

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 mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh untuk menghasilkan tenaga (Energi) (Irianto, 2006 : 2). 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 (Suryadi, 2007 : 3).

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) (Suryadi, 2007 : 4). Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsinya 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. (Almatsier, 2004 : 136).

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 loncat tinggi, tubuh menggunakan sejumlah besar energi dalam waktu singkat. Sebaliknya pada jenis olahraga yang tergolong long duration, pemakaian energi untuk jangka waktu lama (Serta, 2009 : 18).

Saat ini dalam program pelatda PON Ke XVIII, pada cabang atletik Sumut membina 11 orang atlet berprestasi dan berbakat, terdiri dari 9 atlet putra dan 2 atlet putri. Jumlah atlet yang terpilih berdasarkan surat Keputusan PB. PASI Nomor : 22/PB.PASI/St.M/XII/2012. Dari 11 atlet tersebut terdapat 4 atlet lempar, keempat atlet lempar adalah putra. Dari atlet atletik pelatda PON keempat atlet lempar ini sudah cukup banyak meraih prestasi olahraga di event daerah maupun nasional. Dengan demikian diharapkan prestasi gemilang mampu

diberikan oleh atlet lempar ini. Terlebih lagi sumut mengharapkan seluruh atlet dapat menyumbangkan medali pada PON ke XVIII Riau nantinya.

Program pelatda atletik PON ke XVIII sudah dimulai sejak awal Februari 2012, atlet lempar yang terjaring adalah hasil dari kejuaraan Porwil dan Kejurnas yang lolos dalam kualifikasi PON. Keseluruhan dari mereka berjumlah 4 orang. Atlet lempar pelatda PON berlatih di Stadion Unimed setiap harinya hanya pada sore hari dalam lama latihan 3 jam dalam satu hari. Latihan dimulai dari pukul 15.00 wib sampai dengan selesai. Khusus pada hari minggu latihan dimulai pagi hari dimulai pukul 07.00 wib s/d selesai, saat ini program pelatda PON sudah memasuki tahap akhir menjelang pertandingan dengan kata lain sudah tahap pelatda 100%. Pada tahap ini seluruh atlet sudah masuk dalam asrama.

Berdasarkan pengamatan di lapangan pihak asrama menyediakan menu makanan bagi atlet pelatda PON, namun makanan yang disediakan oleh pihak asrama rata-rata adalah sama menunya meskipun cabang olahraga yang diikuti berbeda. Selama makan atlet lempar pelatda PON juga tidak ada pengawasan dari pelatih atau ahli gizi sehingga kemungkinan ketidak sesuaian kebutuhan gizi atlet sangat besar kemungkinan terjadi. Ditinjau dari selera makanan para atlet lempar pelatda PON juga memiliki selera yang berbeda-beda dengan menu yang disajikan. Bagi atlet yang tidak selera dengan menu yang disajikan tentu akan mengakibatkan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi.

Aktivitas fisik yang dilakukan atlet lempar pelatda PON sehari – harinya termasuk dalam kategori olahraga sedang, namun program latihan yang atlet lakukan termasuk kedalam program latihan berat dan membutuhkan asupan energi yang cukup (seimbang). Seperti yang telah diuraikan pada paragraf sebelumnya

bahwa energi berasal dari makanan dan makanan (kalori) berpengaruh kepada kualitas latihan optimal untuk menunjang pencapaian prestasi olahraga yang maksimal.

Secara fisiologis jelas bahwa untuk aktifitas tubuh, manusia memerlukan sejumlah energi. Energi tersebut diperoleh dari sejumlah makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam beraktifitas. Demikian juga penyediaan makanan yang cukup dan memenuhi zat gizi yang seimbang bagi seorang atlet akan sangat menunjang kondisi fisik yang prima, berdasarkan uraian di atas, peneliti memfokuskan penelitian tentang kebutuhan gizi atlet atletik nomor lempar pelatda PON ke XVIII tahun 2012.

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 atletik nomor lempar pelatda PON SUMUT ke XVIII tahun 2012 apakah sudah memenuhi standart gizi olahragawan. Bagaimana keadaan gizi dan status gizi atlet atletik nomor lempar pelatda PON SUMUT ke XVIII tahun 2012.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah lebih meluas dan interpretasi yang berbeda, maka diperlukan pembatasan masalah dan masalah dibatasi menjadi kecukupan gizi pada atlet atletik nomor lempar pelatda PON SUMUT ke XVIII tahun 2012.

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 atletik nomor lempar pelatda PON SUMUT ke XVIII tahun 2012 sudah memenuhi standart gizi olahraga.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui tingkat kecukupan gizi yang dikonsumsi atlet atletik nomor lempar pelatda PON SUMUT ke XVIII tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah sebagai berikut :

1. Agar atlet dapat melengkapi kebutuhan gizinya.
2. Sebagai bahan masukan bagi Pengurus Pelatda PON atletik.
3. Agar masyarakat olahraga menyadari bahwa kecukupan gizi yang baik penting untuk mendukung peningkatan prestasi.
4. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pikiran bagi jurusan, fakultas, dan perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Medan.

THE
Character Building
UNIVERSITY