

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga kondisi fisik seorang atlet dapat melaksanakan teknik-teknik gerakan dengan baik dan jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat perlu diperhatikan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet (Ryzki et al., 2021). Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Ridwan, 2020).

Pembinaan prestasi olahraga dengan berbagai cara telah dilakukan sejak zaman olimpiade modern sampai sekarang. Pembinaan olahraga harus mencakup semua cabang olahraga yang di pertandingkan, sehingga membawa dampak yang besar terhadap kemajuan dunia olahraga. Dengan berolahraga masyarakat akan lebih sehat, hal ini karena dengan olahraga dapat meningkatkan sistem kerja organ tubuh, sehingga metabolisme tubuh berjalan dengan baik dan akhirnya diperoleh jiwa dan raga yang sehat. Hal ini berdampak positif, dimana dapat juga menghemat biaya kesehatan masyarakat (Panjaitan, 2018).

Dalam cabang olahraga apapun, baik itu olahraga yang bersifat individu, tim maupun olahraga permainan sangat ditentukan oleh faktor- faktor yang menentukan keberhasilan olahraga tersebut baik yang bersifat intrinsik (dari dalam tubuh) maupun bersifat ekstrinsik (dari lingkungan sekitar). Faktor- faktor tersebut diantaranya: faktor teknik, taktik, mental, fisik, psikomotor, anthropometri, motivasi, genetika dan lain-lain (Hidayat et al., 2020).

Status gizi atlet merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi dapat dilihat dari keadaan fisik seseorang seperti tinggi badan, berat badan, dan persen lemak. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan

serta menunjang pembinaan prestasi atlet. Status gizi yang rendah akan menyebabkan kualitas fisik menurun yang akan berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan rendahnya produktivitas. Semakin tinggi berat badan seseorang maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin rendah. Namun berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya akan menghasilkan berat badan yang ideal. Selama ini dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani hanya diperhatikan berat badan saja, tanpa memperhatikan ukuran ideal berat badan dibanding tinggi badannya (Dani, 2017).

Pada saat ini, suplemen makanan merupakan salah satu trend yang sedang berkembang, terutama pada kalangan masyarakat menengah keatas. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat yang sadar pentingnya kesehatan dan gencarnya iklan suplemen makanan tersebut. Penggunaan suplemen perlu memperhatikan aturan pakainya. Selain itu, perlu diingat bahwa suplemen hanya berkhasiat pada mereka yang betul-betul memerlukan. Sekiranya seseorang itu mendapat sumber zat makanan yang mencukupi, olahraga, mendapat cukup istirahat dan tidur, kehidupan teratur, tidak mengalami tekanan dan bebas dari bahan pencemaran, makatidakdisarankan untuk memakai suplemen. Pemakaian suplemen protein pada atlet dipercaya dapat meningkatkan ukuran otot, sehingga kekuatan otot akanbertambah dan dapat mengurangi lemak tubuh (Afrina & Tohidin, 2019).

Atlet haruslah memiliki kondisi fisik yang baik. Daya tahan merupakan hal penting untuk atlet agar bisa mempertahankan performanya dalam bermain. Meskipun daya tahan bukan jaminan untuk atlet bisa berprestasi, namun daya tahan tetap sangat berperan untuk performa dalam bermain (Aqmarin, 2022). Salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga yaitu daya tahan kardiorespirasi, aerob dan anaerob. Pengukuran ketahanan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ).  $VO_2Max$  digunakan untuk evaluasi atlet, dijadikan parameter bagi pelatih baik itu sebagai bahan perbandingan nilai  $VO_2Max$ , untuk membuat program latihan maupun dijadikan perbandingan oleh para atlet dan dapat dijadikan bahan evaluasi juga untuk ketercapaian latihan tersebut (Fauzan et al., 2016). Semakin tinggi pencapaian  $VO_2Max$  atlet maka semakin baik performa yang

dimilik atlet. Dengan atlet pelatih mengetahui  $VO_2Max$  yang dimiliki atlet, seberapa besar kemampuan atlet dalam menyerap oksigen untuk melakukan aktivitas hingga atlet berada di titik kelelahan tertingginya, artinya pelatih juga bisa mengetahui batas kemampuan atletnya (Aqmarin, 2022).

Kebiasaan merokok di kalangan remaja di Indonesia cenderung mengalami peningkatan sebagai akibat gencarnya promosi rokok di berbagai media. Iklan rokok yang sering menampilkan pria “macho” atau jantan membuat remaja ingin menirunya, dengan harapan supaya terlihat “keren”, “gaul”, “ngetren” dan lain-lain. Berdasarkan karakteristik yang dimiliki tersebut, maka pelaku industri rokok memanfaatkannya dengan cara memunculkan slogan-slogan promosi yang mudah tertangkap mata dan telinga serta menantang. Slogan-slogan itu tidak hanya dipublikasikan melalui media berbagai iklan di media elektronik, cetak dan luar ruang, tetapi industri rokok pada saat ini sudah masuk pada tahap pemberi sponsor pada kegiatan anak muda, seperti konser musik dan olah raga. Kebugaran jasmani sendiri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal (dari luar) yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah kebiasaan merokok, selain aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat (Yusup dan Rochmani, 2021).

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, asupan makanan, somatotype, aktifitas fisik dan rokok (Wiarso, 2015). Penentuan karakteristik tubuh pemain dapat dilakukan dengan penilaian tipe tubuh (somatotype) yang merupakan kuantifikasi terhadap bentuk dan komposisi tubuh (Tóth et al., 2014). Somatotype menilai komponen fisik tubuh manusia dengan tiga kategori yaitu : endomorf, mesomorf, dan ectomorf . Tipe endomorf cenderung gemuk, tipe mesomorf berotot dan tipe ektodermorf kurus (Rahmah et al., 2020).

Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah perokok berusia 15 tahun ke atas di dunia sebanyak 991 juta orang pada 2020. Angka tersebut turun 3,41% atau 35 juta orang dibanding tahun 2015 yang sebanyak 1,026 miliar orang (Rizaty, 2021). Berdasarkan data (Badan Pusat Statistik, 2020), presentase penduduk Indonesia berumur 15 tahun keatas yang merokok sebanyak 28,16% pada 2021. Angka tersebut tidak jauh berbeda pada tahun 2020 yaitu

sebanyak 28,23%. Lampung menjadi provinsi yang memiliki penduduk usia 15 tahun keatas yang merokok tertinggi, yakni mencapai 34,07%.

Penelitian yang dilakukan oleh Wibwo, Trisno dan Hakim Aziz (2019) pada atlet nasional cabang olahraga wushu Indonesia yaitu 100% memiliki IMT normal. Hasil penggolongan IMT dengan nilai minimal 19,25 dan nilai maksimal 20,8 dengan kategori normal. Nilai rata-rata IMT cabang olahraga wushu 21,9 dengan kategori normal.

Menurut hasil penelitian (Zawawi, 2021) pada atlet wushu kota Kediri penilaian tes pengukuran daya tahan ( $VO_2Max$ ), atlet pada kategori baik dengan persentase 7,14%, atlet pada kategori cukup dengan persentase 50%, dan atlet pada kategori kurang dengan persentase 42,86%. Kondisi fisik yang baik dipengaruhi oleh proses latihan yang baik pula, sehingga dalam mencapai tujuan latihan dapat dicapai dengan maksimal. Jadi dalam proses latihan secara terprogram dapat memberikan gambaran jelas, bahwa kondisi fisik atlet tergantung dari proses latihan.

Status Gizi, kebiasaan merokok, somatotype dan penggunaan suplemen sangat mempengaruhi dengan somatotype dan  $VO_2Max$  pada setiap atlet. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Gambaran Status Gizi, Penggunaan Suplemen, Kebiasaan Merokok dan Somatotype dengan  $VO_2Max$  pada Atlet Remaja Wushu Saburai Lampung Tahun 2023”.

## **B. Rumusan Masalah**

Status gizi pada atlet harus menjadi perhatian bagi pelatih maupun atlet itu sendiri untuk mendapatkan kesehatan dan bentuk badan yang ideal. Selain itu juga penggunaan suplemen dan kebiasaan merokok juga sangat mempengaruhi daya tahan tubuh pada atlet. Dengan demikian rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran status gizi, penggunaan suplemen, kebiasaan merokok dan somatotype dengan  $VO_2Max$  pada atlet remaja wushu Saburai Lampung tahun 2023.

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui gambaran status gizi, penggunaan suplemen, kebiasaan merokok, dan somatotype dengan VO<sub>2</sub>Max pada atlet remaja wushu Saburai Lampung tahun 2023.

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus penelitian ini yaitu :

- a. Mengetahui status gizi pada atlet wushu Saburai Lampung
- b. Mengetahui konsumsi penggunaan suplemen pada atlet wushu Saburai Lampung
- c. Mengetahui kebiasaan merokok pada atlet wushu Saburai Lampung
- d. Mengetahui somatotype/bentuk tubuh pada atlet wushu Saburai Lampung
- e. Mengetahui VO<sub>2</sub>Max pada atlet wushu Saburai Lampung

### **D. Manfaat**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang gambaran status gizi, penggunaan suplemen, kebiasaan merokok, VO<sub>2</sub>Max dan somatotype pada atlet wushu Saburai Lampung tahun 2022.

#### 2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi motivasi atlet untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan menerapkan upaya mengontrol status gizi, bentuk tubuh dan daya tahan tubuh.

### **E. Ruang Lingkup**

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian “Gambaran Status Gizi, Penggunaan Suplemen, Kebiasaan Merokok dan Somatotype dengan VO<sub>2</sub>Max pada Atlet Remaja Wushu Saburai Lampung Tahun 2023” adalah metode penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk melakukan pengamatan pada atlet remaja wushu dengan melakukan langkah-langkah seperti : pengukuran antropometri,

wawancara, dan *bleep test*. Penelitian dilaksanakan di sasana Wushu Saburai Lampung selama 1 hari pada tanggal 14 April 2023. Variabel yang digunakan terdiri dari : status gizi (IMT dan IMT/U), penggunaan suplemen, kebiasaan merokok, somatotype, dan VO<sub>2</sub>Max, selanjutnya pengambilan data menggunakan alat seperti : microtoise, timbangan digital, *skinfold caliper*, *sliding caliper*, dan speaker setelah itu pengukuran kepada atlet. Analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis deskriptif.