

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Olahraga dengan tingkat peminat dan kegemaran yang tinggi salah satunya adalah sepak bola. Sepakbola Indonesia berada diperingkat ke-173 dari 210 negara anggota FIFA per tanggal 19 Desember 2019 (FIFA, 2019). Salah satu penyebab rendahnya prestasi sepakbola Indonesia yaitu rendahnya tingkat kebugaran atlet sepakbola. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 33 anak di *Arema Football Academy* tentang tingkat kebugaran, didapatkan hasil 21.2% memiliki kategori baik, 39.4% kategori cukup, 30.3% kategori kurang, 9.1% kategori kurang sekali dan tidak ada yang memperoleh kategori baik sekali (Afandy et al, 2015). Penelitian yang dilakukan Febrianta (2015) mengenai tingkat kebugaran pada 20 anggota UKM sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto, didapatkan hasil kategori kurang sekali 30%, kurang 30%, cukup 40% dan tidak ada anggota yang memiliki kategori baik dan baik sekali. Para pemain sepak bola diharuskan mempunyai tingkat kebugaran yang baik, agar tetap optimal pada saat latihan ataupun saat bertanding (Desiplia et al, 2018). Pada permainan sepakbola, pemain dituntut selalu bergerak dengan cepat dan tepat agar bisa merebut bola dan mencetak gol, para pemain bola diwajibkan memiliki tingkat kebugaran yang baik agar bisa bergerak secara efektif dan efisien (Bryantara, 2016). Tingkat kebugaran yang baik akan menentukan kesiapan tubuh seseorang saat melakukan aktivitas fisiknya. Semakin tinggi tingkat kebugaran, maka semakin tinggi juga kemampuan orang tersebut dalam beraktivitas (Sari et al, 2016). Pemain sepak bola yang baik tidak hanya memerlukan teknik dan taktik dalam bermain, tetapi juga harus memiliki kebugaran yang baik (Febrianta, 2015). Kebugaran seorang atlet merupakan faktor penting bagi penampilan tim dalam menjalani pertandingan (Bagustila et al, 2015).

Kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas secara efektif dan efisien dalam waktu yang lama dan tidak merasakan kelelahan yang berarti

disebut dengan Kebugaran Jasmani (Febrianta, 2015). Tanpa kelelahan yang berarti yaitu saat seseorang selesai melakukan kegiatannya akan tetapi masih punya cukup energi untuk menikmati waktu luangnya (Prasetyo & Winarno, 2019). Kebugaran adalah salah satu indikator yang menjadi penentu derajat kesehatan seseorang. Tingkat kebugaran yang buruk pada seseorang dapat mempengaruhi aktivitas fisik yang dilakukannya. Beberapa dampak yang dapat disebabkan jika tingkat kebugaran seseorang tidak baik adalah syaraf motorik tidak dapat berfungsi secara maksimal, tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh serta akan mudah merasakan kelelahan (Affandi et al, 2014). Kebugaran terdiri dari kemampuan motorik serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan karena terdiri dari kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, klenjukan tubuh dan komposisi tubuh (Sawada, 2014). Kebugaran memiliki 4 komponen yang meliputi, daya tahan jantung dan paru atau VO2Max, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan serta komposisi tubuh (Bryantara, 2016). Sistem respirasi, kadar hemoglobin, sistem otot, sistem metabolisme, dan status gizi serta usia, jenis kelamin, dan latihan olahraga merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran (Khusmalinda & Zulaekah, 2018). Makanan dan minuman yang dikonsumsi juga bisa meningkatkan performa latihan atau pada saat bertanding seperti mengkonsumsi vitamin, mineral ataupun berupa suplementasi (Magfirah et al, 2013).

Tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepakbola dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsinya. Sarapan adalah salah satu waktu makan yang paling penting. Menurut Zulian (2015) sarapan yang baik jika terdiri dari sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sarapan pagi dapat memenuhi sepertiga dari pemenuhan angka kecukupan gizi. Sarapan pagi menyumbangkan 25-30% dari total asupan gizi sehari, hal ini merupakan jumlah yang cukup dan signifikan. Jika kebutuhan energi seseorang dalam sehari adalah 2000 kkal, maka sarapan pagi menyumbangkan 500 kkal energi (Sulaksa, 2017). Seseorang yang tidak sarapan akan memiliki resiko gangguan kesehatan. Anak-anak yang berusia 13-15 tahun yang setiap harinya sarapan, cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik dan kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak sarapan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 72 anak usia 10-12 tahun di

California, didapatkan hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan peningkatan kebugaran fisik anak (Hammons & Rafael, 2014)

Salah satu faktor yang bisa berpengaruh pada tingkat kebugaran yaitu status gizi. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran (Anderson, 2000). Status Gizi dibagi menjadi gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih. Status gizi dan ketersediaan energi dalam jumlah yang cukup dan pada waktu yang tepat sangatlah penting dalam dunia olahraga. Berdasarkan data dari Kemenkes RI (2018) prevalensi kurus berdasarkan IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia adalah 9.3% terdiri dari 2.6% sangat kurus dan 6.7% kurus. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 26 atlet sepakbola Jember United FC Kabupaten Jember, didapatkan adanya hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani (Bagustila et al., 2015)

Selain itu, konsumsi suplemen juga memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran atlet sepakbola. Suplemen dapat memperpanjang daya tahan tubuh, menurunkan massa lemak, mempercepat pemulihan dan meningkatkan masa otot atau mencapai karakteristik lain yang tujuannya untuk meningkatkan penampilan atlet (Kemenkes, 2014). Vitamin dan mineral sangat dibutuhkan oleh atlet sepakbola, seperti vitamin B yang berperan dalam proses pembentukan energi dan vitamin D untuk pembentukan tulang agar atlet sepakbola tidak mudah cedera (Desiplia et al., 2018). Namun, dalam mengkonsumsi suplemen harus ada beberapa hal yang diperhatikan yaitu : melihat aspek teks dalam kemasan, mengikuti peraturan pemakaiannya, memastikan jika suplemen yang dikonsumsi aman, memeriksa setiap perkembangan dan efek samping dari suplemen yang dikonsumsi dan tidak berlebihan dalam mengkonsumsi suplemen tersebut (Hidayah, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada atlet sepakbola semi-profesional di Klub Guntur FC dan HW UMY, didapatkan adanya hubungan frekuensi konsumsi suplemen dengan tingkat kebugaran atlet sepakbola (Desiplia et al., 2018)

Sebagai upaya membina atlet muda sepakbola yang baik, maka diperlukan pemantauan secara ilmiah, terutama dalam bidang gizi. Berdasarkan data tingkat kebugaran yang didapat dari 20 atlet sepakbola di SSB Cipondoh putra Kota Tangerang pada tahun 2018, terdapat 15 % atlet yang tingkat kebugaran sangat

kurang, 15% atlet tingkat kebugaran kurang, 60% atlet yang tingkat kebugaran cukup, 10% atlet yang tingkat kebugaran baik, dan tidak ada yang kategori baik sekali (Sugiarto & Rahmatullah, 2018). Akan tetapi, dari data tersebut belum diketahui apakah ada hubungan antara faktor terkait gizi dengan tingkat kebugaran tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait gizi yang mempengaruhi tingkat kebugaran untuk memberikan gambaran pada atlet sepakbola dan pihak terkait bahwa adanya hubungan antara gizi dengan tingkat kebugaran pada atlet sepakbola. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepakbola AKADEMI SEPAKBOLA TANGSEL MUDA (SSB ASTAM) Tangerang Selatan. Berdasarkan data kebugaran yang didapat dari 58 atlet pada tahun 2018, terdapat 47,2% atlet memiliki tingkat kebugaran sangat kurang, 15,1% atlet memiliki tingkat kebugaran kurang, 33,9% atlet memiliki tingkat kebugaran cukup, dan 3,8% atlet memiliki tingkat kebugaran baik. Alasan penelitian ini dilakukan di SSB ASTAM karena diketahui sekolah sepakbola ini sudah memiliki banyak prestasi di kompetisi nasional dan internasional. Alasan penelitian ini dilaksanakan di SSB ASTAM dikarenakan sekolah ini sudah memiliki prestasi di kompetisi nasional dan internasional yang diantaranya adalah Juara 2 ITE *Football Fiesta by FAA*, kategori U-10 Singapore pada tahun 2013, juara 2 *Navigat International Cup by ASA* kategori U-10 Jakarta *International School* pada tahun 2014, juara 1 ajang *Borneo Cup U-11* di Kota Kinabalu, Malaysia, juara 1 *PAGUSTAS* kategori U-12 di SSB Rengas Junior pada tahun 2015, juara 2 *Soccer Holiday* Bandung pada tahun 2019 dan lain-lain. Sehingga dapat dikatakan Sekolah Sepakbola ini menjadi salah satu sekolah sepakbola terbaik di wilayah regional Tangerang Selatan.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Prestasi sepakbola di Indonesia bisa dikatakan masih tergolong rendah, salah satu penyebab hal tersebut dapat terjadi adalah rendahnya tingkat kebugaran dari atlet sepakbola Indonesia. Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dilihat bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepakbola, yaitu kebiasaan sarapan, konsumsi suplemen dan status gizi. Hal tersebut membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian

mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan, konsumsi suplemen dan status gizi dengan tingkat kebugaran pada remaja laki-laki usia 10-17 tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) ASTAM Tangerang Selatan.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan, konsumsi suplemen dan status gizi dengan tingkat kebugaran pada remaja laki-laki usia 10-17Tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.

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

- a. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran pada remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.
- b. Menganalisis hubungan antara konsumsi suplemen dengan tingkat kebugaran pada remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.
- c. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran pada remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Manfaat Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sarana informasi bagi responden agar mampu meningkatkan motivasinya mengenai kebiasaan sarapan, konsumsi suplemen serta pengoptimalan status gizi guna meningkatkan kebugaran untuk performa yang lebih baik..

#### **I.4.2 Manfaat Bagi Sekolah Sepakbola ASTAM**

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi sarana informasi bagi masyarakat mengenai hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi suplemen dan status gizi dengan tingkat kebugaran pada atlet sepak bola sehingga dapat menjadikan remaja laki-laki di sekolahnya memiliki performa yang terbaik.

### **I.4.3 Manfaat Bagi Pengetahuan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi suplemen dan status gizi dengan tingkat kebugaran pada atlet sepak bola.