

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sepak bola kini telah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia dan dapat dimanfaatkan untuk tujuan latihan guna mencapai prestasi melalui landasan yang mahir (Rahmad, 2016). Sepak bola juga populer dan banyak diminati oleh seluruh masyarakat Indonesia yang memiliki tanggung jawab sehingga menjadi topik perbincangan yang menarik. Sebelum Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia berdiri di Yogyakarta pada tahun 1930, sepak bola di Indonesia mengalami perkembangan pesat. Menurut Prawira & Tribinuka (2016), Indonesia telah mengikuti berbagai kompetisi sepak bola sehingga dapat dikenal oleh seluruh dunia. Namun, ketiadaan sumber daya manusia yang berkualitas membuat Indonesia tidak bisa mencapai kesuksesan. Seiring berjalannya waktu, klub sepak bola bermunculan di setiap daerah di Indonesia.

Upaya kesehatan olahraga harus memperhatikan pendekatan kuratif dan rehabilitatif sesuai dengan Undang-Undang RI Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Saat ini apresiasi masyarakat terhadap olahraga masih rendah. Selain itu, hasil Modul Susenas 2003 hingga 2012 menunjukkan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari, dengan persentase yang terus meningkat dari tahun ke tahun (Kemenpora RI, 2014). Jika remaja berpartisipasi dalam olahraga dan bentuk aktivitas fisik lainnya secara teratur dan dalam jumlah yang cukup, mereka akan menuai manfaat seperti mencegah penyimpangan perilaku dan menjaga kebugaran dan kesehatan sepanjang

hidup.

Menurut keterangan yang dikeluarkan Federasi Sepak Bola Dunia (Kemenkes RI, 2014), kesuksesan tim sangat dipengaruhi oleh nutrisi. Atlet tidak mungkin mencapai performa maksimal tanpa asupan makanan yang cukup dan gizi seimbang—meskipun kombinasi pemain berbakat, metode latihan yang efektif, dan pelatih terbaik (Syafrizar & Welis, 2009). Kebugaran fisik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain: (Yuliatin & Noor, 2012) umur, jenis kelamin, genetik, pola makan, aktivitas fisik, dan merokok. Menurut Kerksick & Kulovitz (2013), atlet akan dapat meningkatkan prestasi puncaknya kinerja jika mereka mengonsumsi diet seimbang yang mencakup jumlah yang cukup dan proporsi makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak).

Informasi yang sehat terutama untuk pesaing memainkan peran penting dalam memilih makanan dan minuman yang tepat. Atlet pada akhirnya harus dapat menunjang penampilan terbaiknya akibat hal tersebut, yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan fisik (Mustamin, Kunaepah, & Ayu, 2010). Asupan makanan atlet akan dipengaruhi oleh pengetahuan gizinya yang selanjutnya akan menentukan jumlah zat gizi yang diserap oleh tubuh atlet. Pengaturan asupan makanan bergizi sangat penting untuk menjaga stamina, kebugaran, dan status gizi (Hanum, 2011).

Kesegaran jasmani mempengaruhi salah satu prestasi. Olahraga yang bergerak cepat dan bertahan lama membutuhkan kebugaran fisik yang prima. Beberapa di antaranya adalah permainan olahraga seperti: sepak bola (2016 Bryantara). Atlet akan berada dalam kebugaran yang lebih baik untuk bersaing

dan mencapai tujuan mereka jika mereka mengatur nutrisi dengan baik selama pelatihan dan kompetisi.

Wanara Duta FC adalah sebuah klub sepak bola yg berasal dari Desa Sangeh dimana klub ini adalah regenerasi dari Klub Merpati Putra pada tahun 80-an yang merupakan kumpulan dari putra-putra terbaik di bidang sepak bola di Desa Sangeh. Klub Sepak bola Wanara Duta Fc diharapkan dapat mengarahkan generasi muda di Sangeh ke arah kegiatan yang positif, sehingga menghindari generasi muda terjerumus ke hal-hal yang bersifat negatif, yang bisa merusak masa depan mereka. Wanara Duta Fc dalam menjalankan kegiatannya, latihan biasanya dilakukan di Lapangan Umum Sangeh yang bertempat di Banjar Pemijian Desa Sangeh.

Klub sepak bola Wanara Duta ini sudah sering mengikuti kompetisi. Dalam 1 tahun ini sudah mengikuti 2 kali kompetisi tetapi belum pernah memperoleh prestasi. Hal ini kemungkinan disebabkan salah satunya adalah kebugaran fisik pemain yang kurang baik, karena dari hasil wawancara beberapa pemain pernah setelah melakukan latihan mengeluh kelelahan.

Berdasarkan hal itu, pengamat tertarik untuk melakukan pengamatan tentang gambaran konsumsi zat gizi makro dan tingkat kebugaran fisik pemain sepak bola di klub Wanara Duta Desa Sangeh.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan maka rumusan masalah pengamatan ini adalah apakah ada hubungan konsumsi zat gizi makro dengan kebugaran fisik pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh?

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran konsumsi zat gizi makro dan kebugaran fisik pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Menilai konsumsi zat gizi makro pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh.
- b. Menilai kebugaran fisik pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh.
- c. Menganalisis kecendrungan keterkaitan konsumsi zat gizi makro dengan kebugaran fisik pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh.

### **D. Manfaat Pengamatan**

#### 1. Manfaat Teoritis

##### a. Manfaat Bagi Ahli Gizi

Pengamatan ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan, tentang keterkaitan konsumsi zat gizi makro dengan kebugaran fisik pemain sepak bola. Dan dapat dijadikan sumber bahwa konsumsi zat gizi sangat penting untuk kebugaran fisik pemain sepak bola.

##### b. Manfaat bagi Institusi (Poloteknik Kesehatan Denpasar)

Pengamatan ini dapat digunakan sebagai literatur tambahan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan dosen tentang gizi, khususnya gizi pemain sepak bola.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Manfaat Bagi Klub Sepak Bola

Pengamatan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan atau masukan perencanaan program mengenai makanan bergizi dan dapat

meningkatkan kualitas kesehatan/kebugaran pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh sehingga dapat meningkatkan prestasi saat bertanding.

b. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Pengamatan ini diharapkan dapat menjadi data dasar dan referensi dalam mengembangkan penelitian yang terkait dengan konsumsi zat gizi makro dengan tingkat kebugaran fisik pada anggota sepak bola.