

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan olahraga yang ada di Indonesia kurang maksimal dibandingkan dengan negara-negara asia lainnya seperti Cina, Malaysia, Singapura dan Jepang dikarenakan minimnya sumber daya manusia yang mengembangkan keilmuan olahraga (*sport science*) pada cabang olahraga yang digeluti. Peran serta pemerintah untuk lebih meningkatkan sarana, prasarana yang lebih nyaman dan aman untuk atlet sangat memberikan dampak yang positif untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Olahragawan membutuhkan proses latihan yang terprogram dengan baik, berjenjang dan berkala sehingga membutuhkan pelatih yang sangat ahli dan kompetensi di bidang olahraga yang di tekuni. Pencapaian prestasi puncak atlet akan di peroleh apabila kerjasama pemerintah pusat dengan keilmuan olahraga yang ada di indonesia berjalan dengan baik. Sehingga perlu adanya sosialisasi yang berkelanjutan untuk pelatih yang menangani cabang olahraga masing-masing.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda mulai dari komponen teknik dasar, taktik (strategi), maupun fisik, itu bisa terlihat dari anatomi tubuh dan perkembangan otot atlet yang berbeda-beda pada setiap cabang olahraga. Atlet harus mempunyai kondisi fisik yang prima

sehingga memaksimalkan setiap sesi latihan dan pertandingannya. Pada setiap cabang olahraga memiliki intensitas latihan yang berbeda-beda sehingga secara progresif meningkat seiring dengan target dan tujuan yang akan dicapai pada cabang olahraga tersebut. Olahragawan perlu simpanan energi yang banyak untuk meminimalisir terjadinya kelelahan pada saat sesi latihan, dan juga saat pertandingan yang berlangsung dengan durasi waktu yang lama. Maka sangat diperlukannya pelatih yang mampu memahami/mengerti konsep keilmuan olahraga khususnya ilmu gizi sehingga atlet tetap dalam kondisi yang prima pada masa kompetisi.

Saat mempersiapkan atlet pada masa kompetisi pelatih mempunyai program dan target yang ingin dicapai melalui latihan yang terstruktur dan terfokus, sehingga banyak faktor yang harus dipahami oleh seorang pelatih khususnya keilmuan olahraga yang nantinya akan bermanfaat untuk cabang tersebut seperti fisiologis, psikologis, sosiologis, dan gizi atlet. Karena banyak opini yang berkembang di masyarakat bahwa prestasi diraih yang dinilai akhirnya adalah hasil bukan proses sehingga menggunakan berbagai macam cara agar atlet tersebut dapat mendapatkan prestasi yang maksimal tanpa memperhatikan tumbuh kembang atlet tersebut. Perlu adanya pengawasan dan disiplin dari pengurus pusat PBSI (Persatuan Bulutangkis seluruh Indonesia) untuk pengprov PBSI (Pengurus Provinsi Bangka Belitung) dan pengcab PBSI (Pengurus cabang) dengan memberikan

informasi perkembangan keilmuan olahraga baik itu pelatihan maupun seminar olahraga untuk para pelatih. Maka akan terbentuklah seorang pelatih yang berkualitas yang akan menghasilkan atlet yang berprestasi.

Penerapan berbagai bidang keilmuan sangat dibutuhkan untuk para pelatih. Pelatih harus selalu mengembangkan pengetahuannya, dengan mengikuti penataran-penataran, seminar olahraga yang erat hubungannya dengan cabangnya. Prestasi terbaik akan diraih apabila kemampuan teknik, mental, keterampilan fisik, program latihan, pemeliharaan kesehatan, pengaturan gizi sarana dan prasarana yang mendukung serta pengurus cabang olahraga yang saling bekerjasama dengan pelatih.

Sehingga untuk meningkatkan kesehatan dan prestasi atlet pemahaman akan gizi atlet sangat diperlukan oleh pelatih disamping keilmuan-keilmuan lainnya. Untuk tetap menjaga kondisi supaya tetap maksimal dalam kompetisi diharapkan pelatih memberikan makanan gizi yang seimbang baik itu sebelum kompetisi, saat kompetisi, setelah kompetisi untuk atletnya. Olahraga bulutangkis membutuhkan kondisi fisik yang bagus, karena pada saat bertanding banyak komponen fisik yang sangat diperlukan seperti daya tahan (*endurance*), kecepatan (*Speed*), kelincahan (*Agility*), daya ledak (*explosive Power*), power dan reaksi (*Reaction*) dengan kondisi fisik yang kompleks tersebut setiap atlet diharapkan bisa menjaga performa terbaik dalam kompetisi. Penerapan gizi makanan seimbang pada atlet

sangat penting untuk menghindari atlet cedera dan gangguan kesehatan lainnya. Agar atlet mencapai prestasi yang maksimal dan tetap menjaga kesehatan pola makan sehat dan seimbang.

Dalam proses pembinaan atlet bulutangkis jajaran pengurus PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) harus berperan aktif akan kondisi atlet baik itu dilapangan maupun di luar lapangan. Bulutangkis di Indonesia merupakan olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat dengan berbagai macam prestasi yang pernah diraih Olimpiade, Asian Games, All England, Super Series, Grand Prix, Piala Sudirman, Thomas dan Uber Cup, prestasi tersebut diraih berkat kerjasama pengurus dan pelatih yang sangat kompetensi di bidang olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga yang selalu menyumbangkan gelar atau medali bagi Indonesia.

Banyak faktor yang mempengaruhi terkenalnya olahraga bulutangkis Indonesia di dunia. Dalam pembinaan prestasi yang baik pada olahraga bulutangkis khususnya di Bangka Belitung diperlukan pelatih yang memiliki pengetahuan ilmu olahraga yang baik bukan hanya syarat pengalaman yang menjadi acuan khusus tetapi juga syarat pengetahuan olahraga.

Pengprov PBSI (Pengurus Provinsi Bangka Belitung) memiliki 7 pengcab PBSI (pengurus Cabang) antara lain pengcab Bangka Selatan, pengcab Bangka Tengah, pengcab Bangka induk, pengkot Pangkal Pinang,

pengcab Bangka Barat, pengcab Belitung, pengcab Belitung Timur dari setiap pengcab tersebut memiliki program-program untuk melakukan pembinaan di setiap pengcab kabupaten tersebut. Pengprov provinsi memiliki wewenang dalam memberikan program penataran bagi pelatih mewakili pengcab masing-masing, yang diadakan setiap satu tahun sekali. Peran seorang pelatih sangat dibutuhkan, oleh karena itu pengembangan keilmuan sangat diperlukan. PBSI Pengprov ( Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia Pengurus Provinsi Bangka Belitung ) perlu memberikan banyak penataran pelatih dan seminar olahraga pada pelatih bulutangkis Bangka Belitung. Oleh karena itu permasalahan dalam pembinaan bulutangkis Bangka Belitung terlihat dari kurangnya kontribusi pelatih yang kompetensi, sarana dan prasarana atlet yang tidak mendukung serta kompetisi yang jarang diadakan di pengcab setiap kabupaten yang ada di Bangka Belitung sehingga atlet tidak dapat bersaing dilevel nasional. Perlu persiapan jangka panjang untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Program latihan dimulai dari persiapan umum sampai menjelang pertandingan dan transisi pertandingan. Bukan hanya kemampuan segi teknik, taktik, fisik, dan psikologis, tetapi pengaruhi pola asupan gizi yang terprogram juga sangat berperan penting terhadap kondisi kesehatan atlet tersebut. Olahraga bulutangkis dengan pola latihan yang bertahap mulai dari intensitas yg rendah sampai dengan intensitas yang tinggi sangat memerlukan kondisi fisik yang baik, dengan kondisi tersebut atlet harus diberikan pemahaman pola

makanan yang sehat dan bergizi sehingga menjelang kompetisi pelatih hanya mengawasi persiapan-persiapan lainya.

Zat gizi yang baik sangat dibutuhkan atlet, karena konsumsi gizi atlet berbeda dengan masyarakat umum yang bukan atlet. Latihan yang intensif dalam jangka waktu yang lama, atlet perlu beradaptasi dengan pola makanan yang tidak disukai untuk tetap memberikan kecukupan energi bagi atlet tersebut pada saat persiapan yang dilakukan menjelang pertandingan.

Untuk memberikan performa yang maksimal pelatih tidak hanya mempersiapkan program persiapan latihan secara umum. Periodisasi gizi juga dipersiapkan pelatih dimulai pada persiapan umum, persiapan khusus, pertandingan, dan transisi dengan pengaturan tersebut diharapkan atlet tetap menjaga pola makanan, porsi makanan yang dibutuhkan, jenis makanan apa yang akan dikonsumsi sehingga atlet tetap terjaga kondisi kesehatannya pada masa kompetisi.

dengan permasalahan tersebut peneliti akan membahas tentang **"Pemahaman Pelatih Bulutangkis Bangka Belitung Tentang konsumsi Makanan atlet pada masa Kompetisi"**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana orang tua mengatur porsi makanan yang akan di konsumsi sebelum bertanding?
2. Apakah atlet/pelatih mengetahui makanan apa yang baik dikonsumsi atlet pada masa kompetisi ?
3. Bagaimana pelatih mengatur porsi makanan atlet pada masa kompetisi?
4. Apakah atlet, pelatih dan orang tua mengetahui faktor makanan yang dikonsumsi mempengaruhi atlet pada masa kompetisi?
5. Siapakah yang berperan dalam mengatur konsumsi makanan atlet bulutangkis Bangka Belitung pada masa kompetisi?
6. Apakah penyebab atlet mengalami penurunan performa dalam bertanding?
7. Apa tujuan pelatih mengatur makanannya pada masa kompetisi?
8. Resiko apa yang terjadi jika pelatih salah dalam memberikan asupan makanan atlet bulutangkis pada masa kompetisi?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar tidak menimbulkan salah penafsiran dan menghindari terlampau luasnya ruang lingkup permasalahan, maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu: Pemahaman pelatih bulutangkis Bangka Belitung tentang makanan yang akan di konsumsi atlet pada masa kompetisi.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana Pemahaman Pelatih Bulutangkis Bangka Belitung Tentang Makanan yang akan di konsumsi atlet pada masa Kompetisi ?

### **E. Kegunaan penelitians**

1. Evaluasi pelatih dalam memberikan asupan makanan atlet pada masa kompetisi.
2. Memberikan masukan kepada pelatih bulutangkis Bangka Belitung akan pentingnya pengaturan gizi makanan pada masa kompetisi.
3. Menemukan jawaban dari pertanyaan tentang pemahaman pelatih bulutangkis Bangka Belitung tentang makanan yang akan di Konsumsi atlet pada masa kompetisi.

4. Memberikan masukan kepada PBSI Pengprov dan PBSI Pengcab Bangka Belitung tentang pentingnya mengatur makanan atlet dengan baik.
5. Memberikan informasi tentang gizi yang dibutuhkan atlet bulutangkis pada masa kompetisi.
6. Referensi tambahan keilmuan olahraga pada pelatih bulutangkis Bangka Belitung