

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan terpenting bagi kehidupan masyarakat. Olahraga merupakan suatu bentuk upaya untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit (Anggriawan, 2017). Masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga secara teratur akan mendapatkan manfaat dalam meningkatkan dan mempertahankan kebugaran, terhindar dari berbagai macam penyakit kronis seperti obesitas, diabetes serta penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskular (Chennaoui, dkk, 2015).

Definisi olahraga dari sudut pandang ilmu faal ialah, serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan oleh seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Palar, 2015). Olahraga terdiri dari beberapa latihan yang secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahan dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran yang membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Ticoalu, 2015).

Menurut Subarjah (2009), permainan bulutangkis telah berkembang dari zaman dahulu sampai sekarang, dan akan terus berkembang sebagai sebuah fenomena keolahragaan yang telah berhasil menarik perhatian masyarakat untuk berbagai tujuan seperti, meningkatkan kebugaran, pemenuhan kebutuhan rekreasi dan lain-lain.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, diperlukannya kelincahan dan kemampuan teknik bermain dan mental dalam pertandingan. Atlet bulutangkis merupakan seorang olahragawan yang mampu berprestasi dalam cabang olahraga bulutangkis, baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Tujuan dari olahraga bulutangkis adalah mendapatkan angka dan kemenangan dengan berusaha menyeberangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha supaya lawan tidak dapat melakukan pukulan atau menjatuhkannya di daerah permainannya sendiri (Afifi, 2015).

Prestasi yang sering disumbangkan dari atlet bulutangkis sudah mampu bersaing dengan negara lain. Namun masih sering mengalami pasang surut, dalam hal ini atlet memerlukan perhatian lebih khusus agar bisa mencapai prestasi. Pada saat melakukan pertandingan atlet akan membutuhkan jumlah asupan energi yang besar untuk mendukung aktivitas fisiknya. Konsumsi zat gizi yang cukup terutama zat gizi makro akan mempengaruhi dalam latihan maupun pada saat pertandingan karena zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) merupakan sumber energi utama dalam tubuh. Hasil penelitian yang dilakukan Ramacharya, dkk (tt), didapatkan hubungan yang bermakna antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak terhadap kebugaran jasmani atlet.

Zat gizi makro yang dikonsumsi berperan dalam pembentukan energi, apabila seseorang kekurangan konsumsi zat gizi makro khususnya atlet maka akan menimbulkan masalah yang berkaitan dengan status gizi. Kurangnya konsumsi zat gizi makro dapat menyebabkan status gizi kurang pada atlet, begitu juga sebaliknya apabila konsumsi zat gizi makro lebih dari kebutuhan maka akan

menyebabkan status gizi atlet menjadi *overweight* atau obesitas. Kekurangan maupun kelebihan konsumsi zat gizi makro akan mempengaruhi kondisi atlet dan akan berpengaruh pada proses latihannya sehari-hari.

Dalam permainan bulutangkis diperlukannya kelincahan dalam menangkis bola. Kelincahan atlet bulutangkis juga dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor status gizi. Apabila atlet mengalami masalah pada status gizinya akan mengalami gangguan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cornia dan Adriani (2018), menyimpulkan bahwa dstatus gizi berhubungan dengan kebugaran jasmani. Semakin baik status gizi (normal) maka kebugaran jasmaninya semakin baik.

Selain konsumsi zat gizi makro, prestasi atlet juga dipengaruhi oleh rutin/tidaknya atlet melakukan latihan. Salah satu komponen latihan yang diberikan untuk dapat meningkatkan keterampilan fisik seorang atlet yaitu dengan meningkatkan kelincahan (*agility*) yang merupakan komponen kondisi fisik dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, *fleksibility*, dan koordinasi *neuromuscular* (Harsono 2001, dalam Hurdiah, 2018). Latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pada atlet dengan melakukan lari belak-belok (*zig -zag run*), *squart trust*, lari rintangan dan lari bolak-balik (*shuttle run*). Dengan rutin melakukan latihan maka kelincahan yang dimiliki oleh atlet menjadi semakin baik dimana kelincahan merupakan bentuk-bentuk yang mengharuskan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas.

Kelincahan atlet menjadi salah satu faktor untuk mencapai prestasi. Atlet yang mampu mengubah satu posisi ke posisi lain yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya tinggi. Semakin

tinggi kelincahan yang dimiliki akan membantu atlet pada saat latihan maupun dalam pertandingan untuk mencapai prestasinya.

Club Sukma Klungkung Bali merupakan perkumpulan olahraga yang mendidik anak-anak dan remaja untuk menjadi seorang atlet. Club ini merupakan satu-satunya club olahraga untuk cabang atlet bulutangkis sehingga warga Kabupaten Klungkung yang ingin anaknya berprestasi di bidang olahraga bulutangkis akan mendaftarkan anaknya ke club bulutangkis ini. Untuk mencapai prestasi, anak-anak harus rajin berlatih minimal 3 kali dalam seminggu. Waktu latihan sesi pertama yaitu pada pukul 10.00 dan sesi kedua dilakukan pada pukul 14.00.

Pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap anggota di Club Sukma Klungkung Bali, ternyata terdapat beberapa anggota yang kelebihan berat badan. Dari hasil pengukuran IMT/U terhadap 24 atlet bulutangkis terdapat 16,7% orang mengalami obesitas dan 8,3% orang mengalami *overweight*. Kondisi ini tentunya akan mempengaruhi stamina dan kelincahan atlet ketika melakukan latihan maupun pada saat pertandingan. Apabila kondisi anggota club seperti ini tetap berlangsung dan tidak ada usaha dalam melakukan perbaikan status gizi, maka club ini tidak bisa mencapai prestasi.

Berdasarkan fenomena sosial yang telah diungkapkan maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi zat gizi makro dan status gizi terhadap kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana hubungan konsumsi zat gizi makro dan status gizi terhadap kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui hubungan konsumsi zat gizi makro dan status gizi terhadap kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Menilai konsumsi zat gizi makro atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.
- b. Menilai status gizi atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.
- c. Mengukur kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.
- d. Menganalisis hubungan konsumsi zat gizi makro dengan kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi zat gizi makro dengan status gizi atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.
- f. Menganalisis hubungan status gizi dengan kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi pemain dan pelatih bulutangkis di Kabupaten Klungkung, tentang pentingnya asupan zat gizi yang menentukan status gizi yang akan berhubungan dengan kelincahan atlet bulutangkis, serta diharapkan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk memperbaiki status gizi atlet.

### **2. Manfaat teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambahan wawasan tentang pentingnya konsumsi zat gizi makro untuk atlet bulutangkis Kabupaten Klungkung terhadap kelincahan atlet dan sebagai sumbangan keilmuan yang berarti bagi para pelatih olahraga untuk kemajuan prestasi atlet bulutangkis.