

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bisa dijadikan sebagai kebutuhan selain makanan gizi seimbang. Dengan berolahraga akan menjadikan tubuh kita lebih sehat dan bugar. Dengan gemar berolahraga, cenderung akan mencegah dari berbagai penyakit dan tentunya kehidupan akan semakin lebih produktif. Khususnya pada seorang atlet yang mempunyai aktivitas fisik yang berat memerlukan kebutuhan makanan gizi seimbang sesuai dengan aktivitas berat atau tingkat olahraga yang ditekuni oleh atlet. Untuk menjaga atau mencapai performa yang diinginkan oleh atlet dalam menunjang untuk meraih prestasi, tentu diperlukan pengetahuan dalam pemilihan makanan yang baik dan tepat untuk pemenuhan kebutuhan gizi atlet.

Di daerah kabupaten sidoarjo terdapat sebuah pembinaan atlet dalam bentuk pusat latihan daerah (Puslatda) yang dibawah binaan PASI Kabupaten Sidoarjo. Prestasi yang diraih oleh kontingen PASI Kabupaten Sidoarjo di nomor lomba lari (*sprinter*) pada kejuaraan nasional (Jatim Open) tahun 2022 tanpa gelar juara, pada kejuaraan pekan olahraga provinsi (porprov) jatim tahun 2022 meraih medali perak pada lomba 100m x 4 Putra, dan pada kejuaraan antar daerah (kejurda) banyuwangi 2022 meraih medali perak pada lomba 100m x 4 putra. Kemudian, pada kejuaraan nasional (Jatim open) 2023 tanpa gelar juara, dan pada kejuaraan pekan olahraga provinsi (porprov) jatim 2023 meraih medali perak 100m x 4 putra. Berdasarkan data tersebut terdapat penurunan peraih medali gelar juara pada beberapa ajang kejuaraan yang diikuti pada tahun 2023 dibanding tahun 2022.

Atlet lari (*sprinter*) adalah seorang atlet lari jarak pendek yang menjadi bagian dari cabang nomor atletik. Olahraga ini menuntut seorang atlet memiliki kecepatan dan kekuatan otot kaki yang kuat, sehingga menghasilkan kecepatan lari yang maksimal. Pelaksanaan latihan untuk lari cepat berprinsip pada pengembangan: “kecepatan gerak anggota tubuh untuk frekuensi langkah, power tungkai untuk langkah-langkah panjang dan teknik percepatan yang efisien serta kecepatan lari” (pyke et al., 1991). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), lari (*sprint*) adalah gerakan lari sekencang-kencangnya yang diperlombakan dalam kejuaraan atletik. Biasanya lari ini dilakukan pada jarak 60 meter hingga 400 meter. Berbeda dengan lari jarak jauh, lari *sprint* mengandalkan kecepatan kaki yang diperoleh sejak

garis start. Daya ledak ini akan mempengaruhi seberapa kencang atlet lari (*sprinter*) tersebut berlari.

Pada saat latihan (*sprint*) atlet difokuskan pada pengembangan massa tubuh tanpa lemak yang mampu menghasilkan kekuatan, yang diperlukan untuk membawa atlet berlari secepat mungkin. Adaptasi ke pelatihan untuk mode, intensitas, dan durasi latihan terutama berasal dari stimulus latihan pada serat otot, dan sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor gizi. Zat gizi akan mempengaruhi hipertrofi otot yang fokus untuk pelari. (Hawley, Gibala, & Bermon, 2007; Houtkooper, Abbot, & Nimmo, 2007).

Media yang dapat digunakan untuk memberikan pesan gizi seimbang pada kelompok remaja salah satunya dengan media video. Media video mempunyai kelebihan dibandingkan dengan media lain karena media video dapat menyajikan gambar bergerak serta suara yang menyertai. Sedangkan kelemahan media video yaitu hanya mampu 3 melayani secara baik untuk mereka yang mampu berfikir abstrak dan memerlukan pertanyaan khusus dalam penyajiannya (Daryanto, 2011)

Pengetahuan merupakan hal yang diketahui atau disadari oleh seorang manusia. Kemudian, dapat ditentukan sejauh mana atau bagaimana seorang manusia tersebut bersikap dalam tindakannya atau berperilaku. Hal yang sama pada pengetahuan terhadap atlet lari (*sprinter*) yang di harapkan harus mempunyai pengetahuan ilmu gizi yang baik serta bermanfaat untuk setiap atlet lari (*sprinter*) itu sendiri kemudian mampu menerapkan pemilihan asupan makan yang baik dan tepat guna mendukung performa atlet lari (*sprinter*). Atlet lari (*sprinter*) yang mempunyai pengetahuan ilmu gizi yang baik akan mendorong terhadap atlet memilih asupan makan yang baik dan tepat untuk menjaga kondisi kesehatan. Apabila terjadi kesalahan dalam pemilihan asupan makan yang tidak baik dan tidak tepat yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan atlet lari (*sprinter*) terhadap ilmu gizi maka hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi kesehatan serta mengganggu performa, penampilan, dan kemampuan atlet dalam meraih prestasi terbaiknya.

Tingkat konsumsi adalah suatu penilaian seberapa banyak makanan yang dikonsumsi oleh seseorang tersebut, makanan yang tepat dan seimbang bisa dilihat dari segi kuantitas dan kualitas makanan yang dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan proses latihan. Asupan makan berkorelasi dengan status gizi atlet, mempengaruhi profil antropometri atlet, dan berperan secara signifikan sebesar 62,8% terhadap performa

atlet. Kebutuhan zat gizi setiap atlet bersifat khusus sehingga perhitungan kebutuhan bersifat individual sesuai dengan cabang olahraga yang sudah ditekuni. Oleh karena itu, seorang atlet lari (*sprinter*) hendaknya menyesuaikan kebutuhan zat gizi atlet disesuaikan dengan cabang olahraga lari (*sprinter*) yang spesifik dengan durasi, frekuensi, dan jenis latihan. Menurut, (Penggali, et al., 2017). Makanan yang dikonsumsi oleh atlet akan mendukung pembentukan energi yang digunakan saat berlatih maupun berolahraga. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengaruh gizi dan gaya hidup terhadap performa atlet sebesar 69,8%.

Gizi menjadi faktor yang tidak kalah penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi kekuatan dan ketahanan atlet (Penggali, et al., 2020). Setiap atlet harus menjaga serta memperhatikan pemilihan asupan makan terutama pada keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, karena energi yang dikeluarkan untuk berolahraga harus seimbang dengan energi yang masuk dari makanan. Atlet yang mendapatkan asupan gizi sesuai dengan karakteristik individu dan cabang olahraga akan memiliki kecukupan gizi untuk berlatih dan meningkatkan performa. Performa yang baik akan mendukung atlet meraih prestasi terbaiknya.

Pemberian pengaruh gizi melalui penyuluhan media video pada atlet lari (*sprinter*) menjadi suatu hal yang penting untuk pengetahuan kebutuhan gizi bagi atlet, guna membantu atlet dalam menentukan jenis makanan untuk pemenuhan kebutuhan sesuai dengan aktivitas fisik, serta kebiasaan dalam mempertahankan atau meningkatkan kesehatan, dan pengoptimalan performa seorang atlet. Menurut (Notoatmodjo. 2010). Video dipilih sebagai salah satu media yang menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual (audiovisual) memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam aspek informasi dan persuasi. Media audiovisual memiliki dua elemen yang masing-masing mempunyai kekuatan yang akan bersinergi menjadi kekuatan yang besar. Media ini memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal (Dermawan dan Setiawati, 2008).

Selama ini pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dan keterampilan atlet dalam pemilihan jenis konsumsi makanan yang baik dan tepat. Konsumsi makanan juga mempengaruhi terhadap aktifitas fisik dan performa pada atlet lari (*sprinter*) meraih prestasi terbaiknya. Akan tetapi, pada kenyataannya para atlet non asrama yang menjalani pusat latihan daerah di bawah binaan PASI Kabupaten Sidoarjo, dari Ketua sekaligus Pelatih. Mengungkapkan bahwa, “untuk tingkat pemahaman atau

pengetahuan atlet terhadap gizi masih kurang serta pola makan belum tepat sesuai dengan jenis dan kebutuhan gizi terhadap olahraga, karena untuk saat ini rata-rata masih atlet pemula dan dilihat dari kondisi orang tua”, dan pada saat pemberian uji pre-test didapatkan hasil rata-rata dengan menggunakan rumus standar deviasi. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh penyuluhan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi (energi, karbohidrat, lemak, dan protein) pada atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

“Bagaimana pengaruh penyuluhan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi (energi, karbohidrat, lemak, dan protein) pada atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mempelajari pengaruh penyuluhan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi (energi, karbohidrat, lemak, dan protein) pada atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo yang meliputi identitas diri (jenis kelamin, umur, dan indeks massa tubuh)
- b. Mempelajari pengaruh penyuluhan media video sebelum dan sesudah terhadap tingkat pengetahuan pada atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo
- c. Mempelajari pengaruh penyuluhan media video sebelum dan sesudah terhadap tingkat konsumsi energi pada atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo
- d. Mempelajari pengaruh penyuluhan media video sebelum dan sesudah terhadap tingkat konsumsi karbohidrat penyuluhan pada atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo

- e. Mempelajari pengaruh penyuluhan media video sebelum dan sesudah terhadap tingkat konsumsi lemak pada atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo
- f. Mempelajari pengaruh penyuluhan media video sebelum dan sesudah terhadap tingkat konsumsi protein pada atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat di manfaatkan untuk menambah pengetahuan dalam bidang gizi tentang pengaruh penyuluhan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi (energi, karbohidrat, lemak, dan protein) pada atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Atlet

- 1) Menerapkan pola hidup sehat melalui ilmu gizi dengan kolaborasi olahraga khususnya lari (*sprinter*)
- 2) Bertambahnya ilmu pengetahuan dan wawasan tentang gizi olahraga bagi seorang atlet
- 3) Memilih asupan makan yang baik bagi atlet dimasa periodisasi latihan sesuai pedoman gizi sehingga tercapai kondisi fisik yang prima dan performa yang optimal dalam meraih prestasi terbaiknya

b) Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Sidoarjo dan menambah wawasan bagi para atlet lari.

c) Bagi Peneliti

Menambah pengalaman, pengetahuan, wawasan, dan keahlian tentang Ilmu Gizi Olahraga.