

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era moderen ini permainan bulutangkis menjadi salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari oleh masyarakat indonesia, tidak hanya oleh orang dewasa, anak-anak, pria bahkan wanita pun juga memainkan olahraga ini. Selain itu, beberapa tahun terakhir olahraga bulutangkis menghasilkan cukup banyak prestasi di pertandingan internasioanl. Bulutangkis atau badminton merupakan salah satu olahraga yang menggunakan raket dimana olahraga ini biasanya dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang saling berlawanan. Tujuan dari olahraga bulutangkis itu sendiri adalah mendapatkan angka dan kemenangan yang diperoleh dari usaha menyebrangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat melakukan pukulan atau menjatuhkannya di daerah permainannya sendiri (Afifi, 2015).

Masyarakat Indonesia sudah melekat kecintaan akan cabang olahraga ini, sama dengan kecintaan bangsa Inggris, Italia, Spanyol dan Brasil terhadap olahraga sepakbola. Hal ini dikarenakan bulutangkis sering menorehkan prestasi di berbagai event kejuaraan bulutangkis dunia, seperti Piala All England, Thomas dan Uber Cup, Sudirman cup dan Olimpiade (Ismanto, dkk., 2012).

Sejak tahun 1959 atlet bulutangkis Indonesia telah menorehkan prestasi pada event kejuaraan bulutangkis paling bergengsi ditingkat dunia yaitu All England, tidak hanya itu selama 6 tahun berturut-turut yaitu pada tahun 1968 hingga 1974 piala kejuaraan paling bergengsi ditingkat dunia tetap dipertahankan oleh Indonesia.

Pada puncaknya atlet bulutangkis Indonesia dapat memperoleh emas pada olimpiade tahun 1992 melalui tunggal putra dan tunggal putri Alan Budikusuma dan Susi Susanti (PBSI, 2003) .

Setiap atlet bulutangkis harus memiliki kebugaran fisik atau kebugaran jasmani yang baik guna menunjang performa pada saat latihan maupun pertandingan. Menurut Sugiarto (2012) Kebugaran jasmani (*physical fitness*) yaitu kondisi dimana seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-hari dan memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat gawat darurat.

Menurut Ciptadi (2013), kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak positif bagi peningkatan kemampuan sirkulasi darah, kerja jantung, peningkatan kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi keseimbangan, kecepatan dan kelincuhan tubuh, selain itu kebugaran fisik yang baik juga berdampak pada terjadinya peningkatan kemampuan gerak secara efisien dan peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan serta meningkatkan kemampuan daya respon tubuh.

Menurut Subarjah (2000), menyatakan bahwa komponen kebugaran fisik yang ada dalam permainan bulutangkis yang menonjol adalah kecepatan gerak, kelincuhan, daya ledak otot atau power otot dan daya tahan. Komponen kelincuhan (*agility*) yang baik dimana kelincuhan merupakan hal yang pokok harus dimiliki oleh seorang atlet bulutangkis untuk dapat menguasai lapangan dengan maksimal, komponen kebugaran fisik yang selanjutnya adalah kecepatan dimana kecepatan (*speed*) memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan komponen kebugaran fisik lainnya. Komponen selanjutnya adalah daya ledak otot tungkai (*explosive power*) yang sangat baik. Daya ledak otot tungkai dalam melakukan aktivitas

secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal dan komponen yang terakhir yaitu daya tahan otot (*endurance*) dimana setiap atlet bulutangkis dituntut untuk memiliki daya tahan yang baik. Tuntutan ini didasarkan oleh tanggung jawab yang dimiliki oleh seorang atlet bulutangkis yang harus terus bergerak (Utvi, dkk., 2018).

Di Indonesia, menurut data dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010 terhadap siswa SD, SMP, SMA dan SMK di 17 provinsi hanya 17% siswa yang memiliki kebugaran yang baik, 38% kebugaran sedang, dan 45% kebugaran kurang, dari total siswa 12.240 orang (Depkes RI, 2011) dalam (Mentari, dkk., 2015).

Berdasarkan Data Kebugaran Fisik anak 10-12 tahun Kabupaten Kota Di Bali sebelum intervensi dan setelah intervensi tahun 2018 diketahui sebelum dilakukan intervensi terdapat 32,0% anak dengan kategori kebugaran fisik kurang sekali, 30,4 % kategori kurang, 27,6% dengan kategori cukup, 9,4 % kategori baik dan 0,6 % anak dengan kategori kebugaran fisik baik sekali. Sedangkan setelah dilakukan intervensi terjadi peningkatan pada anak yang memiliki kebugaran fisik baik sebesar 15,8% dan kategori kebugaran fisik sangat baik sebanyak 1,5% dari total anak 1.251 orang (Dinkes Prov. Bali, 2018).

Di Kota Denpasar sendiri sebelum diberikan intervensi masih banyak anak yang memiliki tingkat kebugaran yang kurang sekali yaitu sebanyak 40 % anak dari total keseluruhan yaitu 100 orang sedangkan setelah diberikan intervensi terjadi penurunan terhadap tingkat kebugaran yang kurang sekali dari 40% menjadi 20% dari 100 orang. Intervensi yang diberikan berupa edukasi mengenai prinsip-

prinsip dalam melakukan latihan yang baik dan benar . Dimana intervensi ini bertujuan agar latihan yang dilakukan dapat mempengaruhi kondisi tubuh sehingga tercapainya kebugaran fisik yang baik. (Dinkes Prov. Bali, 2018).

Asupan zat gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kebugaran seorang atlet. Kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan kebutuhan gizi orang yang bukan atlet, hal ini disebabkan perbedaan kegiatan fisik atau aktivitas dan kondisi psikis. Kondisi prestasi atlet di Indonesia belum mencapai kondisi yang optimal, salah satunya dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tidak seimbang. Asupan gizi yang tidak seimbang diduga karena belum memadainya pengetahuan pembina dan pelatih olahraga mengenai peranan gizi dalam peningkatan prestasi atlet. Zat gizi yang dibutuhkan atlet terdiri dari energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro. Yang termasuk kelompok zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein, sedangkan zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Karbohidrat merupakan salah satu jenis jenis zat gizi yang sangat penting bagi atlet. Agar cadangan energi atlet mencukupi kebutuhan, karbohidrat merupakan penyuplai energi yang utama (Laily, 2015)

Asupan gizi yang baik akan menghasilkan energi yang cukup pula, karena energi dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Putri, 2015). Menurut Wiarto (2013), asupan energi yang baik akan menghasilkan daya tahan yang tinggi. Selain asupan energi, protein juga merupakan salah satu dari zat gizi makro yang diperlukan dalam memelihara kebugaran. Dari penelitian yang dilakukan Sugiarto (2012), pada peserta fitness di Vyrenka Gym Bantul – Yogyakarta, hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan tingkat kebugaran fisik. Penelitian lain oleh Virgianto

(2013), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kebugaran. Hal ini berkaitan dengan fungsi dari protein yaitu membangun dan membentuk sel-sel dan jaringan tubuh (Almatsier, 2002).

Menurut Moehji (2017), meskipun protein merupakan zat pembangun jaringan tubuh bukan berarti makin tinggi konsumsi protein makin besar pembentukan otot. Konsumsi protein yang berlebihan menyebabkan hati dan ginjal bekerja lebih berat, karena harus memecah dan mengeluarkan protein berlebihan. Ini disebabkan karena protein tidak seperti karbohidrat dan lemak, tidak dapat disimpan dalam jumlah yang cukup besar di dalam tubuh dan kelebihannya harus dikeluarkan dari tubuh melalui urine dan tinja. Protein yang berlebihan bagi atlet tidak berguna bahkan dapat merugikan penampilan, terutama pada pertandingan ketahanan. Dimana pembentukan massa otot dan kekuatan ototnya ditentukan oleh latihan yang terprogram secara baik dan ditunjang juga oleh konsumsi makanan yang sehat dan berimbang (Irianto, 2006).

Protein sangat diperlukan oleh atlet terutama pada atlet yang cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan dan power karena protein membantu proses pembentukan serat otot sehingga meningkatkan massa otot. Atlet olahraga *endurance* juga membutuhkan protein untuk membantu proses adaptasi akibat latihan, memperbaiki serat otot yang rusak, dan pembentukan enzim-enzim (Irianto, 2006).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor lain yang mempengaruhi kebugaran selain dari asupan zat gizi. Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Menurut Indrawagita (2009), aktivitas fisik merupakan salah satu hal yang menghambat penuaan, ditandai

dengan penurunan kapasitas aerobik dan kekuatan otot yang akan menurunkan tingkat kebugaran.

Menurut Nala (2015), aktivitas fisik yang terstruktur (kegiatan olahraga) yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, diantaranya yaitu peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung, penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung, mencegah mortalitas dan morbiditas akibat gangguan jantung, peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik, peningkatan metabolisme tubuh, meningkatkan kemampuan otot, dan mencegah obesitas.

Kegiatan olahraga dapat meningkatkan kebugaran seseorang apabila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut, Intensitas latihan yang dianjurkan untuk kesegaran jasmani sebaiknya antara 60-80 % dari kapasitas aerobik sedangkan intensitas yang dianjurkan untuk olahraga kesehatan antara 65 % - 80 % dari denyut nadi maksimal, lamanya latihan sebaiknya selama 30 - 45 menit sampai mencapai training zone yang dimana hasil latihan ini akan cukup bermanfaat bagi kesegaran jantung dan tidak berbahaya dan frekuensi latihan sebaiknya dilakukan secara teratur setiap hari 3-5 kali seminggu (Nala, 2015).

Intensitas merupakan kualitas yang menunjukkan berat ringannya suatu latihan. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis cabang olahraganya. Intensitas latihan dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang apabila berada pada masuk zona latihan (Depkes 1990 dalam Susilowati 2007).

Menurut Gunti, *et al* (2005) peningkatan intensitas latihan dapat meningkatkan daya tahan kardiorespiratori menjadi lebih baik dan lemak tubuh menjadi lebih sedikit.

Meningkatnya aktivitas fisik membuat aliran darah yang melalui paru-paru meningkat hingga tujuh kali lipat. Orang yang terlatih memiliki denyut jantung yang lebih sedikit, namun volume darah yang dipompa keluar kantung lebih banyak, sehingga kerja jantung lebih efektif (Sandi, 2013).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Alfarisi, dkk (2013), pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati, hasilnya menunjukkan bahwa pada responden laki-laki ditemukan ada pengaruh aktivitas fisik secara signifikan terhadap kebugaran fisik, pada responden perempuan juga ditemukan ada pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.

Dari hasil studi pendahuluan dan wawancara terhadap pelatih dan beberapa pemain di klub bulutangkis PB PORWAJA Denpasar, ternyata masih banyak dari anggota klub yang kurang memperhatikan asupan makanan yang berimbang serta belum pernah dilakukan pengukuran intensitas latihan dan kebugaran fisik pada anggota klub sebelumnya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi protein dan intensitas latihan dengan kebugaran fisik anggota klub bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar

B. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan konsumsi protein dan intensitas latihan dengan kebugaran fisik anggota klub bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi protein dan intensitas latihan dengan kebugaran fisik anggota klub bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar

2. Tujuan khusus

- a. Menilai konsumsi protein pada anggota klub bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar
- b. Mengukur intensitas latihan anggota klub bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar
- c. Menilai kebugaran fisik anggota klub bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar
- d. Menganalisis hubungan konsumsi protein dengan kebugaran fisik anggota klub bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar
- e. Menganalisis hubungan intensitas latihan fisik dengan kebugaran fisik anggota klub bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan agar memberikan manfaat diantaranya :

1. Manfaat praktis

Diharapkan dapat memberi informasi mengenai tentang Hubungan Konsumsi Protein dan Intensitas Latihan Dengan Kebugaran Anggota Klub Bulutangkis PB PORWAJA Denpasar dan bagi penulis berguna untuk memberikan pengalaman di lapangan mengenai cara melakukan penelitian mulai dari merencanakan hingga mengambil kesimpulan dan saran. Serta untuk mengaplikasikan ilmu yang didapat selama menimba ilmu di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar.

2. Manfaat teoritis

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta pengalaman dalam mengkaji Hubungan Konsumsi Protein dan Intensitas Latihan dengan Kebugaran Anggota Klub Bulutangkis di PB PORWAJA serta menjadi referensi penelitian selanjutnya .