

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan masyarakat dan keberadaannya sudah tidak dipandang sebelah mata oleh kalangan masyarakat. Olahraga yang berkembang di Indonesia bukan hanya untuk kebugaran, tetapi juga untuk perkembangan prestasi. Adapun macam-macam olahraga yang mulai berkembang pesat dalam kancah Internasional, seperti bola voli, basket, sepak bola, tenis meja, olahraga bela diri (judo, gulat, karate). Cabang olahraga bela diri merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan peran individu yang berupa fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental. Salah satu bagian olahraga bela diri ini adalah karate. Karate sendiri memiliki ciri khas dalam teknik bela diri (Utomo, A. W., 2017).

Salah satu cara atlet agar memiliki kesehatan fisik yang prima adalah dengan memenuhi kebutuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut. Ketika berlatih maupun bertanding, asupan gizi yang terpenuhi sangat dibutuhkan untuk menghasilkan energi yang cukup untuk atlet. Apabila sumber energi dalam tubuh atlet terpenuhi, maka atlet dapat berlatih dan bertanding secara maksimal. Hal ini berpengaruh terhadap peningkatan prestasi seorang atlet. Orang yang aktif berolahraga, pasti akan membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak daripada orang yang jarang berolahraga. Hal ini dikarenakan tingkat aktivitas orang yang aktif berolahraga lebih tinggi (Supariasa, dkk dalam Firmansyah BS dan Sri Wahyuni, 2018).

Status gizi menurut Supariasa, dkk (2016) merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Seorang atlet harus memperhitungkan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya untuk mencapai status gizi yang normal. Para atlet akan memperoleh kesehatan yang optimal dan kemampuan fisik yang memungkinkan mereka untuk bertahan dalam latihan fisik yang keras dan mampu mempertahankan penampilan terbaik

selama pertandingan. Upaya asuhan gizi telah diterapkan dan dilaksanakan dalam kegiatan pembinaan atlet. Namun, hingga saat ini masih terdapat atlet dengan status gizi kurang maupun status gizi lebih.

Selain dengan pemenuhan kebutuhan gizi yang sesuai, atlet juga harus memiliki VO_2Max yang baik agar memiliki kondisi fisik yang prima. Semakin tinggi dari VO_2Max , maka semakin tinggi pula daya tahan jantung dan paru-paru. Sehingga atlet mempunyai daya tahan jantung dan paru-paru yang baik, yang kemudian atlet dapat memiliki prestasi yang lebih baik. Oksigen (O_2) dibutuhkan tubuh pada saat maupun setelah melakukan olahraga. Tinggi rendahnya daya tahan atlet dapat tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimalnya (VO_2Max). Kapasitas oksigen maksimal (VO_2Max) merupakan kemampuan seseorang untuk mengonsumsi oksigen selama melakukan aktivitas fisik, guna pembentukan energi sampai mencapai nilai maksimal (Astorino dalam Abdillah. dkk, 2014). Hingga saat ini selain permasalahan status gizi atlet kurang maupun berlebih, terdapat permasalahan lain yaitu masih terdapat atlet dengan VO_2Max yang belum tergolong baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dilakukan penelitian apakah terdapat hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi dan tingkat kapasitas VO_2Max atlet karate pada klub di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang sesuai yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi atlet karate pada klub di Kota Malang?
2. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan tingkat kapasitas VO_2Max atlet karate pada klub di Kota Malang?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi dengan tingkat kapasitas VO_2Max atlet karate pada klub di Kota Malang.

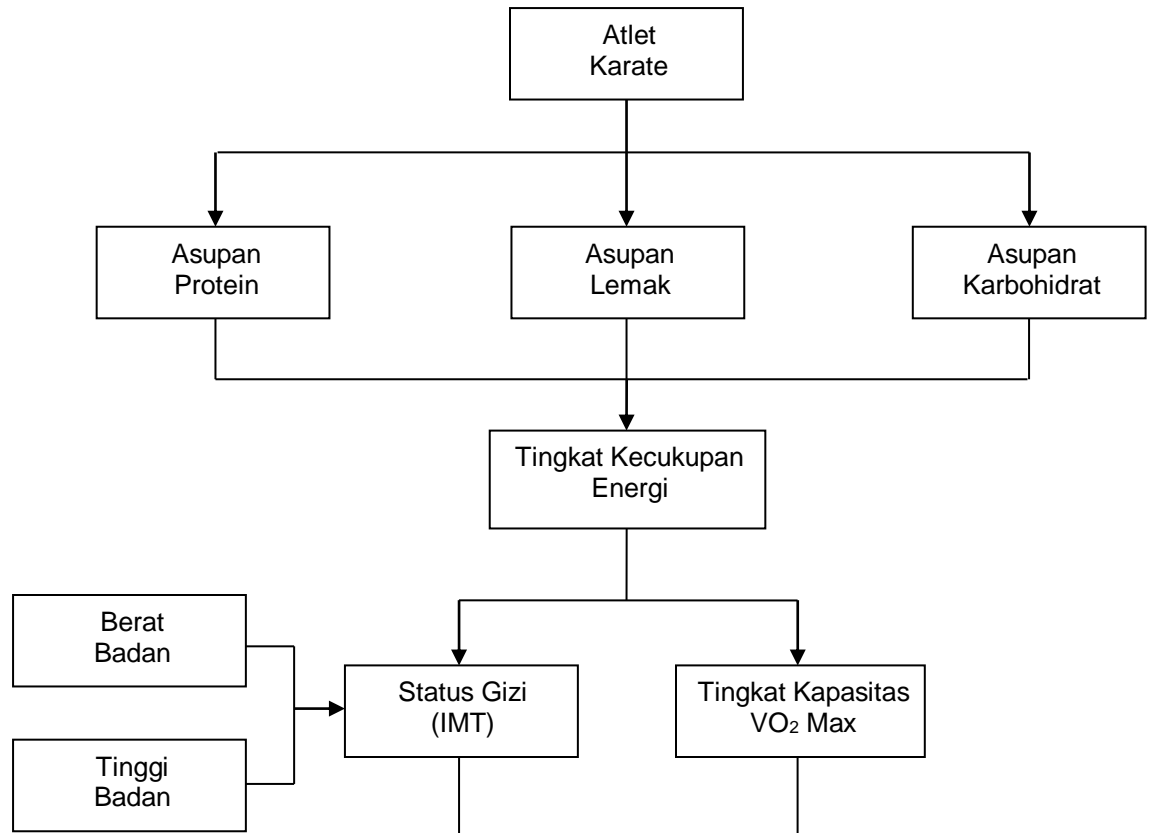
2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis tingkat kecukupan energi atlet karate pada klub di Kota Malang.
- b. Menganalisis status gizi atlet karate pada klub di Kota Malang.
- c. Menganalisis tingkat kapasitas VO_2Max atlet karate pada klub di Kota Malang.
- d. Menganalisis keterkaitan tingkat kecukupan energi dengan status gizi atlet karate pada klub di Kota Malang.
- e. Menganalisis keterkaitan tingkat kecukupan energi dengan tingkat kapasitas VO_2Max atlet karate pada klub di Kota Malang.

D. Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pembaca dan penelitian tentang hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi dan tingkat kapasitas VO_2Max atlet karate pada klub di Kota Malang.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi dengan Tingkat Kapasitas VO₂Max Atlet Karate pada Klub di Kota Malang

F. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi atlet karate pada klub di Kota Malang
2. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan tingkat kapasitas VO_2 Max atlet karate pada klub di Kota Malang