

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nutrisi bagi atlet dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan performa. Atlet membutuhkan asupan nutrisi yang kuat untuk menjamin ketersediaan energi di tubuh, sehingga atlet dapat menjalankan program latihan dengan performa optimal (Irawan, 2007). Prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan. Latihan yang berkualitas didukung berbagai aspek seperti status psikologi, anatomi dan fisiologi organ tubuh atlet, pendidikan, latihan atlet, status kesehatan dan status gizi atlet. Asupan gizi yang baik, kecukupan energi dalam kinerja fisik akan tersedia dan bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan serta pembinaan prestasi olahraga (Arsani, dkk, 2014)

Makanan yang memenuhi gizi seimbang memegang peranan penting untuk atlet yang ingin berprestasi maksimal dalam suatu pertandingan. Bahkan atlet yang memiliki bakat serta teknik latihan dan pelatih terbaik, akan tetapi makanan yang tidak memenuhi syarat dan gizi tidak seimbang tidak mungkin berprestasi secara maksimal (Sabar, 2010). Makanan dengan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung jumlah kalori dengan proporsi sebagai berikut: 40-70% karbohidrat; 12-20% protein; 20-45% lemak, serta cukup vitamin, mineral dan cairan (Irwandy, 2014).

Masalah utama yang sering ditemui atlet yang sedang berlatih dengan keras adalah kelelahan atau ketidakmampuan untuk memulihkan rasa lelah dari satu latihan ke latihan berikutnya. Untuk atlet, kebutuhan energi dan karbohidrat

pada saat latihan lebih besar dari pada kebutuhan pada saat bertanding. Oleh karena itu pemulihan simpanan karbohidrat setiap hari harus menjadi prioritas bagi atlet yang menjalani latihan yang intensif. Ketika atlet tidak mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang cukup setiap hari sehingga simpanan glikogen otot dan hati kemungkinan habis (Daryanto, 2015).

Asupan energi yang masuk ke dalam tubuh diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sedangkan pengeluaran energi digunakan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik dan makanan. Keseimbangan antara pemasukan energi dan pengeluarannya akan menciptakan status gizi normal. Namun bila keadaan tersebut tidak terjadi dapat menimbulkan masalah gizi baik, masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (Baiq dan Triska, 2018). Seorang atlet yang baik harus makan makanan tinggi karbohidrat, cukup protein, mineral serta cairan (Penggali, 2007).

Zat gizi yang dibutuhkan atlet terdiri dari zat gizi makro dan zat gizi mikro. Yang termasuk kelompok zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein, sedangkan zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Karbohidrat merupakan salah satu jenis zat gizi yang sangat penting bagi atlet. Agar cadangan energi atlet mencukupi kebutuhan, karbohidrat merupakan penyuplai energi yang utama. Bagi atlet yang menekuni cabang olahraga dengan waktu yang lama, pengisian karbohidrat otot (karbohidrat loading) kadang merupakan pilihan yang sangat tepat untuk menyediakan cadangan energi yang cukup selama latihan dan pertandingan (Syafrizar & Wilda, 2009). Setelah mengetahui kebutuhan yang diperlukan oleh seorang atlet atau olahragawan khususnya tentang asupan gizi

dalam metabolisme tubuh hingga terbentuknya energi dalam melakukan aktifitas olahraga tertentu, diharapkan tercapainya prestasi yang maksimal (Daryanto, 2015).

Berdasarkan penelitian Hidayah, 2017 mengatakan bahwa penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin tercukupi tingkat kebutuhan protein maka *power* atlet semakin bertambah, semakin bertambahnya nilai IMT maka *power* akan berkurang. Oleh karena itu perlu adanya pemantauan asupan zat gizi dan IMT agar *power* atlet dapat meningkat.

Tim *hockey* Unimed adalah salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang berdiri antara satu klub dan ada dua tim yaitu tim putri dan putra. Tim putri sangat berprestasi dan lolos ke PON 2020. Klub *hockey* hanya di pimpin oleh satu pelatih yaitu Pak Ibrahim dan jumlah atlet putri yang lolos ke PON sebanyak 12 orang. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *hockey* memiliki program dan jadwal latihan yang baik, akan tetapi atletnya tidak memiliki jadwal asupan makanan.

Hasil observasi bersama pelatih Pak Ibrahim pada hari Selasa tanggal 03 Desember 2019, jam 14:52 wib mengatakan bahwa atlet *hockey* lolos PON pada peringkat ke 2, prestasi terakhir tertinggi atlet *hockey* putri *Indoor* mendapatkan medali perak dan outdoor mendapatkan peringkat ke 4 pada kejuaraan PRAPON dan mengikuti kejuaraan PON dengan atlet 16 orang, dan pada kejuaraan KEJURNAS atlet *indoor* mendapatkan peringkat ke dua.

Berdasarkan pengumpulan data awal diketahui dari 10 atlet, 9 atlet (90%) dinyatakan status gizi normal, 1 atlet (5%) dinyatakan status gizi gemuk dan 1

atlet (5%) dinyatakan status gizi kurus. Pada pengukuran status gizi menggunakan IMT, penilaian berdasarkan kerangka dan komposisi tubuh yang ditentukan oleh massa otot, tulang dan lemak. Tetapi, belum dapat diketahui besar apakah asupan makanan atlet sudah tercukupi atau apakah pola makanan atlet sudah memenuhi gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein dan lemak.

Dari penjelasan latar belakang diatas, maka peneliti ingin meneliti “Keseimbangan Gizi Atlet Tim *Hockey* Putri Sumatra Utara.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dilihat gambaran latar belakang masalah yang dihadapi sebagai berikut :

1. Apakah asupan gizi atlet tim *Hockey* Putri Sumatra Utara sudah terpenuhi?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi status gizi Atlet tim *Hockey* Putri Sumatra Utara?
3. Bagaimana cara yang efektif untuk dapat meningkatkan asupan gizi atlet tim *Hockey* Putri Sumatra Utara?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan, maka penelitian ini dibatasi oleh keseimbangan gizi atlet tim *Hockey* Putri Sumatra Utara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di rumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut : bagaimanakah keseimbangan gizi atlet tim *Hockey* Putri Sumatra Utara?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang akan dilaksanakan adalah

1. Untuk mengetahui asupan gizi atlet tim *Hockey* Putri Sumatra Utara.
2. Untuk mengetahui pengeluaran energi atlet tim *Hockey* Putri Sumatra Utara.
3. Untuk mengetahui keseimbangan gizi atlet tim *Hockey* Putri Sumatra Utara.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1. Memberi masukan kepada atlet *hockey*, dan pelatih dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi atlet untuk keseimbangan gizi, sehingga dapat memperbaiki proses keseimbangan gizi atlet.
2. Sebagai bahan pengetahuan bagi penulis untuk lebih mengetahui tentang gizi seimbang khususnya olahragawan.
3. Sebagai bahan masukan positif bagi pihak pelatih bahwa keseimbangan gizi pada atlet *hockey* unimed merupakan salah satu faktor pendukung prestasi seorang atlet dalam bentuk aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

4. Sebagai bahan bacaan yang berguna bagi mahasiswa Universitas Negeri Medan khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang ingin melaksanakan penyusunan tugas akhir skripsi.



THE
Character Building
UNIVERSITY