

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga bola basket ini digemari oleh semua kalangan baik pria maupun wanita, terutama kalangan remaja sebagai wadah kegiatan yang positif sekaligus prestasi. Penggemarnya yang berasal dari segala usia telah mendapatkan manfaat dari olahraga bola basket ini seperti olahraga yang mendidik, menyehatkan, kompetitif, menyenangkan sekaligus menghibur (Oliver, 2007).

Permainan bola basket memiliki nilai-nilai tertentu yang sifatnya universal. Sebagai permainan yang sifatnya rekreatif, bola basket bisa dimainkan mulai dari usia anak-anak sampai dewasa juga dikenal oleh orang-orang yang sudah berusia cukup lanjut, baik oleh pria maupun wanita dengan aturan permainan yang dimodifikasi, sesuai dengan tingkat usia dan kemampuan fisik. Nilai rekreatifnya tercermin dari terpenuhinya kebutuhan seseorang untuk melakukan suatu kelayakan atau hanya sekedar pelepas gejala emosi kejiwaannya. Kebutuhan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh atau fisik yang bertenaga juga terpenuhi dengan bermain bola basket. Berlari cepat, berhenti dengan tiba-tiba, melempar, menangkap, melompat dan mendarat, dalam keseimbangan tubuh yang baik merupakan ketrampilan yang paling banyak dilakukan dalam bermain bola basket. Daya tahan kerja jantung yang baik, merupakan nilai kesehatan fisik paling utama yang diperoleh melalui partisipasi aktif di dalam permainan bola basket, disamping memperoleh kekuatan otot-otot dan kemampuan koordinasi gerak

tubuh yang sempurna diperlukan juga kebugaran jasmani yang optimal (Astriani, 2010).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Remaja sebagai generasi muda penerus bangsa dengan kebugaran jasmani yang baik akan mampu beraktivitas dengan optimal. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain gaya hidup seperti konsumsi makan, pola aktivitas dan kebiasaan merokok. Perubahan tingkat sosial ekonomi serta kemajuan teknologi berdampak pada aktivitas sehari-hari, sehingga beberapa kelompok masyarakat mengalami penurunan aktivitas fisik. Sebagai akibat penurunan aktivitas fisik, aktivitas organ tubuh juga menurun dan ini disebut hipokineses atau kurang gerak. Organ yang biasanya terasa adalah jantung, paru dan otot yang amat berperan pada kesegaran jasmani seseorang (Parmaesih, Rosmalina, Moeloek, & Herman, 2001).

Selain hal tersebut di atas, status gizi juga merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan yang mengandung zat gizi (Atmatsier, 2006). Status gizi dan kondisi kesehatan yang baik akan mempengaruhi kesegaran fisik dan daya pikir yang baik dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas. Status gizi yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga seseorang dapat tumbuh dan beraktivitas dengan baik tanpa ada gangguan. Status gizi yang kurang atau buruk dan berlebih akan memiliki kemampuan fisik yang kurang, kurang

motivasi dan semangat, juga lamban dan apatis yang akhirnya akan mempengaruhi kebugaran jasmani (Farid & Nasution, 2017).

Seorang olahragawanagar selalu dalam keadaan bugar maka asupan makannya perlu diperhatikan. Disamping memerlukan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) seorang olahragawan membutuhkan asupan zat gizi mikro khususnya vitamin C dan zat besi (Fe) karena vitamin C dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan metabolisme tubuh, sedangkan zat besi (Fe) dapat memperlancar penyerapan zat makanan ke sel dan organ selama tubuh berolahraga. (Nuraini & Herawati, 2016).

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan penurunan nilai tes psikologi, tes konsentrasi, berkurangnya kemampuan belajar, penurunan daya ingat dan kesegaran jasmani. Supaya memudahkan meningkatkan penyerapan zat besi, diperlukan vitamin C yang berguna untuk mereduksi *ferri* menjadi *ferro* di saluran pencernaan. Kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh, kontraksi otot melemah dan kelelahan. Gejala kekurangan vitamin C ditandai dengan kemunduran penampilan fisik, sebagaimana kekurangan zat besi menghambat daya tahan aerobik (M. H. William, 2005). Daya tahan aerobik merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani, keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani (Moeloek, 1992).

Komunitas adalah kelompok sosial yang terdiri dari orang-orang yang memiliki ketertarikan, maksud dan tujuan yang sama. Setiap wilayah memiliki komunitas tersendiri khususnya komunitas di bidang olahraga. Kabupaten Gianyar memiliki komunitas yang dinamai Komunitas Gianyar Muda yang

mengkhusus pada olahraga cabang bola basket. Komunitas Gianyar Muda memiliki anggota 68 orang. Hasil wawancara dengan beberapa anggota klub di Komunitas Gianyar Muda ternyata dari lima belas orang yang diwawancarai terdapat delapan orang (53,3%) menyatakan bahwa mereka tidak memperhatikan asupan zat gizi mikro dalam menu sehari-harinya. Padahal untuk memelihara kebugaran jasmani peran zat gizi mikro seperti vitamin C dan zat besi juga sangat penting. Mereka menyatakan bahwa makanan yang dikonsumsi sehari-harinya lebih banyak zat gizi makro seperti nasi sebagai sumber karbohidrat dan lauk pauk sebagai sumber protein dan lemak. Hasil pengukuran dengan indikator indeks masa tubuh (IMT) terhadap 15 orang tersebut ternyata ada anggota klub yang masuk kategori status gizi kurus.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat konsumsi vitamin C, zat besi dan status gizi dengan kebugaran jasmani anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Apakah ada hubungan tingkat konsumsi vitamin C, zat besi dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada anggota klub bola basket di Komunitas Gianyar Muda ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi vitamin C, zat besi dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada anggota klub bola basket di Komunitas Gianyar Muda.

2. Tujuan khusus

- a. Menentukan tingkat konsumsi vitamin C pada anggota klub bola basket di Komunitas Gianyar Muda.
- b. Menentukan tingkat konsumsi zat besi pada anggota klub bola basket di Komunitas Gianyar Muda.
- c. Menentukan status gizi pada anggota klub bola basket di Komunitas Gianyar Muda.
- d. Mengukur kebugaran jasmani pada anggota klub bola basket di Komunitas Gianyar Muda.
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi vitamin C dengan kebugaran jasmani pada anggota klub bola basket di Komunitas Gianyar Muda.
- f. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat besi dengan kebugaran jasmani pada anggota klub bola basket di Komunitas Gianyar Muda.
- g. Menganalisis hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani pada anggota klub bola basket di Komunitas Gianyar Muda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai informasi penting bagi anggota klub bola basket terutama di Komunitas Gianyar Muda dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani serta prestasi.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan teori khususnya yang berkaitan dengan program ilmu gizi khususnya tentang hubungan tingkat konsumsi vitamin C, zat besi dan status gizi dengan kebugaran jasmani.