

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Definisi kebugaran jasmani menurut Kemenkes (2015) adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran merupakan salah satu indikator yang menentukan derajat kesehatan seseorang. Seseorang yang memiliki fisik sehat dan bugar, maka seseorang dapat menjalankan aktivitas secara optimal (Fatmah & Ruhayati, 2011). Masa remaja merupakan masa pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan (Alamsyah et al, 2017). Dengan kebugaran kardiovaskular yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja anak dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama tanpa kelelahan (Alamsyah et al., 2017). Kebiasaan melakukan aktivitas fisik dengan cara melakukan latihan fisik dan olahraga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan berdampak meningkatkan kinerja dan produktivitas kerja (Rustandi, 2016). Ukuran penting dari kapasitas kardiorespirasi individu pada tingkat kebugaran adalah VO₂max (Mondal & Mishra, 2017).

Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling diminati di Indonesia. Berdasarkan data dari *FIFA big Count* tahun 2006, terdapat 265 juta orang yang aktif berperan didalam sepakbola di seluruh dunia, dengan Indonesia menjadi urutan ketujuh penyumbang pemain sepakbola terbanyak di dunia (FIFA, 2007). Namun hal ini tidak sebanding dengan tingkat prestasi dari sepakbolanya. Sepakbola Indonesia berada diperingkat ke-159 dari 211 negara anggota FIFA per tanggal 7 Februari 2019 (FIFA, 2019). Salah satu penyebab dari rendahnya prestasi Indonesia dibidang sepakbola adalah rendahnya kualitas kebugaran kardiorespirasi dari atlet sepakbola. Berdasarkan penelitian tentang tingkat kebugaran yang dilakukan pada 55 orang atlet sepakbola tim Suratin dan tim Porda sumedang, didapatkan hasil 70,9% atlit berada pada kategori kurang, 23.64% pada kategori cukup, 5.46% pada kategori baik, dan tidak ada yang berada pada kategori baik sekali dan sempurna (Nugraha, 2013). Penelitian lain dari Setiawan (2018) yang

dilakukan pada 25 atlet sepakbola tim Persiba Bantul pada tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76% atlet Persiba Bantul memiliki kategori VO₂max kurang sekali, 24% atlet pada kategori kurang dan tidak ada atlet yang memiliki kategori VO₂max cukup, baik dan baik sekali.

Tingkat kebugaran dari atlet sepakbola dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Asupan gizi yang cukup mampu memelihara dan meningkatkan kesehatan tubuh bahkan mampu menurunkan risiko terhadap penyakit tertentu. Atlet yang mendapatkan asupan gizi sesuai dengan karakteristik individu dan cabang olahraga akan memiliki kecukupan gizi untuk berlatih dan meningkatkan performa. Performa yang baik dari atlet akan mendukung atlet memperoleh prestasi terbaiknya (Hardinsyah & Supriasa, 2016). penggunaan karbohidrat sebagai sumber energi menjadi semakin penting untuk latihan otot yang memiliki peningkatan intensitas latihan. atlet sepak bola seperti itu bisa mendapat manfaat dari metode diet *Carbohydrate Loading* (Williams, dkk. 2013).

Glikogen dapat berperan penting dalam proses pembentukan energi saat latihan maupun bertanding. Peningkatan glikogen otot sebelum latihan dapat dilakukan dengan asupan tinggi karbohidrat. Asupan tinggi karbohidrat akan meningkatkan glikogen otot dan dapat meningkatkan performa daya tahan (Jeukendrup & Randell, 2011). Rico-Sanz dkk. dalam Williams, dkk (2013) menyimpulkan bahwa kelelahan selama kinerja spesifik sepak bola terkait dengan kapasitas untuk menggunakan glikogen otot, yang mendasari pentingnya *Carbohydrate Loading*. hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan VO₂max pada remaja usia 14 dan 15 tahun di Serpong City Soccer School (Dewi, Kuswari, & Wahyuni, 2016).

Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran dari atlet sepakbola. Indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) adalah penilaian status gizi dengan cara membandingkan nilai IMT anak dengan IMT pada standar (median) menurut umur anak tersebut (Par'i, 2016). Berdasarkan data dari Riskesdas 2013, prevalensi kurus berdasarkan IMT/U pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia adalah 11.1% terdiri dari 3.3% sangat kurus dan 7.8% kurus. Sebanyak 17 provinsi dengan prevalensi anak sangat kurus (IMT/U) diatas

prevalensi nasional, dengan Banten berada di urutan ke sepuluh. Sementara prevalensi gemuk berdasarkan IMT/U pada remaja umur 13-15 tahun di di Indonesia adalah 10.8%, terdiri dari 8.3% gemuk dan 2.5% sangat gemuk (obesitas) (Risksdas, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 35 atlet sepakbola di SMAN 1 Sewon, didapatkan adanya hubungan antara status gizi IMT/U dengan tingkat kebugaran Jasmani (Ariyanti, 2018).

Selain itu, persen lemak tubuh juga memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran dari atlet sepakbola. Persen massa lemak umumnya digunakan untuk menentukan komposisi tubuh optimal pada atlet. Persen lemak tubuh optimal untuk anak-anak dan remaja yaitu 11-20% untuk laki-laki dan 16-25% untuk perempuan (Melinda, Meyer, & Thompson, 2009). Yaaqoub & Housseem (2019) mengatakan bahwa ada hubungan negatif yang kuat antara konsumsi oksigen maksimum (VO₂max) dan persen lemak tubuh.

Dalam upaya membina atlet muda sepakbola yang baik, maka diperlukan pemantauan secara ilmiah, terutama di bidang gizi. Berdasarkan data kebugaran kardiorespirasi yang didapat dari 58 atlet sepakbola di SSB ASTAM pada tahun 2018, terdapat 47.2% atlet yang memiliki tingkat kebugaran kurang, 15.1% atlet memiliki tingkat kebugaran dibawah rata rata, 33.9% atlet yang memiliki tingkat kebugaran cukup dan 3.8% atlet yang memiliki tingkat kebugaran diatas rata-rata. Namun dari data tersebut belum diketahui apakah ada hubungan antara faktor terkait gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian melaksanakan penelitian mengenai faktor terkait gizi yang mempengaruhi tingkat kebugaran kardiorespirasi untuk memberikan gambaran pada atlet sepakbola dan pihak terkait bahwa adanya hubungan antara gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada atlet sepakbola. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepakbola AKADEMI SEPAKBOLA TANGSEL MUDA (SSB ASTAM) tangerang selatan. Alasan penelitian ini dilaksanakan di SSB ASTAM dikarenakan sekolah ini sudah memiliki prestasi di kompetisi nasional dan internasional sehingga dapat dikatakan Sekolah Sepakbola ini menjadi salah satu sekolah sepakbola terbaik di wilayah regional Tangerang Selatan.

I.2 Rumusan Masalah

Salah satu penyebab dari rendahnya prestasi Indonesia dibidang sepakbola adalah rendahnya kualitas kebugaran kardiorespirasi dari atlet sepakbola. Berdasarkan data kebugaran kardiorespirasi yang didapat dari 58 atlet sepakbola di SSB ASTAM pada tahun 2018, terdapat 47.2% atlet yang memiliki tingkat kebugaran kurang, 15.1% atlet memiliki tingkat kebugaran dibawah rata rata, 33.9% atlet yang memiliki tingkat kebugaran cukup dan 3.8% atlet yang memiliki tingkat kebugaran diatas rata-rata. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran kadiorespirasi pada atlet sepakbola adalah saupan karbohidrat, status gizi, dan persen lemak tubuh. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian melakukan penelitian mengenai bagaimana hubungan antara asupan karbohidrat, status gizi berdasarkan IMT/U dan persen lemak tubuh dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun di SSB ASTAM tangerang selatan?.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, status gizi berdasarkan IMT/U dan persen lemak tubuh terhadap Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun di SSB ASTAM tangerang selatan.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat terhadap Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun di SSB ASTAM tangerang selatan.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi berdasarkan IMT/U terhadap Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun di SSB ASTAM tangerang selatan.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara persen lemak tubuh terhadap Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun di SSB ASTAM tangerang selatan.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang hubungan asupan karbohidrat, status gizi dan persen lemak tubuh terhadap Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi pada atlet sepakbola serta dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan suatu penelitian.

I.4.2 Manfaat Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi sarana informasi untuk pelatih tentang asupan karbohidrat, status gizi dan persen lemak tubuh terhadap Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi pada atlet sepakbola sehingga dapat mengondisikan remaja laki-lakinya untuk mendapatkan performa terbaik

I.4.3 Manfaat Bagi Atlet

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi bagi atlet agar dapat meningkatkan motivasinya terkait pemenuhan asupan karbohidrat, serta pengoptimalan status gizi dan persen lemak tubuh guna meningkatkan kebugaran kardiorespirasi untuk performa yang lebih baik.

I.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.