

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah sebuah kegiatan dilaksanakan guna mendapatkan jasmani yang sehat dan kuat. Olahraga mengarahkan pada kegiatan yang menyenangkan, sehingga olahraga merupakan serangkaian gerak pada tubuh yang teratur dan terencana guna meningkatkan kemampuan gerak sekaligus kualitas hidup. Sehat tidak hanya dikala diam (sehat statis). Tetapi juga memiliki kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang bersifat rutin.

Untuk mendapatkan jasmani yang sehat dan bugar, selain berolahraga tubuh juga memerlukan gizi yang cukup dan seimbang. Tidak terkecuali bagi siswa renang yang berada pada perkumpulan renang dolphin jember Atlet renang harus mempunyai tenaga yang baik dalam menunjang peningkatan prestasinya. Tenaga yang dibutuhkan ialah merupakan hal yang mutlak, guna untuk mempertahankan kualitas sel dan pertumbuhan otot baik pada waktu istirahat maupun pada waktu berlatih ataupun perlombaan.

Kebutuhan gizi seorang atlet renang sedikit berbeda dengan atlet non-renang. Gizi yang didapat oleh atlet berasal dari asupan makanan yang dikonsumsi setiap harinya, yang disesuaikan dengan umur dan kegiatan yang dilakukan setiap harinya. Disamping itu keadaan gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang optimal dan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Ditinjau dari prestasi yang telah diraih oleh atlet renang perkumpulan renang Dolphin Jember dari tahun 2019, kebanyakan atlet Dolphin masih berada di peringkat 30 besar di tingkat Jawa Timur. Namun pada event Arena Cup Surabaya pada 2020 terdapat atlet yang mendapat peringkat 8 pada event itu pada acara 50 m gaya punggung putri. Selain itu terdapat atlet yang mendapat peringkat 23 pada event Arena Cup Surabaya 2020 pada nomor acara 50 m gaya punggung. Ini bisa diartikan bahwa prestasi atlet perkumpulan renang Dolphin memiliki potensi untuk mendapatkan peringkat yang lebih baik lagi.

Dari hasil diskusi dengan orang tua, diketahui bahwa orang tua masih mengizinkan anaknya untuk jajan seperti *junk food* dan *snack* yang asupan gizinya kurang memenuhi kebutuhan gizi atlet. Selanjutnya, ditinjau dari segi sosial ekonomi, orang tua di perkumpulan renang Dolphin Jember berada pada tingkat menengah ke atas, seharusnya orang tua bisa mencukupi kebutuhan gizi anak.

Kurangnya pengetahuan orang tua tentang pemenuhan gizi bagi atlet renang perkumpulan renang Dolphin dapat menyebabkan terhambatnya atlet dalam meraih prestasi. Untuk itu penulis melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pemahaman orang tua terhadap hubungan gizi dengan prestasi atlet di Perkumpulan Renang Dolphin Jember, sehingga penelitian ini dapat digunakan untuk memperbaiki asupan gizi yang akan diterima atlet sehingga dapat diperoleh prestasi yang lebih baik lagi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang permasalahan penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat pemahaman dan kesadaran orang tua terhadap asupan gizi atlet di perkumpulan renang Dolphin Jember?
2. Apakah orang tua mengetahui tentang gizi apa saja yang diperlukan untuk menunjang prestasi atlet renang di perkumpulan renang Dolphin Jember?
3. Apakah orang tua mengetahui menu untuk tiap periodisasi atlet di perkumpulan renang Dolphin Jember?
4. Bagaimana tingkat pemahaman orang tua terhadap aspek – aspek asupan gizi atlet di perkumpulan renang Dolphin Jember?
5. Apa saja faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman orang tua terhadap asupan gizi di perkumpulan renang Dolphin Jember?
6. Apakah orang tua atlet mengetahui kegunaan dari macam – macam asupan gizi bagi tubuh atlet di perkumpulan renang Dolphin Jember?

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar dalam permasalahan dan pembahasan yang diteliti tidak terlalu meluas, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu :

Tingkat pemahaman orang tua tentang asupan gizi atlet renang di perkumpulan renang *Dolphin* Jember.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan menjadi inti dari penelitian yang dilakukan adalah :

Bagaimana Tingkat pemahaman orang tua tentang asupan gizi atlet renang di perkumpulan renang *Dolphin* Jember.

## **E. Kegunaan Penelitian**

### **a) Manfaat Teoritik**

Hasil dari penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang “Tingkat Pemahaman Orang Tua Terhadap Hubungan Gizi dengan Prestasi Atlet Renang di Perkumpulan Renang Dolphin Jember”.

### **b) Manfaat Praktik**

Melalui hasil pengukuran Tingkat pemahaman orang tua atlet renang perkumpulan renang Jember , maka diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan untuk memperbaiki asupan gizi atlet renang Perkumplan Renang Dolphin Jember

