

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Prestasi olahraga Balap Sepeda yang tidak konsisten ditingkat ASEAN menjadi suatu keprihatinan tersendiri bagi kondisi olahragawan profesional di Indonesia. Mengenai hal itu disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah performa atlet, hal yang perlu dilakukan adalah dengan mengevaluasi jadwal dan beban latihan, istirahat, serta asupan nutrisi atlet. Aktivitas fisik yang berlebihan yang tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang tepat juga dapat membuat tubuh lelah dan tidak maksimal dalam latihan maupun pertandingan. Selain itu, pola makan dan asupan gizi juga penting diperhatikan karena nutrisi yang baik dapat berperan dalam proses *recovery* dari latihan serta proses adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang dilakukan. Kebutuhan nutrisi juga dapat berbeda tergantung dari program latihan yang dijalankan. Hal yang penting untuk diperhatikan adalah jadwal konsumsi makanan dengan latihan, peraturan waktu yang baik dapat memaksimalkan proses *recovery* tubuh dan adaptasi.

Tim olahraga Balap Sepeda di Indonesia memerlukan perhatian yang lebih karena melalui olahraga bisa mengangkat nama dan mempersatukan bangsa baik tingkat nasional maupun internasional. Peranan gizi dalam olahraga terutama olahraga profesional seperti Balap Sepeda menuntut tenaga ahli yang terampil untuk menjaga secara khusus dan intensif kebutuhan zat gizi dari para pembalapnya. Karena balap sepeda memerlukan energi yang banyak yang berpengaruh terhadap performa atlet, sudah saatnya atlet Balap Sepeda memperhatikan asupan yang harus dikonsumsi.

Untuk menjaga kesehatan dan mengoptimalkan pertumbuhan dan performa, atlet perlu mengonsumsi makanan yang tepat (Meyer, O'Connor, & Shirreffs, 2007). Dan tidak hanya asupan saja, tetapi juga pola istirahat sangat penting. Olahraga Balap Sepeda ini merupakan olahraga populer yang dapat digunakan untuk kebugaran, menurunkan berat badan, prestasi, memperkuat otot dan menambah daya tahan jantung paru (Sidwells, 2006). Atlet Balap Sepeda dituntut untuk memiliki kebugaran yang lebih dibandingkan cabang olahraga yang lain. Komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga ini tentunya tidak hanya sebatas

pada ketahanan kardiovaskular saja, melainkan ketahanan dan kekuatan secara *muscular* juga sangat penting dimiliki oleh atlet.

Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga yang digeluti, membutuhkan sistem pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan kecukupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kecukupan nutrisi yang tepat bagi atlet sesuai aktivitas yang dilakukan, latihan, serta jenis olahraganya.

Salah satu untuk menunjang prestasi atlet yaitu dengan gaya hidup. Gaya hidup yaitu kegiatan yang didukung oleh minat, keinginan, dan bagaimana pikiran menjalani dalam berinteraksi dengan lingkungan yang dilakukan secara terus menerus dan teratur menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang mempengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan, minuman, olahraga, dan istirahat yang cukup. Gaya hidup sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan tubuh dan untuk menuju hidup sehat harus menerapkan pola hidup sehat baik jasmani ataupun rohani. Gaya hidup merupakan faktor internal penting yang mempengaruhi kesehatan. Gaya hidup merujuk pada bagaimana cara seseorang hidup termasuk pilihan tempat tinggal dan pola perilaku individu yang dipengaruhi oleh faktor kebiasaan serta karakteristik individu. Faktor ini dapat dikontrol dan berdampak positif atau negatif terhadap kesehatan tergantung dari pilihan individu. Gaya hidup sehat didefinisikan sebagai individu yang mengendalikan semua perilaku yang mempengaruhi kesehatan, memilih perilakunya sesuai dengan status kesehatannya sendiri sambil mengatur aktivitas sehari-hari. Perilaku yang meningkatkan kesehatan meningkatkan kesejahteraan individu (Akkoyunlu, Acet, & Karademir, 2017).

Untuk mendapatkan energi diperlukan konsumsi nutrisi makanan yang tepat dan seimbang bagi seorang atlet. Nutrisi di bidang olahraga merupakan penerapan pengetahuan gizi dalam pengaturan makan sehari-hari yang difokuskan pada metabolisme zat-zat gizi selama pertandingan, perbaikan dan membangun latihan yang intensif serta mengoptimalkan *performance* pada saat pertandingan (Netty Thamaria, 2017). Pola makan untuk seorang atlet dapat dipenuhi dengan 3 kali makan (pagi, siang, dan malam) dan memperhatikan penambahan jenis makanan tertentu untuk memberikan tenaga pada saat latihan dan pertandingan.

Kebutuhan gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, cairan dan asupan zat gizi mikro penting dalam rangka menjaga kesehatan, adaptasi latihan, dan meningkatkan stamina selama sesi latihan dan perlombaan. Kepentingan jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik.

Pada era modern seperti sekarang, banyak yang tidak menghiraukan kesehatan tubuh. Usia muda yang semangatnya masih besar dan beranggapan bahwa tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal semua tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Kesehatan sering dilupakan karena sibuk dalam pekerjaannya. Jangankan melakukan gaya hidup sehat, waktu untuk makan pun sering kali lupa. Bila aktivitas dalam keseharian dituntut untuk melakukan aktivitas berat tubuh pasti merasa lemas, lunglai, dan bahkan sakit.

Maka dari itu atlet sudah saatnya memperhatikan gaya hidup yang sehat baik dari asupan gizi maupun pola istirahat yang cukup. Jika seseorang memiliki status gizi yang tidak seimbang, maka dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan. Karena setiap atlet melakukan gerak memerlukan energi. Energi tersebut didapat dari makan yang cukup mengandung nilai gizi yang baik, sehingga dapat meningkatkan daya tahan otot, kelentukan, koordinasi dan kelincahan yang baik.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Learning, Analysis, & Wales, 2018).

Aktivitas fisik didapat dengan waktu aktivitas yang dilakukan selama 24 jam yang di waktu tidur, latihan, dan aktivitas di luar latihan. Tidur memberi peranan yang sangat baik untuk mengembalikan kondisi kelelahan tubuh setelah latihan ataupun pertandingan. Tidur yang kurang bagi seorang atlet sangat berakibat buruk bagi staminanya di hari pertandingan, karena energi yang ada harus dipakai untuk mengembalikan kelelahan yang belum pulih sempurna akibat kurang tidur, dan sebagian energinya harus digunakan untuk melaksanakan lomba di pagi harinya sehingga keadaan ini sangat penting untuk diperhatikan.

Program latihan harus mempertimbangkan faktor, komponen, dan prinsip latihan. Adapun komponen latihan yang harus diperhatikan antara lain intensitas dan *recovery*. *Recovery* akan sangat penting dan bermanfaat jika dilakukan secara tepat sehingga kondisi atlet tidak akan mengalami kelelahan yang akut. Pengembalian kondisi tubuh kepada asal sangat penting untuk menghindari resiko kelelahan yang sangat tinggi. Istirahat diperlukan oleh seorang atlet agar tubuh tetap terjaga pada kondisi yang ideal. Masa istirahat sama pentingnya dengan latihan. Latihan yang berat atau latihan dengan intensitas yang tinggi maka harus diikuti dengan proses pemulihan yang cukup lama, jika latihan dilakukan dengan intensitas yang rendah maka pemulihan berlangsung cukup singkat. Setiap atlet akan memiliki kemampuan pemulihan yang berbeda. Pemulihan sangat tergantung pada kemampuan *fitness* seseorang. Semakin tinggi kemampuan *fitness* (terutama) kemampuan daya tahan jantung dan otot, maka akan memiliki kemampuan pemulihan yang relatif lebih singkat/pendek (cepat pulih).

Latihan adalah aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama diikuti peningkatan beban secara bertahap dan terus menerus sesuai dengan kemampuan individu masing-masing. Latihan didefinisikan sebagai sebuah aktivitas dengan menggunakan otot-otot yang terlibat dalam berbagai cara untuk menjaga kesegaran jasmani atau penggunaan jasmani demi memelihara organ atau bagian tubuh dan fungsinya agar selalu dalam keadaan sehat. Tujuan utama atlet berlatih adalah untuk mencapai puncak prestasi. Untuk itu pembinaan atlet harus direncanakan dengan baik dan benar serta didasarkan pada konsep periodisasi dan metodologi serta prinsip-prinsip latihan. Prinsip pelatihan adalah suatu petunjuk dan peraturan yang sistematis, dengan pemberian beban yang ditingkatkan secara progresif, yang ditaati dan dilaksanakan agar tercapai tujuan pelatihan. Adapun prinsip latihan diantaranya; (1) prinsip beban berlebih (*the overload principle*) (2) prinsip tahanan bertambah (*the principle of progressive resistance*) (3) prinsip latihan beraturan (*the principle of arrangement of exercise*) (4) prinsip kekhususan (*the principle of spesificity*) (5) prinsip individu (*the principle of individuality*) (6) prinsip pulih asal (*the principle of reversibility*) dan (6) prinsip periodisasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik

peningkatan maupun pemeliharannya. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik (Sajoto, 1988). Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang atlet. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap atlet dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia. Kebutuhan fisik yang digunakan untuk Balap Sepeda nomor *road race* adalah sistem energi aerobik. Olahraga yang dilakukan lebih dari 2 jam merupakan olahraga yang dominasi energinya menggunakan sistem aerobik. Khusus untuk nomor *road race*, ditinjau lintasan dan jauhnya jarak maka memungkinkan sistem energi yang digunakan adalah campuran. Untuk selalu menjaga kebugaran fisik dari Pembalap Sepeda agar tetap prima maka dibutuhkan pengaturan istirahat yang tepat. Pengaturan ini yang juga disebut sebagai *recovery*.

Dari uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “GAYA HIDUP ATLET PELATNAS BALAP SEPEDA INDONESIA”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

1. Balap Sepeda merupakan olahraga yang mengeluarkan banyak energi dan membutuhkan pemahaman pengaturan sumber energi atau gizi yang baik.
2. Pentingnya pemahaman kebutuhan asupan atlet Balap Sepeda dalam latihan dan pertandingan terhadap prestasi atlet.
3. Pencapaian prestasi dalam pertandingan ditunjang dari beberapa faktor yang dapat melatar belakangi termasuk dalam hal pengaturan kebutuhan asupan gizi atlet.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditemukan dalam latar belakang masalah, maka terdapat rumusan masalah penelitian ini.

1. Bagaimana gaya hidup atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia dalam mempersiapkan pertandingan?

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gaya hidup atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia dalam mempersiapkan pertandingan.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga, selain itu menambah pengetahuan kebutuhan asupan gizi atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia.

2. Secara Praktis

Penelitian ini sebagai informasi kepada pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet lari jarak jauh. Bagi pendidik atau pelatih berguna sebagai bahan pembelajaran atau latihan bahwa pemahaman tentang pengaturan kebutuhan asupan gizi atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia juga penting dalam sebuah latihan.