

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketahanan kardiorespirasi merupakan bagian dari kebugaran jasmani yang mendeskripsikan kemampuan organ pernafasan dan sirkulasi untuk menyuplai oksigen dalam proses kerja otot selama melakukan aktivitas fisik (Jayanti, Huldani dan Asnawati, 2019). Untuk seorang atlet, agar mendapatkan prestasi yang bagus memerlukan kondisi fisik yang optimal sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Atlet yang berprestasi akan berusaha agar secara konsisten mengembangkan kondisi fisiknya ke tingkat "excellent"(Guanabara, dkk.). Berlatih ketahanan fisik membuat atlet memiliki fisik yang bagus dan dapat menghindari cedera.

Pentingnya ketahanan kardiorespirasi dalam mendukung prestasi atlet sehingga harus dilatih dengan baik dan benar. Apabila ketahanan kardiorespirasi kurang dapat menyebabkan penurunan produktifitas kemampuan kerja otot dalam sistem respirasi yang berakibat pada berkurangnya daya tahan atlet dan fisik tidak mampu untuk berlatih atau berolahraga (Akbar, 2019). Berdasarkan penelitian pada atlet bola voli putra Puslatda Jawa Timur dari 11 orang subyek penelitian hasil rata-rata menunjukkan daya tahan atlet dalam kondisi sedang hingga kurang dengan hasil 18,5% atlet dengan kondisi fisik yang sedang, 63% atlet dengan kondisi fisik yang kurang, dan sebanyak 18,5% dengan kondisi fisik yang kurang sekali (Bahauddin, 2022). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian pada atlet bulutangkis berusia 12-18 tahun di Kota Semarang sebanyak 35% atlet memiliki daya tahan yang cukup, tetapi 11,7% atlet memiliki daya tahan sangat buruk (Sahara, Widyastuti dan Candra, 2019).

Beberapa faktor yang yang mempengaruhi ketahanan kardiorespirasi pada atlet untuk menunjang keberhasilan yaitu asupan makanan, umur, jenis kelamin, status gizi, komposisi

tubuh, genetik, aktivitas fisik, dan latihan (Sahara, Widyastuti dan Candra, 2019). Asupan makan yang baik maka dapat menyediakan zat gizi sesuai kebutuhan fungsi normal tubuh. Ketersediaan zat gizi dalam tubuh juga dapat mempengaruhi kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskular (Fatmah, 2011).

Kecukupan asupan makanan dibutuhkan tubuh sebagai penyedia energi ketika atlet melakukan banyak aktivitas seperti saat latihan sebelum bertanding, saat bertanding, ataupun pemulihan setelah bertanding. Kekurangan asupan makanan pada jangka waktu tertentu bisa menyebabkan penurunan berat badan sehingga berpengaruh pada ketahanan atlet. Iin Muthmainnah, Ismail AB, (2019) mengatakan bahwa sebagian besar atlet dengan asupan yang kurang dapat dikarenakan atlet tidak menyiapkan secara baik asupan makanannya sebelum melaksanakan latihan maupun pertandingan

Berdasarkan penelitian pada atlet sepak bola Ps Barito Putera 2014 sebanyak (33,33%) responden memiliki kategori energi normal juga memiliki ketahanan fisik baik. Begitu pula dengan atlet yang memiliki kategori energi defisit tingkat ringan sebanyak 25% juga memiliki ketahanan fisik yang sedang dan sebesar 8,33% memiliki ketahanan fisik yang kurang (Yasmin dkk., 2016). Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian pada atlet taekwondo anggota Klub HTC Central Semarang (laki-laki dan perempuan) yang memperlihatkan bahwa sebesar 33,3% atlet memiliki kategori cukup. Tingkat aktivitas fisik atlet memperlihatkan 23 atlet (54,8%) memiliki kategori sedang maka dinyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan ketahanan fisik, seorang atlet akan memiliki ketahanan fisik baik apabila tingkat konsumsi energinya cukup dan sebaliknya (Salamah, 2019).

Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga adalah program dibawah naungan Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Salatiga sebagai pembibitan dan pembinaan atlet pelajar Kota Salatiga. PPLOPD dibentuk agar untuk membina

atlet remaja agar dapat bersaing dan berprestasi pada di tingkat regional, nasional ataupun internasional. PPLOPD Kota Salatiga sendiri memiliki 17 Cabang Olahraga antara lain Atletik, Pencak Silat, Taekwondo, Karate, Judo, Panahan, Bola Voli, Bulu Tangkis, Anggar, Tinju, Bola Basket, Wushu, Seman, Sepak Takraw, Kempo, Tenis Meja, Bola Voli Pasir. PPLOPD Kota Salatiga memiliki 108 atlet dan 32 pelatih.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 10 atlet di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga di dapatkan hasil persen asupan energi yaitu 2 responden (20%) memiliki kategori asupan baik dan 8 responden (80%) memiliki kategori asupan kurang. Asupan protein 90% dengan kategori kurang, asupan lemak 80% dengan kategori kurang, dan asupan karbohidrat 90% dalam kategori kurang. Kemudian untuk tes lari 2400 meter berdasar standar ukur Cooper, 2 (20%) responden mempunyai ketahanan kardiorespirasi kurang, 6 responden (60%) mempunyai ketahanan kardiorespirasi baik, dan 2 responden (20%) mempunyai ketahanan kardiorespirasi sedang.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet masih memiliki masalah dalam pemenuhan zat gizi yang tepat. Oleh hal itu studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan ketahanan kardiorespirasi pada Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan : apakah ada hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD)
- b. Mendeskripsikan asupan energi pada atlet PPLOPD Kota Salatiga
- c. Mendeskripsikan asupan protein pada atlet PPLOPD Kota Salatiga
- d. Mendeskripsikan asupan lemak pada atlet PPLOPD Kota Salatiga
- e. Mendeskripsikan asupan karbohidrat pada atlet PPLOPD Kota Salatiga
- f. Mendeskripsikan ketahanan fisik pada atlet PPLOPD Kota Salatiga
- g. Menganalisis hubungan asupan energi dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet PPLOPD Kota Salatiga
- h. Menganalisis hubungan asupan protein dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet PPLOPD Kota Salatiga
- i. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet PPLOPD Kota Salatiga
- j. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet PPLOPD Kota Salatiga

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat secara teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam dunia kesehatan, khususnya tentang hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet.

2. Manfaat secara praktik

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kota Salatiga dalam pemenuhan asupan makan dan kecukupan gizi dengan ketahanan kardiorespirasi untuk meningkatkan kualitas atlet.

Sebagai acuan dalam pengembangan penelitian yang lebih luas lagi tentang hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan ketahanan kardiorespirasi pada atlet.