

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Angkat Berat merupakan salah satu cabang olahraga di bawah naungan PABBSI (Persatuan Angkat Besi, Binaraga dan Angkat Berat Seluruh Indonesia). PABBSI berdiri pada tahun 1940 di Semarang. Setelah Semarang, PABBSI kemudian tersebar di berbagai kota di seluruh Indonesia. Sekarang hampir tiap kabupaten mempunyai PABBSI, walaupun tidak begitu banyak mempunyai jumlah atlet yang bergabung di dalamnya. Angkat Berat merupakan olahraga yang mengandalkan kekuatan, untuk mengangkat beban seberat-beratnya. Angkat berat hampir sama dengan Angkat Besi perbedaannya terletak pada jenis angkatan, kelas dan cara mengangkatnya. Dalam cabang angkat berat dikenal 3 jenis angkatan yaitu *Squat*, *Bench Press* dan *Dead* (Rohma dkk, 2014).

Olahraga merupakan aktivitas untuk meningkatkan stamina tubuh yang mempunyai dampak positif terhadap derajat kesehatan, oleh karena itu olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang. Salah satu olahraga yang membutuhkan gizi yang baik yaitu olahraga yang meningkatkan massa otot seperti olahraga angkat berat. Seorang atlet Angkat berat harus mempunyai stamina yang baik dalam menunjang peningkatan fisik. Stamina yang baik bagi seorang atlet angkat berat hanya dapat diperoleh apabila mengkonsumsi gizi yang sesuai dengan kebutuhan baik pada waktu latihan maupun pada waktu bertanding.

Kebutuhan gizi para atlet mempunyai kekhususan karena tergantung jenis olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan atlet yang berprestasi faktor gizi sangat perlu diperhatikan sejak pembinaan ditempat pelatihan sampai pada saat pertandingan (Mustamin, dkk, 2010)

Kebutuhan tubuh akan gizi merupakan hal yang mutlak, zat gizi yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel dalam tubuh, baik pada waktu istirahat maupun pada waktu olahraga, Semua zat gizi yang diperlukan tubuh terdapat didalam makanan yang kita makan sehari-hari. Kebutuhan zat gizi mutlak bagi tubuh agar dapat melaksanakan fungsi normalnya. Energi tersebut didapat dari makanan yang dimakan seorang atlet angkat berat pada setiap harinya. Makanan yang tepat akan dapat menghasikan kondisi fisik yang baik, karena makanan itu akan memberikan tenaga yang sesuai dengan keperluan tubuhnya dalam kehidupan sehari-harinya. Pada dasarnya kebutuhan makanan/zat gizi seorang atlet angkat berat sedikit berbeda dengan yang tidak atlet angkat berat,dalam hal ini makanan yang diperlukan tubuh adalah makanan yang seimbang dengan kebutuhan tubuh yaitu sesuai dengan umur dan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-harinya. Disamping itu keadaan gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik-baiknya (Sabar, 2010).

Perlu diketahui bahwa dalam memenuhi kebutuhan gizinya, atlet harus mengetahui jumlah kalori yang dibutuhkan dalam melakukan latihannya. Zat gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya (menghasilkan energy,membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses- proses kehidupan). Dalam pembentukan massa otot ini selain diperlukan

asupan gizi yang tepat diperlukan juga olahraga yang rutin. Asupan energy diperlukan untuk menunjang berbagai aktivitas fisik dan mencegah terjadinya kelemahan otot (*fatigue*) pada saat latihan maupun pertandingan (Hanif, 2011).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi asupan makanan diantaranya pengetahuan dan keadaan sosial ekonomi (pendapatan) yaitu dengan mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi. Berdasarkan penelitian Mustamin, dkk di pusdiklat olahraga kota Semarang bahwa hanya 55 % atlet yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik. 35 % yang tergolong cukup dan 10 % yang tergolong kurang. Penelitian lain tentang pengetahuan dan zat gizi pada atlet menemukan bahwa 76,7 % atlet memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Holong Purba selaku pelatih di PABBSI Medan bahwa asupan makanan pada atlet angkat berat belum sepenuhnya memenuhi gizi yang dianjurkan mungkin karena tidak adanya program asupan gizi yang dilakukan oleh seorang pelatih kepada atletnya termasuk juga factor ekonomi dan juga masih banyak atlet yang tidak mau mengikuti arahan yang dilakukan pelatih terhadap asupan gizi yang baik, karena mungkin tidak bisa diatur dengan ketat akibat tempat tinggal yang berbeda, jadi pelatih tidak tahu apa saja yang mereka lakukan diluar sana dan mereka makan apakah makanan yang mereka makan itu bergizi apa tidak bergizi.

Berdasarkan penelitian diatas, maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “*Efektivitas Penyuluhan Terhadap Perubahan Pengetahuan Gizi Atlet Angkat Berat Pabbsi, Medan Tahun 2015*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka banyak sekali faktor- faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi atlet atau olahragawan, sehingga dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Apa faktor- faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan pada atlet angkat berat PABBSI, Medan ?Bagaimana cara para atlet angkat berat PABBSI, Medan dalam menyikapi kebutuhan gizinya sehari- hari ?Bagaimana pengetahuan tentang gizi pada atlet angkat berat PABBSI, Medan berpengaruh terhadap peningkatan target latihan dan prestasi?

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan penulis dan agar penelitian yang dilakukan nantinya lebih terarah, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah hanya pada efektifitas penyuluhan terhadap perubahan pengetahuan gizi atlet angkat berat.

D. Rumusan Masalah

Berasarkan uraian diatas, maka penulis mencoba merumuskan masalah yang akan diteliti oleh penulis adalah sebagai berikut : “Bagaimana Efektivitas Penyuluhan Terhadap Perubahan Pengetahuan Gizi Atlet Angkat Berat PABBSI, Medan Tahun 2015”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Efeksitas Penyuluhan Terhadap Perubahan Pengetahuan Gizi Atlet Angkat Berat PABBSI Medan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan informasi kepada atlet angkat berat PABBSI, Medan tentang pengetahuan gizi untuk para atlet/ olahragawan.
2. Memberikan informasi kepada peneliti lain atau sebagai bahan acuan pada penelitian selanjutnya.
3. Sebagai bahan pengetahuan bagi mahasiswa/I IKOR tentang pengetahuan gizi.
4. Sebagai bahan pengetahuan bagi penulis untuk lebih mengetahui tentang tingkat pengetahuan gizi pada atlet angkat berat khususnya untuk olahragawan.