

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Asupan gizi merupakan sejumlah gizi yang kita makan atau konsumsi dalam satu hari, asupan gizi hanyalah salah satu determinan status zat gizi karena taraf zat gizi di dalam darah dan jaringan dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dan gaya hidup seperti merokok atau aktifitas fisik, dan asupan zat gizi lainnya. Menurut Albiner Siagian ( 2010 : 50 ) “Dalam lingkup pembinaan olahraga, gizi bersama - sama dengan aspek lainnya mendukung tercapainya prestasi sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai penunjang seperti status psikologi, anatomi tubuh atlet, fisiologi organ tubuh atlet, biomekanika yang terjadi dalam tubuh atlet, pendidikan dan latihan atlet, lingkungan sosial, status kesehatan dan status gizi atlet”.

Kebutuhan zat-zat gizi pada atlet pada dasarnya tidak berlebihan seperti di bayangkan, akan tetapi sesuai dengan komposisi tubuh, jenis dan macam kegiatan fisik faktor lingkungan dan tersedianya bahan makanan, menjadi pegangan utama. Menurut Zalfendi, dkk ( 2011 : 35 ) “Zat - zat gizi diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari dan terdiri dari sumber zat gizi makro meliputi hidratarang, protein dan lemak. Energi dan zat - zat gizi diperlukan oleh setiap atlet dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan berdasarkan berbagai pertimbangan”.

Syafrudin ( 1990 : 45 ) mengemukakan “Faktor yang mempengaruhi prestasi terdiri dari faktor internal dan eksternal. Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan orang yang bukan atlet, hal ini disebabkan karena perbedaan kegiatan fisik atau aktifitas dan kondisi psikis”.

Olahraga merupakan serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana, dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Menurut Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 bahwa : “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Menurut Apri Agus 2012 : 19 ) “Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya dikembangkan menjadi perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu”Salah satu olahraga prestasi yang termasuk dalam pembinaan adalah pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu jenis bela diri yang berasal dari indonesia yang sudah tua umurnya. Namun dari literatur yang tersedia tidak dapat dipastikan dari mana asalnya, kapan dan siapa yang menciptakannya. Pendapat dari Johansyah lubis ( 2013 : 8 ) “Pecak silat juga dapat di artirkan dengan gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukan. Pencak silat mempunyai arti gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri dari balaatau bencana”.

Cabang olahraga pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia, yang sudah diterima oleh masyarakat internasional, di mana perkembangan sebagai olahraga modern yang diterima oleh masyarakat luas akan memberikan kosenkuensi 'logis' bahwa pencak silat akan dipelajari dan ditekuni oleh masyarakat. Hal ini akan terlihat dari kejuaraan seperti SEA Games, Asian Beach Games, Asian Indoor Games, dan Kejuaraan Dunia, bahwa yang menjadi juara umum cabang pencak silat tidak lagi didominasi oleh atlet dari Indonesia. Perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa indonesia perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan msyarakat, terlebih bagi para siswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Sebagai olahraga prestasi pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada multi event seperti PON POPNAS, POMNAS. Bahkan di tingkat internasional sudah dipertandingkan di tingkat SEA Games, Asian Indoor Games, Asian Beach Games.

Pembinaan asupan makanan atlet remaja pencak silat PPLPD di provinsi jambi masih kurang, baik dari segi metode asupan gizi, para atlet pencak silat PPLPD provinsi jambi tidak memiliki pembinaan maupun pengetahuan dalam hal asupan gizi makanan dalam latihan untuk menyeimbangi maupun mengganti energi yang meraka keluarkan saat melakukan latihan, karena energi yang di butuhkan atlet berbeda dengan non atlet, pelatih juga tidak memperhatikan asupan makanan yang memiliki gizi cukup untuk di konsumsi atlet, latihan yang di berikan harus dengan asupan gizi yang masuk pada atlet, Atlet yang kelebihan asupan gizi dapat mengganggu performa atlet, contohnya, ketika atlet kelebihan asupan gizi maka atlet pencak silat yang bertanding pada kategori laga tidak bisa

bermain dikelasnya, sedangkan atlet yang bertanding pada kategori seni juga tidak akan menunjukkan performanya dengan baik. Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan analisis terhadap asupan gizi atlet remaja pencak silat PPLPD Provinsi Jambi.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan Asupan Gizi Sebagai berikut :

1. Pembinaan atlet pencak silat PPLPD provinsi jambi kurang baik
2. Tidak adanya pembinaan dalam pengetahuan asupan gizi
3. Penurunan prestasi atlet

## 1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini akan membahas tentang Asupan Gizi Atlet Remaja Pencak Silat PPLPD Provinsi Jambi.

## 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Asupan Gizi Atlet Remaja Pencak Silat PPLPD Provinsi Jambi Terpenuhi?

### 1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui asupan gizi yang dikonsumsi atlet dalam kehidupan sehari-hari.

### 1.6. Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti dalam menerapkan teori yang diperoleh dan mengetahui apa saja asupan gizi para atlet pencak silat, dapat pula membantu dalam meningkatkan asupan gizi untuk meningkatkan prestasi atlet, serta menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam bidang gizi olahraga.

#### 2. Bagi Atlet

Dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan kepada atlet mengenai Asupan Gizi Sehari-hari.

#### 3. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk pengembangan penelitian selanjutnya dan menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam penyampaian informasi tentang gizi bagi atlet dalam persiapan kejuaraan.