

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas untuk meningkatkan stamina tubuh, yang mempunyai dampak positif terhadap derajat kesehatan, oleh karena itu olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang. Bagi atlet asupan gizi yang terkait dengan olahraga mempunyai arti penting selain untuk mempertahankan stamina, kebugaran atlet serta untuk meningkatkan prestasi atlet tersebut dalam cabang olahraga yang diikutinya (Agnesty, 2011)

Kebugaran berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. Performa seorang atlet pada saat bertanding tergantung pada kecukupan gizinya. Gizi dibutuhkan dalam kerja biologik tubuh yaitu menyediakan cadangan energi tubuh pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (training), bertanding dan saat pemulihan. Zat gizi yang berasal dari makanan yang diasup oleh atlet dapat menyediakan cadangan glikogen otot dan hati serta menjaga karbohidrat maupun lemak tetap tersedia dalam darah untuk digunakan oleh otot. Untuk menunjang prestasinya, atlet memerlukan zat gizi yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran diantaranya asupan zat gizi makro, konsumsi suplemen, dan persen lemak tubuh (Ramadhana,2013). Asupan zat gizi makro karbohidrat memiliki banyak manfaat dimana setiap menjelang latihan bisa meningkatkan kebugaran fisik dan pemulihan untuk meningkatkan sintesis protein otot (Gento, laurence, 2011).

Zat gizi ini dibutuhkan atlet dalam pemenuhan kebutuhan gizi harian yang akan dipergunakan dalam melaksanakan tugas sehari-hari, latihan, serta aktivitas fisik yang akan menunjang kebugaran jasmani atlet. Kebutuhan zat gizi bagi olahragawan sangat penting dan perlu mendapat perhatian serius mengingat kebutuhan energy tubuhnya lebih tinggi dibandingkan non olahragawan, karena seorang atlet memiliki intensitas latihan dan kerja organ-organ tubuh yang lebih berat. Apalagi pada atlet anak-anak yang kebutuhan nutrisinya selain untuk menunjang aktivitas fisik sebagai atlet, namun juga harus memenuhi kebutuhan pada masa pertumbuhannya. (Karinta Ariani Setiaputri et al, 2017)

Sepak bola telah menjadi olahraga global yang digemari di seluruh dunia termasuk Indonesia. Dalam membangun sebuah tim sepak bola, faktor gizi para atlet sangat berpengaruh dalam mencapai prestasi tertinggi. Kebugaran seorang atlet adalah faktor penting bagi penampilan sebuah tim dalam menjalani pertandingan. Sepak bola di negara-negara Eropa sangat maju, atlet sepak bola diberikan menu khusus, pola makan, pengaturan gizi yang menjadi panduan bagi para atletnya dan tersedia tim khusus pengelola makanan atlet sepak bola pada setiap klub sepak bola dan pusat-pusat sekolah sepak bola. Secara umum seorang pemain sepak bola memerlukan energi sekitar 4.500 Kkal atau 1,5 kali kebutuhan energi orang dewasa normal dengan postur tubuh relatif sama. Aktifitas sepakbola memerlukan kebutuhan energi yang berasal dari karbohidrat sebesar 60-70%, konsumsi protein sebesar 10-15% dan lemak sebesar 20-30%. Permainan sepak bola ini merupakan permainan yang berlangsung sangat cepat, dalam waktu yang relatif lama. Gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain berupa lari, menendang, loncat dan sprint-sprint pendek. (Bagustila & Nafikadini, 2015)

Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa pemenuhan gizi pada atlet sepakbola remaja masih kurang dari kebutuhan yang direkomendasikan. Hal ini berhubungan dengan pengetahuan dan pemahaman atlet yang kurang tentang pemenuhan kebutuhan gizi untuk mendapatkan performa yang baik. Kebutuhan zat gizi atlet berbeda dengan populasi normal karena selain memperhitungkan faktor aktivitas harian, kebutuhan yang digunakan untuk latihan juga perlu diperhitungkan. (Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, 2019)

Indonesia sudah lama sering mendapatkan prestasi gemilang di berbagai cabang olahraga khususnya dalam cabang olahraga sepakbola akan tetapi akhir-akhir ini prestasi tim nasional sepakbola Indonesia tidak terlalu baik, hal ini dapat terlihat dalam 22 tahun terakhir di mana Indonesia hanya mampu mempersembahkan satu gelar juara di tingkat Asia Tenggara, hal tersebut dapat terjadi dari berbagai faktor salah satunya mungkin dikarenakan kurangnya minat masyarakat dalam bidang olahraga (Ulhaq, A, 2013). Mencapai prestasi dalam bidang olahraga khususnya sepakbola yang sesuai harapan perlu adanya pembinaan secara berjenjang dimulai dari usia dini karena pembinaan dari usia dini merupakan suatu pondasi bagi penentuan keberhasilan untuk meraih prestasi yang membanggakan dimasa yang akan datang. Prestasi yang terdapat di dunia olahraga tidak datang dalam waktu yang singkat, hal ini karena prestasi juga membutuhkan sebuah proses dan waktu yang lama serta sarana prasarana yang memadai, selain itu faktor pelatih juga mempengaruhi prestasi olahragawan apabila pelatih tersebut memiliki pengetahuan yang luas dalam membentuk program latihan yang sesuai dan dibutuhkan para atlet tentu akan berdampak baik bagi perkembangan fisik, mental, dan kualitas atlet. Pembuatan program latihan harus terarah dan sesuai dengan usia anak agar nantinya dapat menjadi pemicu positif terhadap perkembangan kualitas baik dari segi fisik maupun mental yang dimiliki (Ciptadi, 2013) Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa pemenuhan gizi pada atlet sepak bola masih kurang dari kebutuhan

AKG, hal ini berhubungan dengan pengetahuan dan pemahaman atlet yang kurang tentang pemenuhan konsumsi zat gizi untuk mendapatkan performa atlet yang baik. Beberapa studi sudah pernah dilakukan untuk melihat supan makan atlet tetapi belum membandingkan dengan kebutuhan setiap individu karena setiap atlet memiliki target Latihan yang berbeda sehingga kebutuhan zat gizi diperlukan juga akan berbeda. (Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih M. J., 2019)

Berdasarkan Uraian tentang prestasi olahraga khususnya sepakbola beserta permasalahan yang menyertainya maka, peneliti tertarik untuk melakukan kajian mengenai bagaimana penerapan gizi seimbang dan kebugaran fisik pada atlet sepak bola.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari kajian ini adalah bagaimanakah Konsumsi Zat Gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengkaji Konsumsi Zat Gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola

2. Tujuan Khusus

- a. Mengkaji tentang konsumsi zat gizi pada atlet sepak bola
- b. Mengkaji tentang kebugaran fisik pada atlet sepak bola
- c. Mendeskripsikan keterkaitan antara konsumsi zat gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Tugas akhir ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan tentang Konsumsi zat gizi yang berkaitan dengan kebugaran fisik atlet sepak bola .

2. Manfaat Praktis

Tugas akhir ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat, pelayanan kesehatan dan atlet mengenai konsumsi zat gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola