

## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Performa seorang atlet dalam bermain adalah salah satu penentu kemenangan pada sebuah pertandingan. Seorang atlet harus memiliki stamina yang tinggi agar tidak mudah lelah. Oleh karena itu, para atlet harus menjaga staminanya agar tetap prima. Namun terkadang atlet mengalami penurunan stamina selama pertandingan dan mengalami kelelahan pada waktu yang singkat. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh atlet. Indikator penurunan prestasi atlet dapat dilihat dari tingkat stamina yang dimiliki oleh atlet pada saat bertanding (Dieny et al., 2020).

Stamina pada atlet dapat dipengaruhi oleh pengetahuan atlet tentang gizi seimbang, asupan makan, dan durasi tidur. Salah satu gambaran tingkat stamina atlet dapat dilihat dari kemampuan jantung paru atau kemampuan kardiorespirasi yang dapat disebut dengan *VO<sub>2</sub>Maks* (Nugroho, 2020). *VO<sub>2</sub>Maks* merupakan jumlah oksigen dalam milimeter yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. *VO<sub>2</sub>Maks* merupakan jumlah oksigen maksimal yang digunakan dalam aktivitas yang intens sampai terjadi kelelahan. Seseorang yang memiliki kemampuan *VO<sub>2</sub>Maks* yang baik maka juga akan menggambarkan tingkat stamina seseorang tersebut (Rezki et al., 2020).

Stamina pada atlet dapat dipengaruhi oleh pengetahuan atlet tentang gizi seimbang. Pengetahuan terkait gizi seimbang sangat bermanfaat bagi atlet. Karena akan mempengaruhi asupan makan yang dikonsumsi oleh atlet, sehingga dapat meningkatkan stamina dan menentukan keberhasilan para atlet untuk meraih prestasi. Semakin baik pengetahuan terkait gizi seimbang maka semakin tinggi tingkat stamina yang dimiliki (Tubuh et al., 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan, untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet tentang gizi seimbang dilakukan dengan memberikan kuisisioner berupa 10 pertanyaan multiple choice mengenai pengertian gizi seimbang, fungsi zat gizi bagi tubuh, sumber makanan bergizi, anjuran untuk mengkonsumsi makanan dan air putih dalam sehari kepada sebagian atlet. Hasil yang diperoleh adalah 60% responden memiliki tingkat pengetahuan baik dan 40% dari responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik.

Asupan makan yang bergizi merupakan salah satu komponen penting bagi para atlet untuk menciptakan stamina yang baik dan menentukan keberhasilan seorang atlet untuk mencapai prestasi (Adhelia & Sefrina, 2022). Asupan gizi dan kebutuhan gizi atlet lebih besar dari orang yang bukan atlet (Raissa Vania et al., 2018). Hal ini harus disadari dan harus

dipahami oleh atlet, pelatih, keluarga, dan lingkungannya, agar atlet dapat menjaga kondisi kesehatannya dengan asupan makan dan pengaturan makan yang tepat dan seimbang. Pengaturan makanan khusus harus disiapkan pada masa pelatihan, pertandingan, dan pasca pertandingan, sehingga dengan pengaturan makan yang bergizi seimbang akan menciptakan stamina yang baik untuk meraih prestasi (Desiplia et al., 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, asupan makan yang dikonsumsi oleh sebagian atlet belum memiliki pengaturan makan yang khusus. Atlet cenderung mengonsumsi makanan yang sudah tersedia di rumah tanpa memiliki pengaturan makanan yang khusus.

Stamina juga dapat dipengaruhi oleh durasi tidur, penting bagi atlet untuk memperhatikan durasi tidur yang tepat untuk meningkatkan stamina (Rahmawati & Farida, 2023). Tidur salah satu bentuk istirahat yang dapat melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Saat tidur, tubuh melakukan proses pemulihan yang sangat membantu untuk mengembalikan stamina sehingga tubuh berada dalam kondisi yang optimal (Nugraha et al., 2019). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, didapatkan hasil yaitu 40% atlet memiliki durasi tidur cukup dan 60% atlet memiliki durasi tidur kurang.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang, asupan makan, dan durasi tidur, dengan stamina atlet sepak bola wanita Porprov Banyuwangi.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, asupan makan, dan durasi tidur, dengan stamina atlet sepak bola wanita Porprov Banyuwangi?

## **1.3.Tujuan**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, asupan makan, dan durasi tidur, dengan stamina atlet sepak bola wanita Porprov Banyuwangi.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi pengetahuan gizi seimbang pada atlet sepak bola wanita Porprov Banyuwangi.
- b. Mengidentifikasi asupan makan atlet sepak bola wanita Porprov Banyuwangi.
- c. Mengidentifikasi durasi tidur atlet sepak bola wanita Porprov Banyuwangi.
- d. Menganalisis hubungan tentang pengetahuan gizi seimbang dengan stamina pada atlet sepak bola wanita Porprov Banyuwangi.

- e. Menganalisis hubungan asupan makan dengan stamina pada atlet sepak bola wanita Porprov Banyuwangi.
- f. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan stamina pada atlet sepak bola wanita Porprov Banyuwangi.

#### **1.4. Manfaat**

##### 1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini sangat bermanfaat bagi peneliti untuk menambah wawasan maupun pengalaman. Serta dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama menempuh Pendidikan di perguruan tinggi.

##### 1.4.2. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penambah informasi dan mengembangkan wawasan serta pengetahuan mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang, asupan makan, dan durasi tidur, dengan stamina pada atlet sepak bola wanita Porprov Banyuwangi.

##### 1.4.3. Manfaat Bagi Instansi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sebagai sumber informasi serta bahan masukan peneliti selanjutnya atau yang berhubungan di masa yang akan datang.