

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atlet adalah individu yang secara terencana dan sistematis melakukan latihan fisik serta teknik untuk mencapai prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Seorang atlet tidak hanya dituntut memiliki keterampilan teknis, tetapi juga kondisi fisik dan kesehatan yang prima agar mampu beradaptasi terhadap beban latihan dan tuntutan pertandingan (Giriwijoyo dan Sidik, 2012). Dalam konteks olahraga prestasi, kebugaran jasmani merupakan fondasi utama yang mendukung kemampuan fisik, teknis, dan taktis atlet.

Taekwondo merupakan seni bela diri yang telah berkembang menjadi cabang olahraga prestasi dengan sistem kompetisi resmi hingga tingkat internasional. Cabang olahraga ini menuntut kemampuan fisik yang tinggi, terutama kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan. Atlet taekwondo dituntut memiliki kebugaran jasmani yang optimal untuk menunjang performa saat latihan maupun pertandingan (Kuswari et al., 2021).

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas selanjutnya (Giriwijoyo dan Sidik, 2012). Bagi atlet, kebugaran jasmani berperan penting dalam menjaga performa, mempercepat proses pemulihan, serta menurunkan risiko cedera akibat aktivitas fisik dengan intensitas tinggi.

Salah satu komponen utama kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi, yaitu kemampuan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah dalam menyuplai oksigen ke jaringan otot selama aktivitas fisik berlangsung dalam durasi yang relatif lama. Daya tahan kardiorespirasi pada atlet dapat diukur secara objektif melalui pengukuran volume oksigen maksimal atau VO_{2max} (Narlan dan Juniar, 2023).

VO_{2Max} merupakan jumlah maksimum oksigen yang dapat digunakan tubuh per satuan waktu saat melakukan aktivitas fisik dengan intensitas maksimal (Giriwijoyo dan Sidik, 2012). Nilai VO_{2max} yang tinggi mencerminkan kemampuan sistem kardiovaskular dan respirasi dalam mengangkut serta memanfaatkan oksigen secara efisien untuk menghasilkan energi. Dalam olahraga taekwondo, kapasitas aerobik yang baik diperlukan untuk mempertahankan performa selama pertandingan yang ditandai dengan gerakan eksplosif berulang dalam waktu relatif lama.

Studi menunjukkan bahwa nilai VO_{2Max} yang baik untuk atlet taekwondo umumnya berkisar antara 44-63 ml/kg/menit untuk pria, dan 40-51 ml/kg/menit untuk wanita, tergantung pada tingkat latihan dan kategori usia. Nilai tersebut menunjukkan kemampuan aerobik yang tinggi, yang dibutuhkan dalam olahraga taekwondo yang menuntut kombinasi antara kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. VO_{2Max} sering dijadikan parameter utama dalam menilai kebugaran jasmani atlet, termasuk atlet taekwondo, yang membutuhkan daya tahan dan kelincahan tinggi (Kuswari et al., 2021). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia,

jenis kelamin, dan genetik, sedangkan faktor eksternal meliputi asupan energi, aktivitas fisik, dan status gizi (Putra et al., 2021).

Asupan energi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menunjang kebugaran jasmani atlet. Kecukupan energi yang sesuai dengan kebutuhan metabolik diperlukan untuk mendukung proses latihan, pemulihan, serta adaptasi fisiologis tubuh. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi dapat berdampak pada kelelahan, penurunan cadangan energi, serta penurunan kebugaran jasmani (Penggali et al., 2024). Sebaliknya, asupan energi yang berlebihan pada atlet taekwondo berpotensi meningkatkan massa lemak tubuh dan berat badan, yang dapat memengaruhi kelincahan serta kesesuaian dengan kelas tanding (Kuswari et al., 2021).

Selain asupan energi, aktivitas fisik juga berperan penting dalam menentukan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2020). Pada atlet, aktivitas fisik umumnya berupa latihan yang dilakukan secara terstruktur, terencana, dan berkesinambungan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, kekuatan otot, serta efisiensi penggunaan energi, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani (Dewa dan Winarno, 2023). Dalam cabang olahraga taekwondo, intensitas dan frekuensi aktivitas fisik yang tinggi diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan performa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih

tinggi cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan atlet dengan aktivitas fisik yang rendah (Salamah et al., 2019).

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah status gizi. Status gizi menggambarkan kondisi keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh yang tercermin melalui pengukuran antropometri, salah satunya Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi yang baik diperlukan untuk menunjang kesehatan, kebugaran jasmani, serta pembinaan prestasi atlet (Irianto, 2017). Ketidaksesuaian status gizi dapat memengaruhi komposisi tubuh, efisiensi kerja otot, dan kapasitas fisik atlet dalam jangka panjang (El Ghina et al., 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebugaran jasmani atlet taekwondo masih menunjukkan variasi yang cukup besar. Penelitian oleh Arief, et. al., (2024) menyatakan bahwa sebagian atlet taekwondo memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Listianasari dan Kiftiani (2024) pada atlet taekwondo yang sedang mengikuti latihan seleksi Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) 2023 di pemusatan latihan taekwondo Kota Tasikmalaya, juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada atlet taekwondo yang mengikuti pemusatan latihan, meskipun mereka menjalani program latihan yang relatif seragam. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani atlet tidak hanya ditentukan oleh latihan semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor pendukung lainnya.

Unit kegiatan mahasiswa (UKM) Taekwondo Universitas Siliwangi menjadi populasi yang sangat relevan untuk dikaji. Sebagai organisasi yang

membina mahasiswa di bidang olahraga bela diri, UKM ini berperan penting dalam membentuk atlet yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga memiliki kondisi fisik yang prima untuk mendukung kompetensi para atlet dalam berbagai ajang kejuaraan. Atlet juga dituntut untuk menjalani aktivitas akademik secara optimal, sehingga keseimbangan antara menyediakan kebutuhan gizi, pengaturan waktu latihan, dan tuntutan akademik menjadi tantangan tersendiri.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani atlet taekwondo merupakan permasalahan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara asupan energi, aktivitas fisik, dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi, sebagai upaya untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif serta menjadi dasar dalam evaluasi dan perbaikan pembinaan atlet ke depannya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara asupan energi dengan kebugaran jasmani pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi?
2. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi?
3. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi?

4. Apakah ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi?
5. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi?
6. Apakah ada hubungan antara jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi, aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi.

2. Tujuan Khusus

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan khusus pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan kebugaran jasmani pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi
- b. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi
- c. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi
- d. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi

- e. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan asupan energi, status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet UKM Taekwondo Universitas Siliwangi.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan tentang hubungan asupan energi, aktivitas fisik, dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di lapang utama Universitas Siliwangi.

5. Lingkup Sasaran

Subjek pada penelitian ini yaitu anggota UKM Taekwondo Universitas Siliwangi.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan dari bulan September 2024 – Juni 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk bahan informasi bagi mahasiswa dan dosen, serta acuan bagi penelitian selanjutnya.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memberikan tambahan kepustakaan.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan mengenai kebugaran jasmani pada atlet taekwondo.

4. Bagi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran dalam melakukan penelitian dan menambah pengetahuan peneliti.