

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik adalah sebuah cabang olahraga yang memberikan kontribusi gerakan dasar untuk cabang olahraga lainnya, gerakan yang dimaksud adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Cabang olahraga atletik terdiri dari nomor lapangan dan nomor lintasan, nomor lapangan terdiri atas olahraga lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah, lompat jangkit, lontar martil, lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru. Sedangkan, Nomor lintasan terdiri atas jalan cepat, lari estafet, lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh (Kardi *et al*, 2023).

Salah satu cabang olahraga atletik adalah nomor lari jarak menengah. Lari jarak menengah adalah cabang olahraga atletik yang menempuh jarak 800 – 1500 meter. Prestasi Indonesia di cabang olahraga lari jarak menengah masih belum cukup baik (Irawan, 2023). Ada beberapa faktor yang menyebabkan prestasi Indonesia belum cukup baik seperti masalah mental, psikis, teknik, dan strategi, selain itu faktor fisik terutama daya tahan dan kebugaran jasmani yang kurang menunjang juga dapat mengakibatkan prestasi atlet menurun (Arsani *et al*, 2014).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas tanpa merasa kelelahan (Wiarto, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Martinez-Lopez, *et al*, 2019) dari 2272 remaja berusia 12 – 17 tahun di kota Cadiz, Spanyol didapatkan rata-rata tingkat kebugaran jasmani

tergolong baik dengan rata-rata nilai kebugaran jasmani remaja laki-laki sebesar 45,31 (baik) dan remaja perempuan 38,38 (baik). Menurut laporan *Sport Development Index (SDI)* didapatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak usia 10 – 15 tahun di Indonesia sebesar 77,12% masuk ke dalam kategori kurang (24,97%) dan kurang sekali (52,15%), sedangkan tingkat kebugaran jasmani pemuda usia 16 – 30 tahun di Indonesia sebesar 83,55% masuk ke dalam kategori kurang (19,58%) dan kurang sekali (63,95%). Sehingga dari data tersebut dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran yang ada di Indonesia saat ini masih tergolong kurang. Sedangkan untuk data kebugaran jasmani di provinsi Sumatera Utara menunjukkan skor indeks sebesar (0,162) yang artinya kebugaran jasmani di Sumatera utara masuk ke dalam kategori rendah (Kemenpora, 2023).

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan *VO2 max*, karena semakin tinggi *VO2 max* seseorang maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya (Warner, 2024). Dalam lari jarak menengah sangat dibutuhkan daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik adalah kemampuan mengonsumsi oksigen selama beraktivitas yang dinyatakan dalam liter/menit atau ml/kg/menit. Daya tahan aerobik dapat diukur dengan mengamati konsumsi oksigen maksimal atau biasa dikenal dengan istilah *VO2 max* (Suharjana, 2013). Ada beberapa bentuk tes yang dilakukan untuk mengukur *VO2 max*, yaitu *Cooper test*, *tes balke*, *tes multistage/bleep* (Riyanda, 2023).

Atlet terkhususnya remaja diharuskan memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk melakukan aktivitas olahraga agar pertumbuhan dan

perkembangannya tetap optimal (Norhasanah *et al*, 2020). Atlet remaja akan dibina pada usia 14-18 tahun karena usia tersebut merupakan usia ideal dimana terjadi peningkatan kebugaran jasmani yaitu >30% (Sahara *et al* 2019). Cara untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal adalah memperhatikan faktor-faktor seperti aktivitas fisik, faktor latihan, pengetahuan gizi, asupan gizi, dan status gizi (Harianja, 2021).

Asupan zat gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet yang harus dipenuhi. Atlet lari jarak menengah umumnya memiliki kebutuhan energi sebesar 69 – 78 kkal/kg bb, protein 2,4 – 2,8 gr/kg bb, lemak 2,0 – 2,1 gr/kg bb, dan karbohidrat 10,3 – 12 gr/kg bb (Sasmariantanto & Nazirun, 2022). Namun, sebagian konsumsi gizi atlet di Indonesia tidak sesuai dengan kebutuhan gizi akibat pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan masih kurang sehingga diperlukan pemberian edukasi tentang pentingnya gizi olahraga bagi atlet (Kemenkes, 2017). Tingkat pengetahuan gizi seorang atlet mempengaruhi sikap, tindakan, dan kebiasaan makan yang dapat mempengaruhi keadaan tubuhnya. Pengetahuan gizi yang tidak memadai dan pemahaman yang tidak tepat bisa menyebabkan gangguan dalam kebugaran jasmani seseorang (Santoso, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Rodhiah (2018) menunjukkan sebagian besar atlet memiliki pengetahuan gizi yang kurang sebesar 45,45%.

Selain pengetahuan gizi, status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan kebugaran jasmani yang baik agar menunjang pembinaan prestasi atlet (Vania *et al*, 2018). Status gizi seseorang dipengaruhi oleh

konsumsi makanan bergantung pada jumlah dan jenis makanan yang dibeli, pemasukan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan dan dibedakan atas status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih. Status gizi atlet dipengaruhi oleh penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran beberapa parameter yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), dan indeks massa tubuh dewasa, kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan standar atau rujukan. Peran penilaian status gizi bertujuan agar mengetahui ada tidaknya status gizi yang salah, dengan diketahuinya status gizi, dapat dilakukan upaya untuk memperbaiki tingkat kesehatan (Harjatmo *et al*, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Istiqomah *et al*, 2022) didapatkan bahwa 20,1% atlet remaja memiliki status gizi yang tidak normal, dengan status gizi kurang 6,7%, gizi lebih 6,7%, dan obesitas 6,7%.

Hasil Observasi yang dilakukan pada tanggal 16 April 2025 didapatkan bahwa atlet di Atletik Medan Utara memiliki pengetahuan gizi 47,05% sedang dan 23,52% kurang. Status gizi 17,64% kurus, 5,88% gemuk, dan 5,88% obesitas. Kebugaran jasmani 64,7% cukup, 29,41% buruk, dan 5,89% sangat buruk. Pengetahuan gizi dan kebugaran jasmani yang belum baik menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Lari Jarak Menengah”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Prestasi atlet yang belum cukup baik
2. Kurangnya pemahaman terkait gizi pada atlet
3. Masih ada atlet yang memiliki status gizi yang tidak normal
4. Kurangnya atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini, ialah sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi dibatasi dengan gizi olahraga, zat gizi makro dan mikro
2. Status gizi atlet dibatasi dengan pengukuran IMT terhadap umur (IMT/U)
3. Subjek penelitian ini dibatasi pada atlet lari jarak menengah yang berusia 14 sampai 18 Tahun di Atletik Medan Utara

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, ialah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah karakteristk atlet di klub Atletik Medan Utara?
2. Bagaimanakah pengetahuan gizi atlet di klub Atletik Medan Utara?
3. Bagaimanakah status gizi atlet di klub Atletik Medan Utara?
4. Bagaimanakah kebugaran jasmani atlet di klub Atletik Medan Utara?
5. Bagaimanakah hubungan pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani atlet di klub Atletik Medan Utara?

6. Bagaimanakah hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet di klub Atletik Medan Utara?
7. Bagaimanakah hubungan pengetahuan gizi dan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet di klub Atletik Medan Utara?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Karakteristik atlet di klub Atletik Medan Utara
2. Pengetahuan gizi atlet di klub Atletik Medan Utara
3. Status gizi atlet di klub Atletik Medan Utara
4. Kebugaran jasmani gizi atlet di klub Atletik Medan Utara
5. Hubungan pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani atlet di klub Atletik Medan Utara
6. Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet di Atletik klub Medan Utara
7. Hubungan pengetahuan gizi dan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet di klub Atletik Medan Utara

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hal yang berkaitan dengan pengetahuan dan status gizi, serta hubungannya dengan tingkat kebugaran jasmani atlet di klub Atletik Medan Utara. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk membantu program latihan dan periodisasi agar performa atlet di Atletik Medan Utara dapat berkembang maksimal sehingga prestasi di daerah maupun nasional dapat meningkat.