

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Definisi kebugaran menurut (Alamsyah, Devy Amelia Nurul 2017) merupakan kesanggupan seseorang untuk mengerjakan aktivitas sehari – hari serta adaptasi dari pembebanan tubuh tanpa menyebabkan rasa lelah. Kebugaran adalah kegiatan yang dilakukan oleh tubuh dengan memanfaatkan kekuatan, daya kreasi, dan daya tahan dengan efisien serta membutuhkan waktu yang cukup lama (Dewi, Kuswari, and Wahyuni 2016). Komponen yang terdapat pada kebugaran, yaitu status kesehatan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, koordinasi, daya tahan jantung paru, ketangkasan, kemampuan motorik umum, dan kondisi fisik seseorang (Amin & Lestari 2018). Kebiasaan melakukan kegiatan aktivitas fisik dengan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Rustandi 2016). Komponen yang penting dari tingkat kebugaran seseorang adalah VO₂max (Mondal & Mishra 2017). Jika atlet tidak memiliki kebugaran yang baik, akan berdampak negative dengan kemampuan jantung serta paru – paru, dan pembuluh darah dalam mengambil dan mengedarkan oksigen ke jaringan akan menjadi lebih sedikit, kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan akan menjadi menurun, yang membuat atlet akan cepat merasa kelelahan, daya tahan serta stamina juga menjadi menurun dan akan berdampak pada prestasi atlet tersebut (Muthmainnah, *et al.*, 2019)

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang menggunakan fisik agar mencapai tingkat kesehatan seseorang yang baik serta dapat mencegah seseorang dari penyakit (Septiaputri, K, A., Rahfiludin, M, Z. 2017). Salah satu olahraga yang digemri banyak orang adalah sepak bola (Bagustila, Sulistiyani, and Nafikadini 2015). Sepakbola merupakan olahraga yang menggunakan banyak gerakan dan banyak mengeluarkan energi (Martony, *et al.*, 2013). Pada Agustus 2018 Sepakbola Indonesia menduduki peringkat ke – 164 dari 211 negara anggota FIFA, pada Februari 2019 sepakbola indonesia naik ke peringkat 159 dari 211

FIFA. Namun, pada Oktober 2019 peringkat sepakbola Indonesia turun menjadi ranking 171 dari 211 negara anggota FIFA (FIFA, 2019). Indonesia tercatat mengikuti kejuaraan sepakbola SEA GAMES sejak 1977 dan tercatat baru dua kali memenangkan pertandingan (Martony, *et al.*, 2013). Salah satu penyebab kurangnya prestasi atlet sepakbola Indonesia adalah rendahnya kualitas tingkat kebugaran pada atlet. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 55 orang atlet sepakbola dari tim Suratin dan tim Porda Sumedang dengan komponen tingkat kebugaran, didapatkan hasil bahwa 70,9% berada pada kategori yang kurang, 23,64% berada pada kategori yang cukup, dan 5,46% berada pada kategori yang bagus, dan tidak ada pada posisi bagus sekali (Nugraha, 2013). Penelitian lain yang dilakukan oleh Setiawan (2018) yang melakukan penelitian terhadap 25 atlet dari tim sepakbola Persiba Bantul pada tahun 2018, hasil yang didapatkan sebanyak 76% di posisi dengan tingkat kebugaran yang buruk sekali, 24% berada pada kategori tingkat kebugaran yang buruk, serta tidak terdapat atlet yang berada pada kategori tingkat kebugaran yang cukup, bagus, serta istimewa. Rosidi (2000), meneliti pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Semarang (PSIS) didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat 57,8% atlet sepakbola PSIS berada pada kategori tingkat kebugaran yang baik dan baik sekali, dan terdapat 42,2% atlet sepakbola PSIS yang berada pada kategori tingkat kebugaran kurang dan kurang sekali.

Status gizi yaitu beberapa hal yang menentukan tingkat kebugaran atlet sepakbola. Penilaian status gizi dapat dikalkulasikan dengan memakai perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk usia yang lebih dari 17 tahun, dengan memperhatikan perbandingan berat badan per tinggi badan (Bagustila, 2015). Tetapi, untuk menentukan status gizi pada anak usia di bawah 18 tahun, dapat dihitung menggunakan Z-score. Indikator yang termasuk dalam menentukan status gizi pada anak, yaitu BB/U, TB/U, dan IMT/U. dalam penilaian status gizi berdasarkan BB/U dengan cara mempertimbangkan BB anak dengan BB pada standar (median) berdasarkan umur anak. Pada TB/U cara membandingkan nya TB anak dengan TB di standar (median) berdasarkan umur anak. Serta berdasarkan IMT/U cara mempertimbangkan IMT anak dengan IMT yang terdapat di standar (median) berdasarkan umur anak tersebut (Par'i, 2016).

Menurut data Riskesdas (2013) jumlah keseluruhan anak pendek di usia 5 – 12 tahun berdasarkan (TB/U) di Indonesia yaitu 30,7% (12,3% tergolong sangat pendek dan 18,4% tergolong pendek). Pada Provinsi Banten didapatkan hasil anak pada posisi pendek sebesar 16,6% serta anak pada posisi sangat pendek sebesar 16,4%. Prevalensi anak sangat pendek pada Kota Tangerang sebesar 16,0%. Sedangkan, pada Kota Tangerang Selatan lebih tinggi prevalensi anak yang sangat pendek sebesar 17,8%. Prevalensi anak yang pendek di Kota Tangerang sebesar 12,6% lebih besar dibandingkan dengan prevalensi anak di Kota Tangerang Selatan, yaitu sebesar 11,1%. Menurut data (Riskesdas, 2013) jumlah keseluruhan anak kurus di usia 5 – 12 tahun berdasarkan (IMT/U) di Indonesia yaitu sebesar 11,2% (4% tergolong sangat kurus dan 7,2% tergolong kurus). Jumlah keseluruhan anak yang sangat kurus pada provinsi Banten sebesar 6,5% dan prevalensi anak yang kurus sebesar 7,3%. Prevalensi anak yang sangat kurus pada Kota Tangerang sebesar 8,6% lebih besar dibandingkan dengan prevalensi anak yang sangat kurus pada Kota Tangerang selatan sebesar 2,9%. Prevalensi anak kurus pada Kota Tangerang Selatan sebesar 8,8% lebih besar dibandingkan dengan prevalensi anak kurus di Kota Tangerang yaitu sebesar 7,7% (Riskesdas, 2013).

Tingkat kebugaran pada atlet sepakbola dapat dilihat dari konsumsi asupan makan sehari – hari nya. Pemenuhan kebutuhan gizi adalah kunci utama yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet (Martony, et al., 2013). Atlet yang memperoleh asupan gizi yang sinkron dengan kebutuhan gizinya sehari – hari akan menambah kinerjanya. Kinerja yang bagus akan mendorong atlet untuk mendapatkan prestasi terbaiknya (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Berdasarkan hasil penelitian sejumlah atlet dari bermacam cabang olahraga, menunjukkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan nya akan menghasilkan prestasi yang baik (Martony, et al., 2013).

Kebutuhan energi yang dibutuhkan masing – masing individu tidak sama, tergantung dengan usia, jenis kelamin, berat dan tinggi badan, dan tinggi rendahnya kegiatan sehari-hari (Siregar & Lasar Dani 2019). 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). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Irdilla, et al., 2016) menyatakan terdapat relasi yang signifikan antara asupan energi terhadap daya tahan kardiorespiratori.

Status hidrasi juga termasuk ke dalam hal yang berdampak kepada tingkat kebugaran dari atlet sepakbola. Status hidrasi merupakan gambaran jumlah cairan dalam tubuh (Pratama & Rismayanthi 2018). Status hidrasi dianggap sebagai kunci utama bagi performa kinerja dan daya tahan atlet selama bertanding (Ariantika & Mardiyati 2018). Beberapa penelitian mengatakan status hidrasi yang buruk akan berdampak pada kesehatan, stamina, dan daya tahan. Kehilangan cairan tubuh 1% akan mengurangi prestasi, kekurangan cairan tubuh sebanyak 3% – 5% berdampak pada penurunan konsentrasi daya ingat dan stamina tubuh, serta kehilangan cairan tubuh sebanyak 25% akan menyebabkan kematian. Penelitian terhadap atlet sepakbola menunjukkan rata – rata atlet sepakbola kekurangan 1,59% berat badan disaat latihan pada musim panas. Sedangkan pada musim dingin biasanya atlet sepakbola kehilangan 1,62% berat badan. Ketika latihan pada suhu panas, atlet akan mudah cepat haus dan lebih banyak minum. Sedangkan, latihan pada musim dingin atlet tidak mudah haus karena udara cenderung sejuk dan menyebabkan atlet minum lebih sedikit. Inilah yang menyebabkan terjadinya masalah dehidrasi pada atlet. Jika masalah dehidrasi tidak segera diatasi akan berdampak pada performa atlet pada saat bertanding (Yurezka, 2017).

Upaya dalam pembinaan atlet muda sepakbola yang berprestasi, diperlukan perhatian khusus, terutama dalam masalah gizi atlet. Berdasarkan hasil riset yang dilaksanakan oleh (Dewi, et al., 2016) diperoleh hasil data penelitian kebugaran di tahun 2016 pada 30 atlet sepakbola di Serpong City Soccer School Tangerang usia 14 – 15 tahun, terdapat 10% dalam kategori sangat kurang, 20% dalam kategori kurang, 60% masuk ke dalam kategori cukup, dan 10% masuk ke dalam baik.

Berdasarkan data tersebut ditemukan terdapat relasi antara faktor terkait gizi dengan tingkat kebugaran. Tetapi, peneliti disini ingin melakukan penelitian mengenai faktor terkait gizi yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran di sekolah sepakbola yang berbeda untuk memberikan gambaran pada atlet sepakbola dan pihak terkait mengenai adanya relasi 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. Pada tahun 2019, di kategori U – 8 memenangkan Juara 2 GRTS di bulan Januari, Juara 1 PAGUSTAS (GMSA), Juara 3 Festival ASKOT, Juara 3 Festival PAGUSTAS, Juara 3 GRTS di bulan Desember, dan Juara 2 One Soccer Holiday Bandung. Pada kategori U- 11 memenangkan Juara 1 Anniversary Putra Legoso, Juara 1 JLIC, Juara 1 Tangsel Pro, dan Juara 3 GUNS. sehingga dapat dikatakan sekolah Sepakbola ini, termasuk salah satu sekolah sepakbola terbaik di Wilayah Regional Tangerang Selatan.

I.2 Rumusan Masalah

Salah satu penyebab rendahnya prestasi sepakbola di Indonesia adalah rendahnya tingkat kebugaran yang dimiliki oleh atlet sepakbola. Berdasarkan hasil riset yang dilaksanakan oleh (Dewi, et al., 2016) diperoleh hasil data penelitian kebugaran di tahun 2016 pada 30 atlet sepakbola di Serpong City Soccer School Tangerang usia 14 – 15 tahun , terdapat 10% dalam kategori sangat kurang, 20% dalam kategori kurang, 60% masuk ke dalam kategori cukup, dan 10% masuk ke dalam baik.. Berdasarkan data kebugaran pada tahun 2018 di SSB ASTAM, didapatkan hasil 47,2% atlet memiliki tingkat kebugaran kurang, 15,1% atlet memiliki tingkat kebugaran dibawah rata – rata, 33,9% atlet memiliki tingkat kebugaran cukup, dan 3,8% atlet memiliki tingkat kebugaran diatas rata – rata.

Berdasarkan data kebugaran pada tahun 2018 di SSB ASTAM, didapatkan hasil 47,2% atlet memiliki tingkat kebugaran kurang, 15,1% atlet memiliki tingkat kebugaran dibawah rata – rata, 33,9% atlet memiliki tingkat kebugaran cukup, dan 3,8% atlet memiliki tingkat kebugaran diatas rata – rata. Terdapat hal – hal yang memiliki dampak dengan tingkat kebugaran pada atlet sepakbola yaitu status gizi, asupan energi, dan status hidrasi. Berlandaskan pada hal tersebut, penulis terdorong agar melaksanakan Penelitian tentang hubungan status gizi, asupan energi, dan status hidrasi dengan tingkat kebugaran pada remaja usia 10 – 17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapati hubungan status gizi, asupan energi, dan status hidrasi dengan tingkat kebugaran pada remaja usia 10 – 17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran pada remaja usia 10 – 17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan.
- b. Untuk mengetahui hubungan asupan energi dengan tingkat kebugaran pada remaja usia 10 – 17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan.
- c. Untuk mengetahui hubungan status hidrasi dengan tingkat kebugaran pada remaja usia 10 – 17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diinginkan agar menaikkan wawasan peneliti mengenai relasi status gizi, asupan energi, dan status hidrasi dengan tingkat

kebugaran pada atlet sepakbola dan dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam penelitian.

I.4.2 Manfaat Bagi SSB ASTAM

Hasil dari penelitian ini diinginkan agar menambah informasi bagi pelatih mengenai relasi status gizi, asupan energi, dan status hidrasi dengan tingkat kebugaran pada atlet sepakbola untuk mendapatkan performa terbaik.

I.4.3 Manfaat Bagi Atlet

Hasil dari penelitian ini diinginkan agar menaikkan wawasan bagi atlet mengenai relasi status gizi, asupan energi, dan status hidrasi dengan tingkat kebugaran pada atlet sepakbola untuk meningkatkan kebugaran agar bisa mendapatkan performa terbaik.

I.4.4 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini diinginkan agar menjadi acuan perbandingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.