

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gizi atau makanan diperlukan manusia untuk pemeliharaan tubuh termasuk pertumbuhan dan pergantian jaringan yang rusak akibat aktivitas kerja atau kegiatan fisik. Kebutuhan akan zat gizi mutlak bagi tubuh agar dapat melakukan fungsinya. Tubuh memerlukan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Dari makanan itulah tubuh manusia memperoleh zat yang diperlukan untuk kelangsungan hidupnya. Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempetahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh untuk menghasilkan tenaga. Oleh karena itu guna memenuhi gizi tubuh diperlukan pengetahuan dasar dalam makanan yang mencakup : pengetahuan tentang gizi, sumber-sumber bahan makanan, pengolahan makanan dan kegunaan makanan dalam tubuh kita.

Bagi olahragawan karena aktivitasnya lebih berat dari orang yang bukan olahragawan, maka porsi makanannya harus lebih besar disesuaikan dengan cabang olahraganya Ringan, Sedang, atau Berat. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, maka Konsumsi makanan juga sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang.

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien.

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. Kebutuhan energi total orang dewasa diperlukan untuk : (1) Metabolisme basal, (2) Aktivitas fisik, dan efek makanan atau pengaruh dinamik khusus (Specific Dynamic Action/SDA). Kebutuhan energi terbesar pada umumnya diperlukan untuk metabolisme basal.

Dalam pembinaan olahragawan beban kegiatan fisik dan lama untuk tiap cabang olahraga tidak sama. Berdasarkan alasan tersebut di atas dapat dikatakan bahwa makanan (zat gizi) atau kebutuhan energi setiap cabang olahraganya berbeda-beda. Cara penggunaan energi oleh tubuh juga berbeda. Pada cabang olahraga tolak peluru, lempar cakram dan lempar lembing atau lompat tinggi, tubuh menggunakan sejumlah besar energi dalam waktu singkat. Sebaliknya pada jenis olahraga yang tergolong long duration, pemakaian energi untuk jangka waktu lama.

Salah satu pusat pelatihan dan pembinaan atlet usia muda yang menjadi program pemerintah adalah pusat pelatihan dan pembinaan atlet usia muda pelajar PPLP Sunggal Medan. Pembinaan dan Pelatihan olahraga di PPLP Sunggal ini terdiri dari : Atletik, Takraw, Sepak Bola, karate, Panahan, Gulat, Pencak Silat. Di samping mereka mempunyai jadwal latihan yang cukup padat sebagai pelajar mereka juga diharapkan belajar di sekolah. Atlet-atlet ini diharapkan menjadi atlet yang berpotensi dan akan mempunyai prestasi. Dengan jadwal yang cukup padat

menurut sumber yang diperoleh secara langsung, mereka latihan dari hari senin sampai dengan hari sabtu setiap minggu dan juga mereka belajar sebagaimana mestinya seorang siswa.

Pembinaan atlet - atlet di PPLP khususnya cabang olahraga sepak bola saat ini terus di bina dan di perhatikan oleh DISPORA dengan berbagai cara baik dalam pemilihan para pelatih yang profesional dan berpengalaman dan juga pemilihan para atlet – atlet sepak bola yang berkualitas. Para atlet terbut akan di bina dan di lati samapai selesai sekolah menengah atas. Dengan adanya pembinaan dan pelatihan tersebut DISPORA mengharapkan adanya prestasi yang maksimal yang akan di raih oleh para atlet khususnya di cabang olahraga sepak bola .

Cabang olahraga sepak bola ini sudah cukup lama di bina di PPLP namun pada tahun 2005 - 2010 terjadi penurunan prestasi yang di alami oleh cabang sepak bola tersebut. Penurunan prestasi ini di lihat dari berbagai event – event nasional yang di ikuti oleh cabang sepak bola PPLP ini telah memperoleh berbagakegagalan dalam meraih juara atau prestasi yang maksimal. Akan tetapi Pada tahun 2011 samapi dengan sekarang cabang sepak bola ini mengalami peningkatan kembali dengan menjuarai berbagai event - event Nasional seperti : POPWIL, POPNAS, dan KEJURNAS PPLP.

Di tahun 2013 bulan September nantinya cabang sepak bola PPLP akan mengikutiti Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), untuk menghadapi kejuaran tersebut sepak bola PPLP melakukan persiapan yang matang dengan harapan memperoleh prestasi yang maksimal. Banyak faktor yang mempengaruhi

peningkatan prestasi tersebut , salah satunya adalah tingkat kecukupan gizi atlet. Dengan adanya kecukupan gizi yang baik dan seimbang ini memungkinkan atlet untuk melakukan kegiatan fisik dan latihannya dengan maksimal dan terhindar dari cedera.

Namun untuk mencapai prestasi yang maksimal di samping faktor kecukupan gizi yang seimbang, diperlukan juga latihan tehnik yang baik dan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam pencapaian puncak prestasi dan latihan yang optimal. Karena tanpa kondisi fisik yang bagus mereka tidak akan dapat latihan seoptimal mungkin dan bahkan akan mempengaruhi hasil pada saat bertanding. Untuk mendukung peningkatan kondisi fisik atlet yang sangat diperlukan adalah kecukupan kalori atau kecukupan energi. Energi ini diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Atau dengan kata lain bahwa kondisi fisik ini tergantung pada kecukupan gizi atlet. Seperti yang diketahui bahwa untuk kegiatan tubuh manusia memerlukan sejumlah energi. Energi tersebut diperoleh dari makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan dalam aktifitas. Demikian juga penyediaan makanan yang cukup dan memenuhi gizi yang seimbang bagi seorang atlet akan dapat menunjang kondisi fisik yang prima.

Dari pengamatan peneliti dilapangan dan wawancara dengan atlet serta dari pihak penjaga catering. Selama ini atlet tidak berada dalam pengawasan pelatih atau dokter dalam setiap jam makannya sehingga ini memungkinkan terjadinya ketidak sesuaian kalori atlet. Selain itu dari hasil wawancara langsung dengan atlet, pengetahuan atlet tentang komposisi makanan atau seputar tentang

gizi sangatlah minim sehingga ini tentu akan mengakibatkan para atlet akan mengonsumsi makanan mereka sesuai dengan selera tanpa memikirkan kandungan dari makanan itu sendiri. Karena bisa saja terjadi jika atlet melihat makanan itu kurang menarik atau kurang sesuai dengan selera mereka, maka tentu akan mengurangi niat mereka untuk makan atau hanya mengambil makanan itu sedikit saja atau hanya sekedar makan dengan porsi yang jauh dari porsi sebenarnya. Kita tahu bahwa setiap atlet tentu memiliki selera yang berbeda – berbeda sementara menu yang disajikan sama untuk seluruh atlet walau berbeda cabang olahraga.

Di sisi lain juga penulis mengamati pengelolaan menu makanan yang kurang memadai bagi olahragawan. Hal ini disebabkan pengelola penyajian menu makanan kurang memahami sepenuhnya tentang gizi yang olahragawan. Melihat kondisi tersebut maka perlu diadakan pengukuran kecukupan gizi yang mana hasil dari pengukuran ini akan diketahui bagaimana seharusnya kecukupan gizi setiap atlet. Dan akan berguna sebagai pedoman bagi pelatih maupun pembina, pihak pengelola makanan atlet maupun atlet sendiri. Juga bagi pihak pengelola dan penyaji makanan bagi atlet yang menyediakan makanan dari segi banyaknya saja tanpa memperhitungkan kecukupan gizi dan untung ruginya bagi atlet tersebut.

Dari Uraian di atas maka penulis merasa perlu melakukan penelitian terhadap sejauh mana kecukupan gizi atlet Sepak Bola PPLP SUMUT . Sebab kecukupan gizi merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh dalam peningkatan prestasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Permasalahan yang diidentifikasi adalah sebagai berikut : Bagaimana kecukupan gizi atlet Sepak Bola di PPLP SUMUT apakah sudah memenuhi standart gizi olahragawan. Bagaimana keadaan gizi dan status gizi atlet Sepak Bola PPLP SUMUT Tahun 2013. Bagaimana pengetahuan atlet Sepak Bola tentang gizi.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah lebih meluas dan interprestasi yang berbeda, maka diperlukan pembatasan masalah dan masalah dibatasi menjadi kecukupan gizi pada atlet Sepak Bola PPLP Sumatera Utara Tahun 2013.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah:

1. Apakah kecukupan gizi atlet sepak bola PPLP SUMUT tahun 2013 sudah memenuhi standart gizi olahraga.
2. Apakah makanan yang di konsumsi atlet Sepak Bola sudah seimbang dengan aktivitas yang di lakukanya.

E. Tujuan Penelitian

Penentuan tujuan penelitian merupakan hal yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian akan dilakukan lebih terarah dan memberikan gambaran terhadap penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kecukupan gizi yang dikonsumsi pada Atlet Cabor sepak bola PPLP SUMUT tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat kecukupan gizi yang dikonsumsi atlet sepak bola PPLP SUMUT tahun 2013.
2. Memberi masukan kepada atlet mengenai takaran gizi yang baik sesuai dengan aktivitas yang atlet lakukan.
3. Sebagai bahan masukan kepada para pelatih.
4. Untuk menunjang prestasi atlet agar meningkatkan performanya.
5. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pikiran bagi jurusan, fakultas, dan perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Medan.