

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku yang bertujuan untuk melatih tubuh agar lebih bugar dan kuat . olahraga jika di lakukan secara konsisten dan tepat dapat membantu perkembangan potensi diri jasmani maupun rohani seseorang, oleh karena itu olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang. Olahraga itu sendiri dibagi menjadi 2 jenis , yaitu olahraga aerobik dan olahraga anaerobik. Aerobik adalah aktivitas olahraga secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (M Palar dkk., 2015) sedangkan Anaerobik latihan fisik yang dilakukan dalam durasi yang singkat dan dengan intensitas tinggi, proses metabolisme pembentukan energi tidak menggunakan oksigen. Energi dihasilkan dari pembentukan ATP melalui sumber energi yang berasal dari kreatinfosfat dan glikogen (Flora, 2015).

Atlet merupakan profesi yang menekuni olahraga di salah satu bidang menurut kamus besar Bahasa Indonesia atlet adalah olahragawan yang mengikuti perlombaan atau pertandingan yang terlatih dalam kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Tidak semua olahragawan bisa disebut sebagai atlet, karena sebutan atlet terletak pada keikutsertaanya dalam mengikuti

serangkaian pertandingan atau perlombaan. Maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah olahragawan yang terlatih, memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga yang terlatih dalam cabang olahraga.

Cabang Olahraga Muay Thai adalah Cabang olahraga beladiri asal Thailand yang menggunakan pukulan, tendangan, siku, serangan lutut dan kuncian kepala sebagai tekniknya. Cabang olahraga ini menggabungkan jenis latihan aerobik dan anaerobic karena menggabungkan latihan kekuatan otot dan kardio kedalam satu sesi latihan. meskipun cabang olahraga Muay Thai ini bisa dibidang baru, olahraga ini cukup populer dan digemari di masyarakat, baik itu dikalangan orang tua, remaja maupun anak anak, hal ini karena teknik dari olahraga Muay Thai ini meskipun keras tapi sangat simple karena merupakan Gerakan dasar dan alamiah manusia, karena teknik dasar Muay Thai menggunakan hampir seluruh tubuh seperti memutar pinggul dan bahu setiap tendangan, pukulan, tangkisan, dan sikuan . Perkembangan Olahraga Muay Thai ini cukup pesat, hal ini bisa dilihat dari begitu banyaknya tempat latihan Muay Thai yang ada dan diselenggarakannya pertandingan-pertandingan yang banyak di ikuti oleh praktisi Muay Thai. Tujuan seseorang mengikuti latihan Muay Thai juga berbeda beda, ada yang bertujuan untuk mempertahankan diri, kesehatan, meningkatkan stamina, membentuk tubuh, memperluas pergaulan dan banyak juga yang bertujuan untuk dapat berprestasi di cabang olahraga Muay Thai.

Untuk mencapai prestasi atlet yang maksimal di cabang olahraga Muay Thai diharuskan untuk meningkatkan komponen fisik yakni kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, reaksi, ketepatan, koordinasi, serta daya tahan otot atau daya ledak dengan cara latihan fisik secara teratur dan terprogram. Untuk meningkatkan komponen fisik atlet membutuhkan sumber energi yang cukup yang diperoleh dari makanan, makanan atau gizi atlet harus memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mengganti zat-zat gizi yang berkurang akibat latihan fisik seorang atlet, menu seorang atlet harus mengandung semua zat yang diperlukan yaitu protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. Kekurangan gizi sangat berbahaya untuk seorang atlet, ketika tubuh seorang atlet tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk menjalani aktivitas fisiknya, maka tubuh tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik, misalnya kram otot dapat terjadi jika tubuh kekurangan kalsium dan magnesium (Physician, 2012).

Setiap orang memerlukan jumlah makanan (zat gizi) berbeda-beda, tergantung usia, berat badan, jenis kelamin, aktivitas fisik, kondisi lingkungan (Irianto, 2007), zat gizi atau kebutuhan energi dalam pembinaan atlet harus tepat karena intensitas dan volume latihannya setiap cabang olahraga tidak sama, maka dari itu zat gizi yang tepat mendukung tercapainya prestasi seorang atlet. Perencanaan dalam memenuhi asupan kebutuhan zat gizi atlet perlu disetarakan dengan program latihan meliputi periode persiapan, pertandingan dan transisi. Asupan gizi yang diterima oleh tubuh dipengaruhi oleh faktor pola konsumsi dan tingkat kecukupan gizi. Pola konsumsi merupakan susunan makanan yang mencakup jenis dan bahan makanan rata-rata perorang

perharinya sedangkan tingkat kecukupan gizi merupakan jumlah energi yang dikonsumsi sesuai dengan tingkat kebutuhan tubuhnya. Jika pola konsumsinya seimbang maka memiliki tingkat kecukupan gizi yang baik

Berdasarkan keadaan tersebut penulis melakukan penelitian yang berjudul “SURVEI POLA KONSUMSI DAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI PADA ATLET MUAY THAI”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui Pola konsumsi atlet Muay Thai.
2. Asupan gizi yang tidak seimbang berpengaruh terhadap aktivitas fisik atlet Muay Thai.
3. Kebutuhan energi yang tidak tercukupi berpengaruh terhadap kinerja atlet selama pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek Permasalahan dalam penelitian ini adalah pola konsumsi dan tingkat kecukupan gizi atlet Muay Thai
2. Informasi yang disajikan yaitu : Pola konsumsi , indeks massa tubuh , kecukupan energi

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah

1. Bagaimana pola konsumsi atlet Muay Thai?
2. Bagaimana tingkat kecukupan gizi atlet Muay Thai?
3. Bagaimana kebutuhan energi atlet Muay Thai?
4. Bagaimana status gizi atlet Muay Thai ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini adalah Sebagian dari berikut:

1. Aspek teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai gizi olahraga dalam merancang pola makanan khusus bagi atlet dan olahragawan

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan masukan untuk para pelatih Muay Thai dalam mengetahui pola gizi dan tingkat kecukupan gizi atletnya.