

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, seperti untuk memperoleh kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi (Irianto, 2017). Berdasarkan fungsi dan tujuan yang ingin dicapai olahraga terdiri dari olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi. Pada masa ini, olahraga prestasi terus mengalami perkembangan dan perubahan di Indonesia. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan atau atlet secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui olahraga untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022).

Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di Indonesia saat ini yaitu cabang olahraga bela diri. Cabang olahraga bela diri kerap menyumbangkan banyak medali bagi Indonesia pada kejuaraan - kejuaraan dunia, seperti Asian Games, Sea Games, ataupun Olimpiade. Olahraga bela diri merupakan perpaduan aktivitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga, dan juga olah batin (Syahril, 2020). Olahraga bela diri memiliki beberapa tujuan, seperti bela diri untuk pertahanan diri, kebugaran fisik, kompetisi olahraga, hingga pengembangan nilai-nilai disiplin diri. Beberapa contoh olahraga bela diri yang populer dan dipertandingkan di Indonesia seperti judo, karate, pencak silat, dan lain sebagainya.

Pada kompetisi olahraga bela diri seperti judo, karate, dan pencak silat umumnya terdiri pertandingan kontak fisik dengan strategi untuk menyerang serta bertahan guna mendapatkan poin dengan cara menendang atau memukul lawan. Selain kompetisi dengan kontak fisik terdapat kompetisi yang menampilkan berbagai jurus dengan berbagai pola teknik yang ada dimasing-masing cabang olahraga (Syahrial, 2020). Salah satu faktor penting yang dapat menunjang peningkatan prestasi suatu cabang olahraga adalah kondisi fisik atlet. Kondisi fisik atlet dapat dilihat salah satunya kebugaran jasmani (Abraham, 2014).

Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien, menghindari kelelahan yang berlebihan sambil mempertahankan energi yang cukup untuk bersantai dan keadaan yang tidak terduga. Komponen kebugaran dikategorikan menjadi dua jenis utama: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan. *Health related fitness* terdiri dari kebugaran kadiorespiratori, daya tahan otot, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibilitas. Sedangkan *skill related fitness* terdiri dari kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *speed*, dan *reaction time*) (Fitriani & Purwaningtyas, 2021).

Kekuatan otot merupakan salah satu komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*). Kekuatan otot adalah kemampuan otot mengerahkan seluruh kekuatan saat melakukan aktivitas (Fitriani & Purwaningtyas, 2021). Kekuatan otot merupakan komponen penting bagi atlet penggiat cabang olahraga bela diri. Kekuatan otot dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2011) usia, jenis kelamin,

status gizi, aktivitas fisik, dan asupan zat gizi makro memiliki hubungan yang signifikan. Salah satu asupan yang penting untuk menjaga kekuatan otot adalah protein. Protein merupakan zat gizi makro yang dapat membangun otot berdasarkan kandungan protein dan asam amino. Protein bukan menjadi sumber energi utama ketika berolahraga. Protein menjadi sumber energi terakhir ketika cadangan karbohidrat dan lemak sudah menipis (Hermawan, 2020). Atlet olahraga *power* seperti bela diri dan angkat beban sangat bergantung pada kadar protein tinggi untuk memaksimalkan massa otot. Asupan protein yang tidak mencukupi dapat menghambat proses penggantian jaringan tubuh yang rusak dan pembentukan massa otot.

Faktor aktivitas fisik juga mempengaruhi kekuatan otot seseorang. Latihan dengan intensitas yang sering penting untuk meningkatkan fungsi optimal tubuh. Kebiasaan aktivitas fisik yang baik dapat memperbaiki ketahanan ketika latihan dan dapat meningkatkan kekuatan otot (Hapsari, 2011). Untuk melihat kekuatan otot atlet dapat menggunakan beberapa cara, salah satunya dengan melakukan tes *push up*. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan otot bagian atas (Wiriawan, 2017).

Berdasarkan hasil observasi, masih terdapat atlet yang memiliki kekuatan otot kurang. Dari 17 atlet yang melakukan *push up test* terdapat 7 atlet (41,18%) dengan kategori kurang sekali, 2 atlet (11,76%) kategori kurang, 7 atlet (41,18%) kategori sedang, dan 1 atlet (5,88%) dengan kategori kekuatan otot baik. Hal ini membuktikan bahwa kondisi kekuatan otot terutama bagian atas pada atlet bela diri PPLP Sumatera Utara belum maksimal. Selain itu, hasil dari wawancara dengan

ahli gizi PPLP dan pelatih, makanan yang disediakan oleh pihak PPLP masih belum memenuhi kebutuhan atlet terutama pada protein. Protein sendiri penting diberikan kepada atlet sebelum dan setelah latihan fisik dilakukan. Berdasarkan paparan diatas kekuatan otot dapat dipengaruhi dari asupan protein dan aktivitas fisik. Untuk itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Asupan Protein dan Aktivitas Fisik dengan Kekuatan Otot Atlet Bela Diri PPLP Sumatera Utara”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Terdapat atlet yang memiliki kekuatan otot kategori kurang sekali.
2. Kurangnya jumlah asupan protein atlet yang disediakan pihak PPLP.
3. Terdapat atlet yang membeli makanan diluar yang disediakan pihak PPLP karena kurangnya makanan yang tersedia di PPLP.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Asupan zat gizi dibatasi pada asupan protein menggunakan metode penilaian konsumsi pangan *recall* 2x24 jam pada hari sekolah dan hari libur.
2. Kekuatan otot dibatasi pada kekuatan otot lengan menggunakan metode penilaian *push up*.
3. Subjek penelitian dibatasi pada atlet cabang olahraga bela diri judo, karate, dan pencak silat yang menggunakan otot lengan.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden atlet bela diri PPLP Sumatera Utara?
2. Bagaimana asupan protein pada atlet bela diri PPLP Sumatera Utara?
3. Bagaimana aktivitas fisik pada atlet bela diri PPLP Sumatera Utara?
4. Bagaimana kekuatan otot pada atlet bela diri PPLP Sumatera Utara?
5. Apakah ada hubungan antara asupan protein dengan kekuatan otot atlet?
6. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kekuatan otot atlet?
7. Apakah ada hubungan antara asupan protein dan aktivitas fisik dengan kekuatan otot pada atlet?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden atlet bela diri PPLP Sumatera Utara.
2. Asupan protein pada atlet bela diri PPLP Sumatera Utara.
3. Aktivitas fisik atlet bela diri PPLP Sumatera Utara.
4. Kekuatan otot atlet bela diri PPLP Sumatera Utara.
5. Hubungan asupan protein dengan kekuatan otot atlet bela diri PPLP Sumatera Utara.
6. Hubungan aktivitas fisik dengan kekuatan otot atlet bela diri PPLP Sumatera Utara.
7. Hubungan asupan protein dan aktivitas fisik dengan kekuatan otot atlet bela diri PPLP Sumatera Utara.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dalam gizi dan olahraga baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan pedoman dalam menambah ilmu pengetahuan, sumber referensi, informasi dan penerapan ilmu tentang asupan protein dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet bela diri khususnya pada cabang olahraga judo, karate, dan pencak silat.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung bagaimana berjalannya penelitian dan bagaimana menerapkan ilmu khususnya gizi olahraga yang telah dipelajari.

b. Bagi Atlet Bela Diri PPLP Sumatera Utara

Dapat menambah pengetahuan atlet tentang asupan protein dan aktivitas fisik dengan kekuatan otot agar selalu menjaga performa saat latihan maupun bertanding.

c. Bagi Institusi PPLP Sumatera Utara

Sebagai bahan pertimbangan agar dapat lebih memperhatikan asupan protein atlet, aktivitas fisik, serta kekuatan otot atlet untuk menjaga performa dan mengembangkan prestasi atlet bela diri.