

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Indonesia sebagai negara berkembang yang terus membangun dihadapkan terhadap persaingan yang semakin berat dalam segala bidang di dunia internasional, salah satunya bidang olahraga. Keadaan tersebut membuat Indonesia, mau tidak mau untuk terus mengembangkan pembinaan dalam bidang olahraganya. Demikian pula para atletnya selalu berusaha untuk bisa meningkatkan kualitas mereka.

Banyak atlet yang menginginkan peningkatan atas performa mereka dengan melakukan latihan. Mereka sengaja meluangkan banyak waktu khusus, untuk berlatih pada setiap minggu. Disamping meluangkan banyak waktu untuk berlatih, tidak jarang mereka tidak memperhatikan pengaturan gizi yang baik untuk dikonsumsi. Ketidakperhatian mereka bukan saja hanya oleh pengaruh ketidakmampuan dalam bidang ekonomi, akan tetapi biasanya hal ini disebabkan oleh karena atlet tersebut terlalu mengikuti selera makannya saja, tanpa pemilihan makanan yang berkhasiat ataupun nutrisi yang tepat untuk meningkatkan prestasi.

Penyebab kekurangan gizi atau gizi tidak berimbang pada atlet pada dasarnya sangat sederhana yaitu kurangnya pengetahuan mereka pada intake (konsumsi) makanan terhadap kebutuhan makan seseorang. Jadi masalah



sebenarnya adalah para atlet masih belum mengetahui tentang kebutuhan nutrisi atau gizi tubuh dalam keadaan yang berimbang.

Mengingat perlunya pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh atlet, maka seorang atlet harus mengetahui bagaimana peranan gizi dalam meningkatkan prestasi. Adapun perlunya pengetahuan gizi bagi atlet, disebabkan oleh karena setiap atlet membutuhkan energi. Kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor, antara lain umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat atau ringannya aktivitas sehari-hari.

Menurut Rusli Lutan (2000: 68) “nutrisi bagi atlet merupakan satu keharusan yang perlu dirancang untuk menutup sebagian dari kekosongan pengetahuan para Pembina dan atlet mengenai gizi yang baik. Tujuannya adalah menunjukkan kepada atlet, terutama tentang perbedaan makanan dan gizi yang dikonsumsinya dalam periode latihan akan dapat menyebabkan perbedaan dalam hal prestasi yang dapat dicapai.

Pada olahraga bola voli seorang atlet maupun pemain dengan tubuh yang ideal, dan aktivitas yang prima memerlukan program pelatihan yang teratur dan terarah. Pelatihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot, pelatihan perenggangan untuk memperkuat kelenturan tubuh dan pelatihan aerobic untuk meningkatkan kebugaran serta pelatihan teknik dan keterampilan. Semua upaya di atas akan lebih baik dengan pengaturan makanan yang memiliki kebutuhan gizi lebih dibanding orang biasa. Pengaturan makanan harus disiapkan pada masa pelatihan, pertandingan, dan

pasca pertandingan. Aktivitas fisik yang dilakukan pemain voli sehari-harinya termasuk dalam kategori olahraga berat dan membutuhkan asupan energi yang seimbang.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan terhadap atlet bola voli di Disparpora Binjai, mendapati para atlet masih kurang memiliki pengetahuan tentang makanan yang sehat dan bergizi. Mereka masih memilih makanan yang mereka konsumsi sesuai dengan selera mereka tanpa memperhatikan kaidah asupan gizi yang seimbang. Keadaan tersebut menyebabkan para atlet memiliki kondisi atau status gizi yang tidak baik bahkan kurang. Aktivitas fisik yang dilakukan pemain bola voli sehari-harinya termasuk dalam kategori olahraga berat dan membutuhkan asupan energi yang seimbang.

Hasil observasi awal yang peneliti lakukan, ternyata dari 25 orang sampel atlet bola voli Disparpora Binjai 10 orang (50%) masih kurang mengetahui pengertian gizi, 3 orang (15%) tidak mengetahui pembagian zat gizi, 5 orang (25%) tidak mengetahui manfaat zat gizi bagi tubuh, 3 orang (15%) tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan zat gizi serta 4 orang (20%) tidak mengerti tentang pola makan yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti sangat tertarik untuk mengkaji “Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Atlet Bola Voli Disparpora Binjai Pada Tahun 2012”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang diidentifikasi adalah: Kurangnya pengetahuan atlet bola voli Disparpora Binjai terhadap gizi. Status gizi atlet bola voli Disparpora Binjai masih tergolong rendah. Atlet bola voli Disparpora Binjai masih kurang mengetahui pola konsumsi makanan secara seimbang. Apakah ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi atlet bola voli Disparpora Binjai?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar peneliti lebih terarah, maka peneliti membatasi ruang lingkup masalah hanya kepada “Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi atlet bola voli Disparpora Binjai tahun 2012”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah : Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi atlet bola voli Disparpora Binjai?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi atlet bola voli Disparpora Binjai.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bahan masukan bagi peneliti sendiri dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi terhadap status gizi atlet bola voli.
2. Sebagai bahan masukan bagi atlet khususnya atlet bola voli Disparpora dalam perbaikan pengetahuan gizi terhadap status gizi.
3. Sebagai bahan masukan bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan Universitas Negeri Medan.