

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani ialah kondisi fisik seseorang dalam keadaan sehat dan segar sehingga tubuhnya mampu melakukan adaptasi dengan baik tanpa mengalami kelelahan dan ketika melakukan kegiatan yang mendadak masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukannya (Mubarok, Rahayu and Hidayah, 2015). Kebugaran jasmani dapat menggambarkan kualitas sumber daya manusia (Kasyifa, Rahfiludin and Suroto, 2018). Komponen yang terdapat di dalam kebugaran terkait dengan kesehatan ialah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh (Nugraheni, Marijo and Indraswari, 2017). Komponen utama untuk menentukan status kebugaran jasmani dapat dilihat dari daya tahan kardiovaskuler dengan indikator  $VO_{2max}$  (Amin and Lestari, 2018). Kebugaran jasmani sebagai salah satu komponen penting pada manusia namun sering kali diabaikan pada usia remaja (Wirjatmadi, 2020).

Remaja ialah periode peralihan dari masa anak-anak untuk memasuki dewasa disertai perubahan pada hormonal, fisik, psikologis (Batubara, 2016). Terjadi puncak pertumbuhan yang dapat mempengaruhi kekuatan fisik remaja (Irdiana and Nindya, 2017). Remaja dengan kebugaran yang baik memiliki kemampuan ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan aktivitas pada intensitas tinggi di waktu yang lebih lama tanpa kelelahan (Alamsyah, Hestining and Saraswati, 2017). Remaja yang berprofesi sebagai atlet diharuskan memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk melakukan aktivitas olahraganya dengan memperhatikan aspek gizi agar pertumbuhan dan perkembangannya tetap optimal. Atlet remaja yang berprestasi akan dibina pada usia 14-18 tahun di pusat pelatihan nasional (Pelatnas) sebab usia tersebut merupakan usia ideal dimana terjadi peningkatan kebugaran >30% (Sahara, Widyastuti and Candra, 2019).

Olahraga ialah salah satu aktivitas fisik yang terdapat unsur permainan (Pujiyanto, 2015). Dalam olahraga prestasi terdapat cabang olahraga permainan yang

membutuhkan penguasaan strategi dan taktik dalam permainannya. Cabang olahraga permainan ialah aktivitas olahraga yang biasa dimainkan menggunakan bola seperti bola basket, sepak bola, dan sebagainya kecuali pada permainan bulu tangkis menggunakan *kock*. (Dewi & Jannah, 2019). Pada cabang olahraga permainan terjadi gerakan-gerakan kompleks sehingga membutuhkan kebugaran yang tinggi untuk menunjang permainannya (Yunitaningrum, 2014).

Data *Sport Development Index (SDI)* tahun 2017 bahwa kebugaran masyarakat Indonesia sebesar 21% dan pada masyarakat DKI Jakarta sebesar 25% (KEMENPORA, 2018). Kebugaran jasmani pada atlet sepak bola di PPOP DKI Jakarta menunjukkan 18,2% kurang, 63,6% cukup, dan 18,2% baik (Rodhiah, 2018). Data kebugaran jasmani pada pemain futsal ANKER FC dalam kategori kurang sebesar 53,3% (Mubarok, Rahayu and Hidayah, 2015). Penelitian lain dari Rahmad (2016) menunjukkan kebugaran jasmani atlet sepak bola PS Bina Utama sebesar 30,4% baik, 30,4% sedang, dan 39,1% kategori kurang bugur (Rahmad, 2016).

Kebugaran jasmani dipengaruhi faktor-faktor seperti asupan makanan, umur, jenis kelamin, status gizi, dan aktivitas fisik (Sahara, Widyastuti and Candra, 2019). Menurut Gifari et al., (2016) bahwa pengetahuan gizi mempengaruhi kebugaran jasmani . Pengetahuan gizi berhubungan dengan kebugaran jasmani sebab gizi berperan penting dalam performa olahraga. Pengetahuan gizi sangat erat dalam mempengaruhi kemampuan dalam memilih asupan gizi yang berkualitas untuk dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik pada atlet dapat mempengaruhi pola makan dan perilaku diet yang sesuai sehingga dapat meningkatkan berbagai komponen kebugaran fisik seperti komposisi tubuh dan daya tahan (Nikolaidis and Theodoropoulou, 2014). Namun pengetahuan gizi masih minim baik remaja maupun remaja atlet. Data menunjukkan pada remaja SMA Negeri 1 Palu bahwa pengetahuan gizi remaja sebesar 85,4% rendah (Nurdin and Dewi, 2016). Pada atlet bola basket di SMP/SMA Ragunan bahwa sebanyak 66,7% laki-laki memiliki pengetahuan gizi sedang dan 58,33% perempuan memiliki pengetahuan gizi kurang (Hanum, 2011).

**Siti Tumanina Triandari, 2021**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani ialah Asupan Karbohidrat. Asupan karbohidrat digunakan untuk memproduksi ATP yang berfungsi sebagai energi (Ramacahya, 2017). Menurut WHO (1997) bahwa 55% asupan energi harian setidaknya berasal dari karbohidrat yang diperoleh dari berbagai sumber makanan. Asupan karbohidrat penting bagi atlet untuk mempertahankan cadangan energi saat latihan dan bertanding dalam kondisi cukup dengan memastikan cadangan glikogen otot terisi sebanyak-banyaknya (Rizqi and Udin, 2018). Ketersediaan karbohidrat di dalam tubuh atlet mempengaruhi performa atlet sehingga sangat penting memperhatikan simpanan glikogen dalam otot khususnya pada atlet berperforma tinggi, dimana latihan fisik dan asupan karbohidrat yang tepat mempengaruhi peningkatan cadangan glikogen otot. Simpanan glikogen dalam kadar rendah akan membuat atlet mudah kelelahan sehingga terjadi penurunan intensitas dan performa atlet (Roscamp and Santos, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Imaduddin (2012) bahwa tingkat kecukupan karbohidrat laki-laki sebesar 25% kurang, 50% cukup, dan 25% lebih pada atlet taekwondo di SMA Ragunan Jakarta.

Aktivitas fisik ialah seluruh pergerakan tubuh diatur oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (Prasetyo and Winarno, 2019). Aktivitas fisik sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 33,5% penduduk Indonesia umur  $\geq 10$  tahun kurang aktif melakukan aktivitas fisik dan proporsi tertinggi pada Provinsi DKI Jakarta sebesar 47,8%. Individu yang aktif melakukan aktivitas fisik memiliki kebugaran kardiorespirasi lebih baik dibandingkan yang tidak aktif (Hsieh *et al.*, 2014). Hasil penelitian Fazry (2013) aktivitas fisik siswa SMA Negeri 7 Padang dalam kategori sedang sebesar 13%, rendah sebesar 65%, dan sangat rendah sebesar 22%.

SMA Negeri Ragunan merupakan sekolah yang memfasilitasi atlet remaja untuk mengenyam pendidikan formal dan berprestasi dalam cabang olahraga yang ditekuni. Siswa SMA Negeri Ragunan merupakan atlet berprestasi dalam bidang olahraga di bawah binaan Kemenpora, Dinas Olahraga DKI Jakarta, dan Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar. SMA Negeri Ragunan membina atlet-atlet berusia

**Siti Tumanina Triandari, 2021**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

remaja dalam masa pertumbuhan yang perlu diperhatikan mengenai masalah gizi, mengingat gizi sebagai faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani atlet untuk meraih prestasi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan pengetahuan gizi, asupan karbohidrat, dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Negeri Ragunan Jakarta.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Salah satu faktor yang berpengaruh dalam meraih prestasi pada atlet remaja ialah kebugaran jasmani. Data kebugaran 62 atlet cabang olahraga permainan di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar menunjukkan kebugaran dalam kategori baik 21%, sedang 32%, dan kurang 47% (PPOP, 2020). Berdasarkan hal tersebut dapat terjadi akibat beberapa faktor seperti pengetahuan gizi, asupan karbohidrat, dan aktivitas fisik. Penelitian ini dilakukan kepada atlet cabang olahraga permainan di SMA Negeri Ragunan yang dibina untuk meraih prestasi akademi maupun non akademik di kancah nasional hingga internasional. Oleh sebab itu, penulis tertarik melakukan penelitian terkait hubungan pengetahuan gizi, asupan karbohidrat, dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Negeri Ragunan tahun 2020.

## **I.3 Tujuan**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, asupan karbohidrat, dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta
- b. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta

**Siti Tumanina Triandari, 2021**

***HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA***

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1 Manfaat Bagi Atlet**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi atlet di SMA Ragunan Jakarta dengan menambah wawasan mengenai pengetahuan gizi, mengoptimalkan kebutuhan asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani guna meraih performa dan prestasi yang baik.

##### **I.4.2 Manfaat Bagi SMA Ragunan Jakarta**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan pengetahuan gizi, asupan karbohidrat, dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

##### **I.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi bahan acuan pembelajaran, informasi, dan perbandingan untuk melanjutkan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pengetahuan gizi, asupan karbohidrat, dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.