

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Prestasi olahraga harus dipertahankan dan ditingkatkan. Pencapaian prestasi yang maksimal memerlukan sistem latihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan asupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya (Sasmariato & Nazirun, 2022). Untuk mencapai keberhasilan maka perlu dilakukan peningkatan keterampilan atlet dalam cabang olahraga tertentu serta pola makan dan gizi yang sesuai dan seimbang.

Wushu diartikan sebagai seni bertempur atau beladiri yang berasal dari Cina. Pada zaman sekarang, Wushu menjadi Olahraga Internasional yang bernaung dalam *International Wushu Federation (IWUF)*. Wushu juga merupakan salah satu cabang olahraga Indonesia yang bernaung dibawah organisasi Wushu Indonesia. Organisasi tersebut merupakan salah satu cabang olahraga resmi dibawah kepengurusan KONI (Komisi Olahraga Nasional Indonesia). Kategori wushu dibagi menjadi dua “Sanda (pertarungan) dan Taolu (seni gerak)”. Perbedaan wushu taolu dan sanda terdapat pada gerakannya, alat yang digunakan, dan standar tempat yang digunakan untuk latihan. Wushu taolu dimainkan secara individu atau berkelompok menggunakan tangan kosong, senjata panjang dan senjata pendek (IWUF, 2023).

Kondisi fisik dapat digunakan dalam elemen-elemen wushu yang khusus berakarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik (Mirfen & Umar, 2019). (Budiawan, 2020) menyatakan bahwa pemberian asupan makanan yang sesuai baik dari segi kualitas maupun kuantitas dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal. Atlet dan pelatih harus mempunyai pengetahuan mengenai gizi khususnya manajemen pola makan karena sangat bermanfaat untuk memberikan pengetahuan tentang makanan yang dapat mempertahankan kondisi tubuh yang diperoleh dalam latihan (Faizal, 2019). Tingkat pengetahuan gizi seseorang memengaruhi pemahamannya terhadap kandungan gizi dan manfaat makanan yang dimakan atau dikonsumsi (Laily, 2021). Menurut (Kemenkes RI, 2021) edukasi mengenai urgensi gizi, pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih

makanan masih kurang dan menjadi salah satu kelemahan pembinaan olahraga di daerah yaitu dalam hal manajemen gizi atlet.

Pemenuhan asupan gizi merupakan kebutuhan dasar atlet. Pemberian makanan pada atlet perlu disesuaikan dengan periode latihan (Sari et al., 2021). Atlet juga mengupayakan kesempurnaan dalam pelatihan melalui perencanaan periodisasi. Periode latihan merupakan waktu di mana atlet wushu melakukan latihan fisik dan teknis secara teratur untuk meningkatkan kemampuan dan kinerja mereka sehingga dapat memaksimalkan potensi dan mempersiapkan diri untuk kompetisi. Gizi yang tepat dan gaya hidup sehat sangat penting selama periode latihan. Pola makan dan asupan gizi pada atlet wushu saat periode latihan memiliki keterkaitan yaitu asupan energi untuk mendukung aktivitas fisik yang intensif dan protein untuk memperbaiki dan membangun kembali otot yang rusak (American Sports Medicine, 2016). Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang benar akan mendorong perilaku yang diinginkan, khususnya tentang pengetahuan gizi (Namira,2023).

Edukasi gizi menanamkan kecerdasan dan nilai moral pada remaja serta mengubah perilaku remaja terhadap pola konsumsi (Warjito et al.,2020). Pemberian edukasi dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas sasaran dalam memahami materi yang disampaikan. Menurut Anugrah (2018) media edukasi yang baik yaitu media menarik, mudah dipahami, sesuai dengan sasaran, singkat dan jelas, sesuai dengan materi yang disampaikan. Media cetak dipilih karena keunggulannya yaitu bentuk yang fleksibel, mudah digunakan, awet serta murah dalam pemeliharaannya. Media berdasarkan jenisnya dibedakan atas tiga yaitu media auditif, media visual, dan media audio visual. Media cetak dapat digunakan untuk membantu fasilitator dalam komunikasi interpersonal pada kegiatan kelompok, sebagai media instruksional untuk tatacara melakukan sesuatu (*leaflet*, brosur, *booklet*). Leaflet dapat menjadi pelengkap materi utama yang disampaikan, selain itu juga mudah dibawa, mudah dibagikan, mudah dipahami serta dapat dibuat semenarik mungkin (Hanifah dkk, 2020). Penelitian yang dilakukan Hanifah, dkk (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan atlet.

KONI Jember memiliki 15 cabang olahraga, wushu taolu menjadi cabang olahraga unggulan karena prestasinya. Atlet-atlet dibawah naungan Wushu Garuda Jember pada saat KejurProv 2022 meraih juara umum ke-2 dengan total 25 emas, 22 perak, dan 17 perunggu (Safitri, 2022), sedangkan tahun 2023 meraih 34 emas, 25 perak dan 21 perunggu (wushugarudajember, 2023). Studi pendahuluan yang telah dilakukan di KONI Jember pada atlet wushu, peneliti menemukan bahwa atlet aktif latihan 6 hari per minggu dengan durasi 3 jam. Edukasi gizi tidak pernah dilakukan pada atlet dan pengaturan makan tidak diperhatikan pada saat latihan. Pelatih hanya memberikan informasi mengenai makanan yang tidak boleh dikonsumsi menjelang musim pertandingan, seperti makanan pedas dan es. Atlet belum memahami betul tentang gizi yang baik untuk dikonsumsi sesuai dengan karakteristik cabang olahraga saat sebelum, saat dan setelah latihan. Hal tersebut dikhawatirkan pemilihan makanan yang kurang tepat dapat mengganggu pencernaan dan kestabilan kecukupan gizi atlet (Wijoyo & Ivandi, 2018). Sebelum menentukan media yang akan digunakan, peneliti melakukan analisis kebutuhan dengan cara mengumpulkan informasi tentang media yang digunakan sebagai edukasi gizi dan memberikan contoh macam-macam media kepada atlet di kelas prestasi seperti media cetak contohnya leaflet, poster, lembar balik, dan *booklet*. Sedangkan untuk media audio contohnya *podcast* dan media audio-visual contohnya video pendek. Hasil kuisisioner studi pendahuluan, mereka memilih media leaflet untuk media edukasi gizi. Hal tersebut dikarenakan media leaflet sangat praktis, dapat dibawa kemana-mana dan menarik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pembuatan media yang dapat membantu peningkatan pengetahuan atlet wushu dalam memilih makanan untuk sehari-hari dan terkait gizi olahraga.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana pembuatan media leaflet gizi olahraga pada periode latihan atlet wushu taolu di KONI Jember ?

### 1.3 Tujuan

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cara pembuatan media leaflet gizi olahraga pada periode latihan atlet wushu taolu di KONI Jember.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis kebutuhan terhadap media leaflet gizi olahraga pada periode latihan atlet wushu taolu di KONI Jember.
2. Membuat *prototype* media leaflet gizi olahraga pada periode latihan atlet wushu taolu di KONI Jember.
3. Mengetahui serta mendeskripsikan hasil uji validasi materi dan media leaflet gizi olahraga pada periode latihan atlet wushu taolu di KONI Jember.
4. Mengetahui serta mendeskripsikan hasil uji daya terima atlet terhadap hasil pembuatan leaflet gizi olahraga pada periode latihan atlet wushu taolu di KONI Jember.
5. Menghasilkan produk media leaflet gizi olahraga pada periode latihan atlet wushu taolu di KONI Jember.

### 1.4 Manfaat

#### 1.4.1 Manfaat bagi Peneliti

1. Dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan tentang media edukasi berbentuk leaflet gizi olahraga periode latihan atlet wushu taolu.
2. Dapat mengasah kreativitas dalam bidang mendesain media berupa leaflet.

#### 1.4.2 Manfaat bagi Subjek Penelitian

Manfaat bagi atlet wushu taolu di KONI Jember yaitu, dengan kelebihan media leaflet yang menarik dan dapat dibawa kemana-mana dapat meningkatkan semangat baca dan memahami pesan dari edukasi gizi yang dilakukan. Selain itu juga dapat mempermudah atlet dalam menyerap pesan gizi yang telah disampaikan.