Dalam menghasilkan pemain atau atlet yang baik dan berkualitas dibutuhkanlah beberapa faktor penunjang yang salah satunya yaitu faktor asupan nutrisi atau status gizi yang baik (Aji 2013).

Asupan zat gizi yang benar atau sesuai aturan merupakan dasar utama untuk menghasilkan kondisi yang prima dalam bertanding bagi seorang atlet. Selain itu, asupan zat gizi ini diperlukan juga pada kerja biologik tubuh sebagai penyediaan energi seorang atlet saat melakukan kegiatan aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (*training*), bertanding dan saat pemulihan kondisi tubuh baik setelah latihan ataupun bertanding, pemenuhan untuk kecukupan zat gizi atlet perlu memperhatikan kadar-kadar zat gizi yang dapat menjadi sumber energi bagi tubuh. Jika salah dalam pemenuhan kebutuhan gizi makanan maka akibatnya dapat menimbulkan penyakit (Mukarromah et al. 2017).

Indra Saputra, 2020

**SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS**

1

Tubuh membutuhkan asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari, karena dari situlah sumber zat-zat gizi yang dibutuhkan manusia untuk kelangsungan hidupnya. Faktor gizi telah diyakini bahwa itu merupakan salah satu faktor untuk menunjang kondisi fisik seorang atlet. Untuk setiap orang membutuhkan jumlah makanan (zat gizi) yang berbeda-beda, tergantung usia, berat badan, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Djoko Pekik, 2007 hlm 23). Pemenuhan asupan makanan bagi atlet yang berproporsi gizi seimbang penting untuk dilakukan, sangat penting sekali faktor zat-zat gizi untuk tubuh secara keseluruhan, terutama untuk atlet. Kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan kebutuhan gizi orang yang bukan atlet, hal ini disebabkan perbedaan kegiatan fisik/aktifitas dan kondisi psikis (Jessy Latni G, Yanti Ernalia 2015)

Akan tetapi, masalah yang sering ditemui pada atlet mereka terlalu memikirkan kondisi berat badan dan berkeinginan sangat keras untuk menang sehingga menjadi obsesi yang akibatnya atlet tidak memperhatikan tingkat kebutuhan nutrisi yang disarankan sehingga menjadikan kondisi yang tidak prima dan performanya menjadi tidak optimal (Rahmi n.d.). Maka dari itu penting akan adanya pengaturan asupan zat gizi bagi atlet dan adanya pemberian pemahaman tentang gizi bagi atlet dan juga masih sering terjadi kesalahan dalam manajemen gizi atlet yang menjadi salah satu kelemahan pembinaan olahraga di daerah. Sangat sedikit daerah yang memiliki ahli gizi yang bisa memberikan pedoman pola makan untuk menunjang performa atlet baik sebelum pertandingan, saat pertandingan maupun setelah pertandingan (A Arsani, Mestri Agustini 2014). Secara umum aktivitas olahraga merupakan kombinasi antara sistem energi aerobik dan anaerobik, dengan membutuhkan jumlah dan jenis energi yang berbeda. Kemampuan tubuh dalam mencerna, menyerap, dan menggunakan nutrisi juga berpengaruh terhadap penampilan. Atlet harus mengetahui jumlah dan jenis zat gizi yang diperlukan sehingga bisa mencapai penampilan yang prima. Energi yang dibutuhkan bukan dari suplemen atau obat-obatan yang dikonsumsi secara instan, melainkan dari pemenuhan zat gizi yang dikonsumsi secara tepat dan teratur, sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet tersebut (Bonci, 2009, hlm 4).

Keadaan untuk zat gizi optimal atlet tidak dapat terbentuk dalam waktu cepat akan tetapi secara perlahan-lahan melalui suatu kebiasaan makan yang baik. Atlet harus mempunyai kesempatan belajar tentang makanan, gizi dan kesehatan serta mengaplikasikannya sehingga terbentuk perilaku makan yang sehat. Upaya mendapatkan atlet berkualitas tinggi dalam olahraga, investasi dalam bidang gizi menjadi sangat penting (Mukarromah et al. 2017) Oleh karena dari latar belakang yang telah dijelaskan diatas dengan adanya beberapa permasalahan itu dalam hal ini peneliti mengambil penelitian di Persatuan Sepak Takraw Indonesia ( PSTI ) Kabupaten Ciamis karena PSTI Kabupaten Ciamis ini merupakan salah satu yang masih aktif dan memungkinkan untuk dilakukan penelitian ini berdasarkan keadaan tersebut penulis melakukan penelitian yang berjudul ” Survei Status Gizi Atlet Sepak Takraw Kabupaten Ciamis “

### **1.2.Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, serta untuk memfokuskan permasalahan dalam penelitian maka menjadi masalah penelitian ini adalah:

- 1) Seperti apa asupan zat gizi atlet Sepak Takraw Kabupaten Ciamis ?
- 2) Seberapa baik tingkat status gizi atlet Sepak Takraw Kabupaten Ciamis ?

### **1.3.Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah di atas, oleh karenanya peneliti bertujuan untuk :

- 1) Untuk mengetahui asupan zat gizi atlet Sepak Takraw Kabupaten Ciamis.
- 2) Untuk mengetahui tingkat status gizi atlet Sepak Takraw Kabupaten Ciamis.

### **1.4.Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Secara teoritis : hasil penelitian ini diharapkan mampu sebagai perkembangan keilmuan olahraga yang terfokus pada gizi atlet.
- 2) Secara praktis :
  - a. Menambah pengetahuan bagi penulis dalam mengatur gizi atlet.

Indra Saputra, 2020

*SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS*

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

- b. Sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet sepak takraw, khususnya faktor gizi.
- c. Sebagai informasi bagi masyarakat, pelatih, dan pelaku olahraga tentang ilmu gizi.
- d. Dapat memberikan manfaat bagi prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan ( FPOK ) UPI dalam upaya mengembangkan sepak takraw ke hal yang lebih baik.

### **1.5.Struktur Organisasi Skripsi**

Pada BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai latar belakang penelitian yang menjelaskan bagaimana pentingnya dan kebutuhan seorang atlet sepak takraw dalam hal asupan zat gizi dan status gizi. Rumusan masalah penelitian mengenai seperti apa asupan gizi dan seberapa baik tingkat status gizi atlet sepak takraw Kabupaten Ciamis dengan tujuan untuk mengetahui asupan gizi, dan status gizinya. Maka manfaat dari penulisan ini sebagai bahan acuan seorang atlet sepak takraw untuk bisa memenuhi asupan zat gizi dengan tingkat status gizi yang baik. lalu selanjutnya menjelaskan stuktur organisasi skripsi. Adapun urutan penyajiannya sebagai berikut :

- 1) Latar belakang penelitian
- 2) Rumusan masalah penelitian
- 3) Tujuan penelitian
- 4) Manfaat penelitian
- 5) Struktur organisasi skripsi

Pada BAB II menjelaskan tentang kajian pustaka yang isinya yaitu menjelaskan tentang kajian teori dalam bidang yang diteliti dan memaparkan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Kajian teori menjelaskan konsep-konsep atau teori-teori yang terkait dalam penelitian. Adapun urutan dalam penyajian Bab II sebagai berikut :

- 1) Konsep-konsep, teori-teori, dan dalil-dalil dari bidang yang dikaji.
- 2) Penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.

Pada BAB III tentang metode penelitian menjelaskan tentang seperti apa dan bagaimana proses penelitian ini akan dilakukan mulai dari metode yang

Indra Saputra, 2020

*SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS*

digunakan dan design atau pendekatan yang dipakai, sampel yang terlibat, instrumen yang akan dipergunakan, langkah atau tahap-tahap jalannya penelitian, dan sampai menganalisis data, dengan urutan penyajian Bab III sebagai berikut :

- 1) Desain penelitian
- 2) Partisipan
- 3) Populasi dan Sampel
- 4) Instrumen penelitian
- 5) Prosedur penelitian
- 6) Analisis data

Pada BAB IV tentang temuan dan pembahasan, bab IV ini menjelaskan tentang hasil penelitian yang sudah di lakukan dan dijelaskan secara rinci sesuai dengan fakta yang ditemukan dilapangan tanpa mengurangi atau menambah data yang telah ditemukan serta analisis temuan dan pembahasannya. Penyajian bab IV diurutkan sebagai berikut :

- 1) Hasil penelitian
- 2) Pembahasan hasil penelitian

Pada BAB V tentang kesimpulan dan rekomendasi. bab ini menjelaskan kesimpulan terhadap hasil temuan peneliti yang telah di analisis dan menuliskan beberapa saran sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis. selanjutnya yaitu menjelaskan implikasi dan rekomendasi yang menyatakan kekuarangan dari penelian ini sebagai upaya untuk memberikan gambaran untuk para peneliti selanjutnya.