

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olaharaga merupakan aktivitas yang dilakukan dengan teratur dan terencana dan dilakukan berulang kali untuk meningkatkan kebugaran. Olaharag dibagi menjadi dibagi beberapa kategori yaitu, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi (Hardiansyah, 2017). Taekwondo di Indoneisa berjalan dengan pesat hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat para minat pelajar dan mahasiswa. Menurut Suryana Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang membutuhkan koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, oleh karena itu perlu mempunyai fisik, mental dan disiplin dalam bertatih agar bisa mengikuti semua teknik-teknik yang diberikan. Taekwondo juga merupakan olahraga yang menggerakkan seluruh tubuh yang berguna untuk meningkatkan kondisi kesehatan seseorang dan memperoleh fungsi pertahanan diri dan seni olahraga beladiri dengan cara melatih keterampilan melalui praktik teknik dasar (Suryana, 2004).

Pemahaman gizi khususnya bagi atlet sangat di butuhkan sekali karena hal tersebut sangatlah penting untuk di aplikasikan kedalam aktivitas latihan dan didalam kesehariannya. Sehingga diharapkan para atlet/pelatih sudah paham dengan apa saja persiapan konsumsi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam melakukan aktivitasnya. Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi sesuai dengan yang

dibutuhkan untuk penunjang aktivitas olahraga dan kegiatan sehari-harinya. Makanan harus mengandung zat gizi penghasil energi dalam jumlah tertentu.

Kebutuhan gizi para atlet mempunyai kekhususan karena tergantung dari cabang yang dilakukan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan atlet yang berprestasi faktor gizi sangat perlu diperhatikan sejak pembinaan di tempat pelatihan sampai pada saat pertandingan. Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2014 konsumsi makanan yang dianjurkan pada pedoman Gizi Seimbang adalah susunan makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, terdapat pemilihan jenis makanan yang tepat untuk dikonsumsi atlet sebelum, saat, dan setelah pertandingan yang tersaji pada Pedoman Gizi Olahraga Prestasi (Kemenkes 2014). Menurut Gracia-Roves zat gizi yang lengkap didapatkan dari konsumsi makanan dan minuman yang beragam. Kebiasaan maka atlet yang lebih baik akan membantu mereka meningkatkan kesehatan yang akan memberikan dampak positif terhadap karir mereka. Menurut Lutz et al tubuh manusia terdiri atas air, protein, lemak, abu dan karbohidrat sehingga asupan zat gizi juga dapat memengaruhi komposisi tubuh seseorang.

Di Indonesia sendiri sudah banyak pusat pelatihan olahraga yang dapat menciptakan atlet taekwondo pelajar maupun mahasiswa yang berbakat. Salah satunya ada Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Mahasiswa (PPOPM) Kabupaten Bogor yang berada di Karadenan, Cibinong. Dengan adanya pusat pelatihan olahraga ini menjadikan bibit-bibit taekwondo menjadi lebih siap untuk menghadapi pertandingan di kejuaraan nasional maupun internasional. Taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor

telah banyak mengikuti dan meraih prestasi pada kejuaraan nasional. Salah satunya sejak tahun 2014 Taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor selalu mengikuti Kejuaraan Nasional antar PPLP dan SKO. Kemudian Taekwondo PPOPM menjadi juara umum 2 pada kejusnas Antar PPLP dan SKO pada tahun 2014, lalu menjadi juara umum 1 pada kejuaraan nasional Krakatau open.

Prestasi tersebut dapat diraih karena latihan yang, istirahat yang cukup, dan asupan gizi yang baik pula. Tetapi peneliti mengamati masih banyak atlet taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor yang dalam memilih makanan yang di konsumsinya kurang memperhatikan nilai gizi dan kandungan yang ada di dalam makanan tersebut. Banyak terlihat para atlet lebih senang memilih makanan dan jajanan yang kurang mengandung kebutuhan gizi untuk menunjang aktivitas mereka. Seperti contohnya mereka masih sering memilih makanan siap saji (*fast food*) yang merupakan hasil produksi pabrik-pabrik makanan. Selain itu banyak dari mereka yang kurang memperdulikan dampak dari makanan terhadap tubuhnya.

Dalam mengkonsumsi makanan, kebanyakan atlet taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor lebih mementingkan rasa dari makanan tersebut daripada memperhatikan kualitas makanan itu sendiri. Pada dasarnya atlet taekwondo Kabupaten Bogor sebenarnya mengetahui dan paham akan pengetahuan gizi yang baik, tetapi kebanyakan mereka kurang mengaplikasikannya kedalam kebiasaan pola makan sehari-harinya. “Zat gizi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat latihan ataupun saat bertanding. Selain itu, zat gizi ini dibutuhkan pula pada kerja biologis tubuh untuk penyediaan energi pada saat latihan,

bertanding dan saat pemulihan baik setelah latihan maupun setelah bertanding.”  
Penjelasan tentang zat gizi yang dimaksud adalah macam-macam zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh yang seperti: zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.

Apabila seorang atlit mengetahui apa yang harus dikonsumsi sebelum, saat akan maupun sesudah pertandingan dengan memilih makanan dan pola makan yang tepat, makanan yang telah dikonsumsi itu akan memberikan tambahan energi. Sebaliknya apabila asupan gizi yang dikonsumsi tidak tepat, makanan yang dikonsumsi itu akan memberikan tambahan energi. Sebaliknya apabila asupan gizi yang konsumsinya tidak tepat maka akan mengakibatkan penurunan performa dan prestasi atlet. Akan tetapi banyak fenomena yang terjadi ketika pasca kompetisi, atlet suka makan sembarangan dan pola makannya menjadi tidak teratur.

Dari pemaparan diatas maka penulis memandang perlu untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Terhadap Atlet Taekwondo Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Mahasiswa (PPOPM) Kabupaten Bogor.”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan perlu di identifikasi guna mencari jawaban paling tepat, peneliti merumuskan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya tingkat pengetahuan gizi pada atlet taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor.

2. Kurangnya menerapkan kebiasaan makan yang baik pada atlet Taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor.
3. Kurangnya mengaplikasikan pengetahuan gizi kedalam kebiasaan makan pada atlet Taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor.
4. Kurangnya menerapkan cara mengatur pola makan sebelum, saat, dan sesudah bertanding atau latihan.
5. Kurangnya mengetahui kapan asupan makanan bisa diberikan sesuai dengan kebutuhan atlet PPOPM Kabupaten Bogor.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan oleh penulis, maka pada penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian agar dalam pelaksanaannya lebih terarah pada tujuan. Maka masalah dibatasi pada, hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan terhadap atlet taekwondo pusat pelatihan olahraga pelajar mahasiswa (PPOPM) Kabupaten Bogor

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka diajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat Pengetahuan Gizi Atlet Taekwondo Pusat Olahraga Pelajar Mahasiswa (PPOPM) Kabupaten Bogor?.

2. Bagaimana tingkat Kebiasaan Makan Atlet Taekwondo Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Mahasiswa (PPOPM) Kabupaten Bogor?
3. Apakah terdapat hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Atlet Taekwondo Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Mahasiswa (PPOPM) Kabupaten Bogor?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Memberikan jawaban dari permasalahan peneliti yang terdapat pada perumusan masalah
2. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada atlet taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor
3. Sebagai bahan tambahan pelatih untuk lebih memperhatikan gizi para atletnya
4. Sebagai modal pengetahuan atlet tentang asupan gizi
5. Untuk dijadikan parameter buat lembaga terkait khususnya di Kabupaten Bogor untuk mengadakan seminar atau pelatihan tentang gizi