

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Olahraga yaitu aktivitas yang bertujuan agar menaikkan daya tahan tubuh yang memiliki manfaat terhadap kesehatan, oleh sebab itu olahraga disarankan dilakukan secara berkala bergantung dengan keadaan tubuh seseorang (Mustamin, Kunaepah. Uun, 2010). Olahraga bertujuan untuk meraih prestasi yang membutuhkan teknik latihan secara khusus dan terukur dengan benar, baik yang sifatnya personal maupun kelompok (Halimah *et al.*, 2014). Salah satu olahraga yang sangat diminati oleh seluruh warga didunia adalah sepakbola (Gema & Soenyoto, 2016). Menurut Mathisen & Pettersen, (2015), olahraga yang paling populer didunia baik di golongan muda ataupun golongan tua adalah sepakbola dengan peningkatan jumlah pemain muda.

Tidak hanya digemari di Indonesia, sepakbola juga digemari di dunia. Namun, prestasi olahraga sepakbola Indonesia sedang mengalami penurunan. Dimana sepakbola Indonesia berada diperingkat ke-159 dari 211 negara anggota FIFA tanggal 7 Februari 2019 menjadi peringkat ke-173 dari 210 negara anggota FIFA tanggal 19 Desember 2019 (FIFA, 2019). Prestasi olahraga ditentukan oleh banyak faktor, yaitu kebugaran jasmani dan stamina tubuh yang baik (Salamah *et al.*, 2019). Menurut Depkes RI, (2005) kebugaran adalah suatu keahlian individual untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan rasa lelah secara berlebihan. Kebugaran terdiri dari  $VO_2Max$  serta kekuatan tubuh bagian atas dimana hal tersebut adalah bagian yang esensial dalam melakukan aktivitas fisik, olahraga, dan juga latihan (Irdilla, Mury, & Rachmanida, 2016).

Salah satu gambaran tingkat kebugaran seorang atlet dapat dilihat dari kemampuan jantung paru yang biasa disebut dengan  $VO_2Max$  (Desiplia *et al.*, 2018). Seorang atlet yang akan mencapai prestasi dipengaruhi oleh nilai  $VO_2Max$  (Irdilla *et al.*, 2016). Rendahnya  $VO_2Max$  pada atlet maka akan menyebabkan rasa lelah yang dirasakan oleh atlet yang dapat memicu menurunnya mental atlet dan tidak efektifnya kemampuan teknik yang dimiliki oleh seorang pemain

(Nirwandi, 2017). Bersumber pada data dari *Sport Development Index* (SDI) tahun 2006 dalam Halimah *et al.*, (2014), tingkat kebugaran yang dimiliki Indonesia cukup rendah. Data ini menunjukkan masyarakat Indonesia sebanyak 1,08% termasuk baik sekali, 4,07% termasuk baik, 13,55% termasuk sedang, 43,9% termasuk kurang, dan 37,4% termasuk kurang sekali. Berdasarkan penelitian dilakukan pada 23 orang atlet sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi, didapatkan hasil 8,70% termasuk kategori kurang, 91,30% termasuk kurang sekali dan tidak ada pemain yang memiliki tingkat kebugaran baik sekali, baik dan sedang (Nirwandi, 2017). Penelitian lain menyatakan bahwa tingkat kebugaran pada 20 pemain sepakbola SSB Cipondoh putra kota Tangerang usia 16 tahun terdapat 15% termasuk sangat kurang, 15% kategori kurang, 60% termasuk cukup, 10% dengan kategori baik dan tidak ada yang termasuk baik sekali dan sempurna (Sugiarto, *et al.*, 2019).

Menurut Rahfiludin, Mohammad Zen. Ronny, Aruben. Setiapatni, (2018), kebugaran seseorang akan selalu terpelihara jika individu tersebut dapat mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat gizi yang berguna untuk mendukung aktivitas hariannya. Menurut Fahmi (2015) dalam (Hasanaton, 2019), selain kebugaran jasmani dan zat gizi yang baik, pengetahuan gizi juga sangat diperlukan untuk mencapai tingkat sehat dan bugar seorang atlet sehingga mampu mengoptimalkan pengembangan prestasi. Tingginya pengetahuan gizi dapat meningkatkan performa dan kesehatan seorang atlet (Webb & Beckford, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Tarawan, Vita Murniawati. Gunadi, (2013) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan estimasi  $VO_2Max$ .

Fisik yang bugar dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi bergantung dengan kebutuhan seseorang, dengan demikian perkembangan dan pemeliharaan tubuh atlet membutuhkan asupan makan yang baik yaitu yang mengandung sumber energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral (Cornia & Adriani, 2018). Kebugaran sangat dipengaruhi oleh asupan zat gizi. Energi yang cukup diperoleh dari asupan zat gizi yang tercukupi, karena energi sendiri dibutuhkan untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Khusmalinda, 2017). Setiap orang membutuhkan energi yang berbeda-beda sesuai dengan

kebutuhannya, tergantung kepada berat dan tinggi badan, jenis kelamin, umur serta intensitas kegiatannya (Siregar & Dani, 2018). Menurut (DT, Thomas. KA, Erdman. LM, 2016) diketahui bahwa dalam menyeimbangkan asupan energi dengan pengeluaran energi sangat penting guna mencegah terjadinya defisit atau kelebihan energi. Rendahnya ketersediaan energi dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya *Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) syndrome*. RED-S dapat mempengaruhi performa atlet melalui penurunan penyimpanan glikogen otot sehingga atlet mudah mengalami kelelahan, gangguan konsentrasi dan meningkatnya risiko mengalami cedera (Raizel *et al.*, 2017). Irdilla. C., *et. al* (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan energi terhadap daya tahan kardiorespiratori.

NH, Mustika & Cakrawati (2011) mengatakan bahwa seorang atlet lebih baik untuk mengkonsumsi vitamin B dan C yang termasuk vitamin larut air. Vitamin ini merupakan bagian sistem enzim yang turut ikut serta dalam metabolisme energi (Halimah *et al.*, 2014). Stres fisiologis atlet dapat berkurang jika asupan vitamin Cnya tercukupi (Syafrizar & Welis, 2009). Seorang atlet akan mengalami kelelahan otot akibat daya tahan tubuhnya menurun dan melemahnya kontraksi otot disebabkan karena asupan vitamin Cnya kurang. Hal ini ditandai dengan mundurnya penampilan fisik atlet (William, 2005). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kuswari, Muri. Handayani, (2019), diketahui ada hubungan antara vitamin C dengan kebugaran atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong.

Berdasarkan data tingkat kebugaran pada 20 pemain sepakbola SSB Cipondoh putra kota Tangerang usia 16 tahun terdapat 15% termasuk sangat kurang, 15% kategori kurang, 60% termasuk cukup, 10% dengan kategori baik dan tidak ada yang termasuk baik sekali dan sempurna (Sugiarto, *et al.*, 2019) . Namun, berdasarkan data kebugaran 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. Berdasarkan data, bisa dilihat tingkat kebugaran atlet sepakbola di SSB ASTAM Tangerang Selatan lebih rendah dibandingkan tingkat kebugaran di SSB Cipondoh Putra Tangerang. Oleh sebab itu, peneliti ingin

melakukan penelitian mengenai faktor terkait gizi yang mempengaruhi tingkat kebugaran atlet sepakbola di Sekolah sepakbola ASTAM. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepakbola Akademi Sepakbola Tangsel Muda (ASTAM) Tangerang Selatan. Alasan penelitian dilakukan di SSB ASTAM dikarenakan sekolah ini memiliki beberapa prestasi yang diraih pada tahun 2019 diantaranya yaitu Juara 1 Anniversary Putra Legoso, Juara 1 JLIC, Juara 1 Tangsel Pro dan lain-lain.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Rendahnya prestasi sepakbola di Indonesia disebabkan karena rendahnya tingkat kebugaran yang dimiliki oleh atlet. Berdasarkan data tingkat kebugaran pemain sepakbola SSB Cipondoh putra kota Tangerang terdapat 15% termasuk sangat kurang, 15% kategori kurang, 60% termasuk cukup, 10% dengan kategori baik dan tidak ada yang termasuk baik sekali dan sempurna. Dan berdasarkan data kebugaran 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 menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran seorang atlet yaitu pengetahuan gizi, asupan energi dan vitamin C. Berlandaskan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi, asupan energi dan vitamin C dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB Astam Tangerang Selatan.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, asupan energi dan vitamin C dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.

- b. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.
- c. Mengetahui gambaran asupan energi remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.
- d. Mengetahui gambaran asupan vitamin C remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.
- e. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.
- f. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.
- g. Mengetahui hubungan antara asupan energi dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.
- h. Mengetahui hubungan antara asupan vitamin C dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 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 mengenai hubungan pengetahuan gizi, asupan energi dan vitamin C dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki Usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.

##### **I.4.2 Manfaat Bagi SSB ASTAM Tangerang Selatan**

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi sarana informasi bagi pelatih mengenai pengetahuan gizi, asupan energi dan vitamin C dengan tingkat kebugaran pada atlet sepakbola sehingga performa atlet dalam kondisi terbaik.

##### **I.4.3 Manfaat Bagi Atlet**

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sarana informasi bagi atlet mengenai pengetahuan gizi dan dapat meningkatkan motivasi para atlet terkait

pemenuhan asupan energi dan vitamin C guna meningkatkan kebugaran untuk performa yang lebih baik.

#### **I.4.4 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan**

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