

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesehatan individual. Salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia bahkan di seluruh dunia yaitu olahraga sepakbola. Saat melakukan olahraga sepakbola dibutuhkan ketahanan fisik yang kuat, kecepatan, dan pengeluaran energi secara terus menerus agar dapat menunjang intensitas dalam melakukan olahraga sepakbola. Tingkat kebugaran fisik yang tinggi dalam olahraga sepakbola sangat dibutuhkan karena dapat disetarakan dengan pekerjaan yang sangat berat (Depkes RI, 2002).

Kebugaran fisik berperan penting dalam menentukan hasil pertandingan. Hal tersebut mengharuskan setiap atlet mempunyai kebugaran fisik yang baik, karena tingkat kebugaran fisik akan menentukan kesiapan tubuh seseorang dalam menghadapi aktivitas fisiknya. Semakin tinggi tingkat kebugaran fisik seseorang, maka semakin tinggi juga kesiapan dan kemampuan orang tersebut dalam beraktivitas. Kebugaran fisik merupakan kemampuan pada tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Suharjana, 2004).

Berdasarkan data status kebugaran anak sekolah dasar umur 10-12 tahun di Bali sebelum dan setelah intervensi tahun 2018 diketahui sebelum dilakukan intervensi presentase yang memperoleh kategori kurang sekali yakni 32,0% , kategori kurang 30,4%, kategori cukup 27,6%, kategori baik 9,4% dan kategori baik sekali 0,6%. Sedangkan setelah dilakukan intervensi presentase yang memperoleh

kategori kurang sekali yakni 20,1%, kategori kurang 29,7%, kategori cukup 32,8%, kategori baik 15,8% dan kategori baik sekali 1,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran anak sekolah dasar sebelum intervensi dominan berada pada kategori “kurang sekali” dan setelah intervensi dominan pada kategori “cukup”. Namun intervensi yang dilakukan ini hanya berupa himbauan atau edukasi saja dan tidak dilakukan intervensi secara detail dengan memperhatikan konsep FITT (Frekuensi, Intensitas, Time, Tipe). Kebugaran fisik anak-anak sangat penting diperhatikan sejak usia dini agar anak memiliki kebugaran fisik yang baik dan diharapkan mampu menjadikan anak usia sekolah dasar sebagai aset untuk atlet-atlet andalan masa depan (Dinkes Prov. Bali, 2018).

Seorang olahragawan agar selalu dalam keadaan sehat dan bugar maka asupan makannya perlu diperhatikan. Konsumsi makanan yang memenuhi gizi seimbang memegang peranan penting agar atlet selalu dalam kondisi sehat dan berprestasi. Atlet yang mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang secara terencana, maka akan berada pada status gizi baik. Makanan dengan gizi seimbang merupakan makanan yang memiliki kandungan kalori dengan proporsi sebagai berikut: 60-70% karbohidrat, 10-15% protein, 20-25% lemak, serta cukup vitamin mineral dan air (Rahmawati, 2015). Kebutuhan gizi seperti karbohidrat, lemak, protein penting dalam menjaga kesehatan, adaptasi latihan, dan meningkatkan stamina selama sesi latihan dan perlombaan. Jumlah karbohidrat, protein dan lemak yang dibutuhkan atlet tergantung pada intensitas latihan fisik, frekuensi, waktu komposisi tubuh, umur dan jenis kelamin. Sehingga pemenuhan zat gizi melalui pengaturan gizi bagi seorang atlet akan sangat mendukung pencapaian prestasinya pada setiap kejuaraan olahraga (Andriarto, 2016).

Selain hal di atas, kebugaran fisik juga dipengaruhi oleh status gizi. Kebugaran fisik yang baik tidak akan mampu diperoleh jika kondisi status gizi atlet tersebut tidak normal. Status gizi merupakan suatu kondisi kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Pengukuran status gizi seseorang dapat dihitung dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT), untuk mengetahui apakah status gizi seseorang tergolong kurus, normal, atau gemuk. Status gizi akan mempengaruhi atlet, jika atlet memiliki status gizi yang kurang baik tentunya akan mempengaruhi stamina dan kelincahan ketika mengikuti pertandingan. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2007)

Klub Sepakbola Tunas Putra Ubud ini berdiri sejak tanggal 8 Desember 2019 yang biasa dimainkan oleh anak-anak berusia sekitar 8-14 tahun. Klub sepakbola ini sebelumnya belum pernah mengikuti pertandingan keluar karena masih baru.

Dari hasil studi pendahuluan dan wawancara terhadap pelatih dan beberapa pemain di klub sepakbola Tunas Putra Ubud, ternyata asupan makanan yang berimbang bagi mereka sendiri belum diperhatikan serta belum pernah diukur status gizi dari para pemainnya. Hal ini dilihat saat anggota klub tersebut melakukan latihan, ada beberapa anggota yang terlihat kelebihan berat badan. Dari hasil pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U terhadap 14 anggota di klub tersebut terdapat 3 orang 29% yang memiliki status gizi gemuk (overweight) dan 2 orang 14.3% dengan status gizi obesitas. Kondisi seperti ini tentunya akan mempengaruhi stamina dan kelincahan anggota klub ketika mengikuti pertandingan. Apabila hal

ini berlangsung secara terus menerus dan tidak diperbaiki maka klub sepakbola ini tidak akan mampu mencapai prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro, status gizi dan kebugaran fisik anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini yaitu Apakah ada hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran fisik anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran fisik anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud.

2. Tujuan khusus

- a. Menilai tingkat konsumsi zat gizi makro anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud
- b. Mengukur status gizi anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud
- c. Menilai kebugaran fisik anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud

- d. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kebugaran fisik anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud
- f. Menganalisis hubungan status gizi dengan kebugaran fisik anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pelatih dan pemain mengenai pentingnya asupan zat gizi makro, status gizi dan kebugaran fisik bagi anggota klub sepakbola untuk mencapai prestasi olahraga yang diharapkan, serta penelitian ini dapat digunakan sebagai dokumentasi, pendataan pemain dan bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan mengikuti pertandingan.

2. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan bagi pelatih dan pemain sepakbola mengenai asupan zat gizi makro, status gizi dan kebugaran fisik, serta dapat berguna sebagai pedoman untuk menunjang prestasi seorang atlet.