

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktifitas fisik atau jasmani yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran dan stamina tubuh. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari adalah karate. Karate berasal dari bahasa Jepang yang terdiri dari dua kata yaitu *kara* dan *te*, jika disatukan dalam satu suku kata menjadi karate yang artinya tangan kosong (Simatjuntak,2004).

Keterlibatan atlet karate Indonesia di ajang kejuaraan internasional menjadi bukti bahwa banyak atlet muda Indonesia yang berkualitas. Saat ini olahraga karate semakin berkembang dan memiliki banyak peminat di Indonesia Bahkan, olahraga fisik ini tidak hanya disukai kalangan orang dewasa, anak-anak dan remaja juga terlihat sangat menggemarnya. Peminat karate di Provinsi Lampung dapat dilihat pada ujian kenaikan tingkat Kyu Kushin Ryu M Karate-do Indonesia (KKI) Lampung. Ujian yang berlangsung di GOR Saburai Bandarlampung pada tahun 2013 kemarin diikuti 1240 peserta atau anggota, yang berasal dari 58 Dojo Kabupaten/Kota se-Lampung. Ujian kali ini merupakan pelaksanaan ujian dengan jumlah peserta terbesar dari tahun-tahun sebelumnya (Detiklampung, 2014).

Dalam dunia olahraga, tidak hanya metode latihan atau juga bakat yang akan menentukan prestasi yang dapat diraih oleh seorang atlet, namun konsumsi nutrisi yang tepat dalam sehari-hari secara langsung juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan performa serta prestasi yang dapat diraih oleh seorang atlet. Oleh karena itu, atlet yang memiliki tingkat kegiatan aktivitas fisik yang tinggi akan membutuhkan konsumsi nutrisi yang tepat komposisinya agar ketersediaan sumber energi di dalam tubuh dapat tetap terjaga baik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari maupun saat akan menjalankan program latihan maupun saat akan bertanding. Dalam hal pemenuhan kebutuhan energi, seorang atlet secara umum disarankan untuk memenuhi kebutuhannya dengan kombinasi sebesar 50% atau secara ideal 50-65% melalui karbohidrat, 20-35% melalui konsumsi lemak, 12-15% melalui konsumsi protein (Irawan, 2007).

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dikelompokkan ke dalam tiga kelompok yakni: kebugaran statis dalam arti kata keadaan seseorang yang bebas dari penyakit, kebugaran dinamis dalam arti kemampuan untuk bekerja efisien yang tidak memerlukan keterampilan, misalnya berjalan, dan mengangkat, lalu yang terakhir adalah kebugaran motoris dalam arti kemampuan untuk melakukan kerja dengan keterampilan tinggi dan efisien. Status kebugaran dapat dinilai dari komponen kebugaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi daya tahan jantung-paru, kelenturan,

komposisi tubuh dan kekuatan dan daya tahan otot, lalu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, dan perasaan gerak (Kushartanti, 2011).

Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor internal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin (Erminawati, 2009). Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi seseorang yang berfungsi mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi daya aktivitas kerja, maka tak akan lepas dari faktor-faktor eksternal, antara lain faktor latihan, faktor istirahat, serta faktor nutrisi (Irianto, 2004). Beberapa titik kritis yang banyak ditemui pada atlet seperti : makan dalam jumlah yang tidak cukup, tidak tahu berapa yang harus dimakan, tidak mengkonsumsi kalori yang cukup, memilih makanan secara tidak seimbang dan benar, tidak tahu banyak tentang gizi, dan asupan energi tidak sesuai untuk kompetisi. Lebih-lebih pada atlet remaja hal ini sering terjadi (Purba, 2007).

Penelitian di Sidoarjo tentang kebugaran jasmani yang diperoleh dari $VO_2 max$ menunjukkan bahwa dari pengukuran $VO_2 Max$ menunjukkan bahwa tingkat kebugaran atlet karate masih dalam klasifikasi sedang yaitu untuk putera $VO_2 Max nya$ berada antara 41-36 sedangkan untuk puteri berada antara 38-33 (Setianingsih, 2006). Penelitian di surakarta tentang tingkat kebugaran jasmani atlet karate menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kebugaran baik sekali tidak ada, kategori baik sebanyak 27,5%, kategori sedang sebanyak 62,5%,

kategori kurang sebanyak 10%, dan kategori kurang sekali tidak ada. Secara keseluruhan atlet karate di daerah Surakarta berada dalam kondisi sedang, dimana hal ini jauh dari kondisi yang seharusnya dimiliki oleh peserta olahraga prestasi yakni dalam kondisi baik sekali (Kahfi, 2013).

Penelitian di Semarang tentang pengaruh tingkat kebugaran terhadap prestasi atlet karate dapat diketahui bahwa saat ini kesegaran jasmani dan prestasi karateka di Kabupaten Semarang masih dalam kategori kurang. Dari hasil analisis korelasi diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan prestasi karateka (Wuriantani, 2010). Penelitian selanjutnya di Makassar mengenai pola konsumsi atlet beladiri dapat diketahui bahwa 54,8% responden atlet bela diri memiliki pola konsumsi pangan yang baik. Sedangkan 45,2% responden yang lainnya memiliki pola konsumsi pangan yang kurang (Jumria, Dachlan, Hidayanti, 2011). Dari penelitian terhadap atlet taekwondo di Bogor menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi dengan tingkat kebugaran atlet ($VO_2 max$) menunjukkan hubungan positif yang signifikan (Pitriani, 2012).

Pembinaan olahraga Karate dilakukan oleh induk organisasi karate Indonesia, yaitu Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) dan salah satu faktor yang diperhatikan untuk mencapai target adalah gizi dan nutrisi yang baik, sehingga para karateka tetap dalam kondisi prima (Pbforki, 2011). Dari fenomena di atas, yaitu pola konsumsi yang kurang serta tingkat kebugaran yang masih belum sesuai serta hubungan antara pemenuhan nutrisi dengan tingkat kebugaran dapat terjadi pula pada atlet karate di Kota Bandarlampung.

Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui gambaran status gizi dan tingkat kecukupan gizi atlet serta pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran pada atlet karate di Kota Bandarlampung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan deskripsi di atas, rumusan masalah yang diangkat adalah “Apakah terdapat pengaruh status gizi dan tingkat kecukupan gizi terhadap tingkat kebugaran atlet karate di Kota Bandarlampung”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh status gizi dan tingkat kecukupan gizi terhadap tingkat kebugaran atlet karate di Kota Bandarlampung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui status gizi atlet berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U).
- b. Mengetahui tingkat kecukupan gizi meliputi energi, karbohidrat, protein, dan lemak.
- c. Mengetahui tingkat kebugaran berdasarkan perhitungan VO_2 *max*.
- d. Mengetahui pengaruh status gizi terhadap tingkat kebugaran atlet karate di Kota Bandarlampung.

- e. Mengetahui pengaruh tingkat kecukupan gizi terhadap tingkat kebugaran atlet karate di Kota Bandarlampung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang gizi atlet mengenai pengaruh status gizi dan tingkat kecukupan gizi terhadap tingkat kebugaran atlet karate di Kota Bandarlampung.
- b. Bahan masukan untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan gizi atlet karate dan tingkat kebugaran khususnya atlet karate

1.4.2 Manfaat Praktis

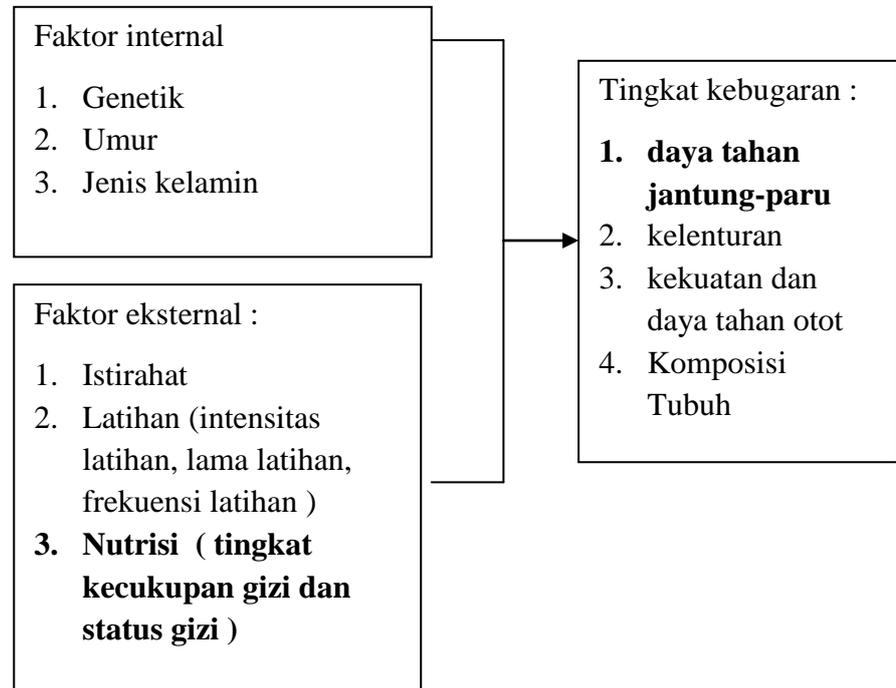
- a. Bagi para atlet karate dapat memperoleh informasi mengenai asupan gizi yang berperan penting dalam menjaga kualitas performa.
- b. Deskripsi tingkat kecukupan gizi dapat digunakan sebagai pertimbangan langkah-langkah sebagai upaya perbaikan gizi para atlet karate khususnya di Kota Bandarlampung.

1.5 Kerangka Pemikiran

1.5.1 Kerangka Teori

Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh 2 faktor utama, yakni faktor internal yang merupakan sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap dan faktor eksternal yang merupakan faktor yang sangat menentukan tercapai atau tidaknya tingkat kebugaran jasmani yang baik (Erminawati, 2009 ; Irianto, 2004).

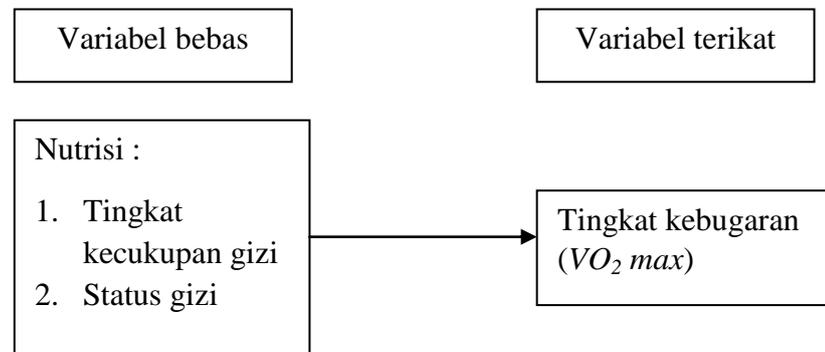
Status kebugaran dapat dinilai dari komponen kebugaran yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi daya tahan jantung-paru, kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot (Kushartanti, 2011).



Gambar 1.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran

1.5.2. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1.2



Gambar 1.2 Kerangka konsep penelitian

1.6 Hipotesis Penelitian

- a. Terdapat pengaruh status gizi terhadap tingkat kebugaran atlet karate di Kota Bandar Lampung.
- b. Terdapat pengaruh tingkat kecukupan gizi terhadap tingkat kebugaran atlet karate di Kota Bandar Lampung.