

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dancesport adalah istilah yang sering digunakan untuk kompetisi *Ballroom Dancing*. Nama tersebut pun dibuat agar penari ballroom mendapatkan pengakuan sebagai salah satu cabang olahraga yang layak menjadi bagian dari Olimpiade. *Dancesport* di Bali banyak dikembangkan di daerah-daerah wisata seperti di Sanur, Ubud dan Kuta, karena banyaknya wisatawan yang datang ke daerah tersebut membuat *dancesport* ini tidak hanya dilakukan untuk kepentingan olahraga prestasi yaitu mendapat juara di ajang perlombaan. Tetapi juga dilakukan untuk menghibur wisatawan di tempat-tempat dan acara tertentu seperti di kafe, restoran, dan hotel. Di dalam tarian ini letak *sport* (olahraga) yang dimaksud adalah penguasaan langkah-langkah artistik, dan keserasian dengan musik, serta koreografi yang dituntut kelincahan dan berstamina. (Wikipedia, 2019).

Dalam olahraga dansa (*Dancesport*) terdapat komponen kebugaran fisik yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah, bergerak dan berhenti secara cepat dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada tubuhnya. (Fitriani, 2016).

Kelincahan juga dipengaruhi oleh hidrasi atau keseimbangan air dalam tubuh. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmaniar dan Dewi pada tahun 2018 didapat hasil bahwa responden dengan status hidrasi kategori tidak dehidrasi sebesar 80,0% responden memiliki tingkat kelincahan sangat baik, 16,4% responden

memiliki tingkat kelincahan baik, dan 1,8% responden memiliki tingkat kelincahan rata-rata. Kategori sedikit hidrasi menunjukkan 1,8% responden memiliki tingkat kelincahan baik. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara status hidrasi dengan tingkat kelincahan atlet basket remaja yang berarti apabila status hidrasi semakin baik, maka tingkat kelincahannya semakin baik juga. Hasil status hidrasi yang baik atau tidak mengalami hidrasi dikarenakan sebagian besar responden memiliki waktu untuk mengonsumsi air putih selama latihan berlangsung dan setelah latihan agar mengembalikan air tubuh yang hilang. (Rahmaniar & Dewi,2018)

Kurangnya air dalam tubuh sehingga mengalami dehidrasi menyebabkan kelelahan. Kelelahan merupakan penurunan kapasitas kerja (fisik) disebabkan melakukan pekerjaan yang berlebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya kualitas gerakan seperti kelincahan. Maka dari itu seorang atlet harus tetap menjaga hidrasi dalam tubuhnya. Kelelahan juga dapat ditimbulkan akibat dari gangguan sistem metabolisme energi dalam tubuh yaitu penumpukan asam laktat di dalam otot dan terkurasnya cadangan glikogen otot (Yoga, 2015).

Konsumsi diperlukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan zat gizi yang pada dasarnya zat tersebut dapat berfungsi untuk menyediakan tenaga bagi tubuh, mengatur proses dalam tubuh dan pertumbuhan, serta memperbaiki jaringan tubuh. Pengaturan pola konsumsi atlet yang berorientasi pada gizi seimbang penting dilakukan mengingat pentingnya peranan masing-masing zat gizi bagi tubuh secara keseluruhan, terutama untuk atlet. Kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan kebutuhan gizi orang yang bukan atlet, hal ini disebabkan perbedaan aktifitas yang

dilakukan. Kondisi prestasi atlet di Indonesia belum mencapai kondisi yang optimal, salah satunya dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tidak seimbang (Sandjaja, 2009).

Dari hasil penjajagan dan wawancara peneliti kepada pembina dan beberapa atlet *dancesport* di Studio R&B Tuban, Daerah Wisata Kuta, Kabupaten Badung, dapat diperoleh dari 15 atlet yang memiliki kelincahan kategori kurang sebesar 53,3%, kelincahan kategori baik 33%, dan kelincahan dengan kategori cukup 13%. Kemudian tidak adanya pelatihan khusus untuk melatih kebugaran fisik atlet khususnya kelincahan selain rutin melakukan pemanasan sebelum latihan dimulai dan mengikuti latihan yang rutin. Selanjutnya tidak adanya pengaturan makanan selama latihan sedangkan frekuensi latihan cukup padat yaitu dilakukan 4 kali dalam seminggu dan jika ada perlombaan frekuensi latihan menjadi setiap hari menjelang pertandingan dengan lama latihan selama 2 jam dan 30 menit untuk pemanasan. Hal ini dilakukan untuk lebih meningkatkan kualitas para atlet agar dapat terus menjaga fisik dan performa saat akan melakukan pertandingan. Pada saat sela-sela istirahat para atlet hanya meminum air putih tidak lebih dari 600 ml selama latihan.

Saat dilakukan wawancara singkat diketahui bahwa sebagian dari para atlet beranggapan bahwa dengan meminum air putih saja sudah cukup untuk menghilangkan rasa haus yang padahal sudah mengeluarkan banyak air melalui keringat, dan para atlet tidak tahu bahwa kondisi tubuh pada saat selesai latihan itu kekurangan air akibat aktivitas latihan fisik yang dilakukan. Apabila terjadi penurunan kualitas suatu gerakan pada kelincahan dapat diartikan sebagai kelelahan. (Giriwijoyo, S. & Sidik, D. Z,2012).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian lebih

jauh mengenai bagaimana pola konsumsi dan kelincahan atlet *dancesport* di Daerah Wisata Kuta Kabupaten Badung sehingga kedepannya dapat diketahui pengaturan makanan yang tepat sesuai dengan frekuensi latihan yang pada akhirnya dapat mengoptimalkan performa atlet dan dapat menciptakan atlet yang berprestasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini yaitu : Bagaimanakah pola konsumsi dan kelincahan atlet *dancesport* Di Daerah Wisata Kuta Kabupaten Badung ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pola konsumsi dan kelincahan atlet *dancesport* Di Daerah Wisata Kuta Kabupaten Badung

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi jenis makanan yang dikonsumsi atlet *dancesport*.
- b. Mengidentifikasi jumlah zat gizi makanan yang dikonsumsi atlet *dancesport*
- c. Menilai kelincahan atlet *dancesport*.
- d. Menganalisis kecenderungan sebaran kelincahan berdasarkan jenis konsumsi.
- e. Menganalisis kecenderungan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat.
- f. Menganalisis kecenderungan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi protein.

- g. Menganalisis kecenderungan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi air.
- h. Menganalisis kecenderungan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi natrium.
- i. Menganalisis kecenderungan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi kalium.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan tentang pola konsumsi dan kelincahan atlet *Dancesport*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah wawasan baru tentang informasi yang berkaitan dengan pola konsumsi dan kelincahan atlet *dancesport*.

b. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan mampu memberikan informasi kepada masyarakat tentang pola konsumsi dan kelincahan pada atlet *dancesport* sehingga dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam dunia kesehatan bagi atlet.