

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan mempunyai cadangan tenaga untuk beristirahat. Kebugaran aerobik merupakan unsur kondisi fisik umum yang harus dimiliki oleh setiap atlet dalam cabang olahraga. Jika kebugaran aerobik seorang atlet bagus, maka atlet tersebut tidak akan mudah lelah dalam menjalankan latihan ataupun dalam pertandingan (Suharjana, 2013). Prestasi seorang atlet dapat dilihat saat bertanding. Performa atlet berkaitan dengan keterampilan atlet, psikologi atlet saat bertanding, latihan sebelum bertanding, pengaturan gizi pada atlet serta status hidrasi atlet, dan kebugaran jasmani yang dapat di prediksi menggunakan VO₂Max atlet. VO₂max merupakan prediktor yang dapat menggambarkan kebugaran seorang atlet yang dilihat dari kemampuan daya jantung paru. Apabila seorang atlet VO₂maxnya menurun maka atlet tersebut akan cepat mengalami kelelahan maka hal ini akan memengaruhi performa atlet di saat bertanding (Kameswara, 2014).

Menurut data Indeks Pembangunan Olahraga atau *Sport Development Index* menunjukkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat Indonesia menurun yaitu dari 0,54 pada tahun 2005 menjadi 0,33 pada tahun 2006. Masyarakat yang mempunyai tingkat kebugaran fisik sangat baik hanya sebesar 1,08%, 4,07% tergolong baik, 13,55% tergolong sedang, 43,90% tergolong kurang dan 37,40% tergolong sangat kurang (Kemenpora, 2015). Dari data tersebut, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran yang ada di Indonesia saat ini masih tergolong dalam kondisi kurang dan perlu diperhatikan.

Penelitian yang dilakukan pada atlet sepak bola Persatuan Sepak Bola Indonesia Semarang (PSIS) menunjukkan 57,8% atlet memiliki tingkat kebugaran yang baik dan baik sekali sedangkan sebesar 42,2% tergolong dalam tingkat kebugaran yang sedang, kurang dan kurang sekali (Rosidi, 2000). Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak terdapat atlet yang memiliki kebugaran yang kurang dan akan berpengaruh pada performa atlet saat latihan maupun bertanding.

Studi oleh Badan Tim Nasional Persatuan Sepak Bola Indonesia (PSSI) menunjukkan bahwa penurunan stamina dan daya tahan sering terjadi pada atlet sepak bola Indonesia khususnya mulai menit ke-60. Stamina dan daya tahan atlet dapat ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmani, sebab tingkat kebugaran merupakan indikator dalam menentukan tingkat performa atlet (Setiawan, 2016).

Asupan makanan yang memadai bagi seorang atlet akan memberikan dampak yang baik bagi latihan yang dilakukan dan akan semakin menunjang pencapaian prestasi. Kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, protein dan lemak penting dalam menjaga kesehatan, adaptasi latihan, dan meningkatkan stamina selama sesi latihan dan perlombaan (Hastuti, 2010). Asupan dan pengaturan gizi yang baik saat latihan maupun pertandingan akan mengarahkan pada tubuh yang ideal dan status gizi yang baik, sehingga atlet memiliki kondisi kebugaran yang baik dalam berkompetisi untuk mencapai prestasi (Virgianto, 2013).

Pada saat berolahraga, energi berupa *Adenosine Triphosphate* (ATP) dapat diambil dari karbohidrat kompleks yang terdapat dalam makanan dan disimpan di dalam tubuh berupa glukosa dan glikogen yang disimpan dalam otot dan hati. Konsumsi karbohidrat yang rendah selama latihan intensif akan menyebabkan simpanan glikogen berkurang dan dapat menurunkan kebugaran (Irianto, 2007).

Protein di dalam tubuh mempunyai fungsi utama yang khas dan tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain yaitu untuk membangun serta menjaga jaringan dan sel-sel tubuh dalam kaitannya dengan performa olahraga (Campbell et al., 2007). Protein yang berfungsi sebagai bahan pembentuk jaringan baru dan memperbaiki jaringan yang rusak, dibutuhkan lebih banyak oleh seorang atlet yang berlatih secara intensif dan lama sehingga tingkat kebugaran jasmani dapat dipertahankan dengan baik (Bagustila, Sulistiyani, & Nafakadini, 2015).

Lemak tubuh berperan sebagai sumber energi terutama pada olahraga dengan intensitas sedang dalam waktu lama, misalnya olahraga endurance (daya tahan) seperti misalnya sepak bola, basket dan maraton. Peningkatan metabolisme lemak waktu melakukan kegiatan olahraga yang dapat melindungi pemakaian glikogen otot dalam jangka waktu lama dan memperbaiki kebugaran jasmani (Irianto, 2007).

Menurut FIFA *Medical Assesment and Research Center* tahun 2010, ketika pemain berlatih sangat keras maka akan kehilangan cairan melalui keringat. Tubuh akan kehilangan air hingga mencapai 3 liter pada sebuah pertandingan di hari yang panas (Muslichah, 2015). Performa dan kebugaran yang optimal dalam pertandingan tidak akan diperoleh apabila atlet mengalami dehidrasi. Menjaga keseimbangan cairan merupakan hal yang harus diperhatikan selama latihan dan bertanding. Kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan cairan dapat memengaruhi kebugaran atlet (Rizkiyanti, 2015).

Pengetahuan gizi khususnya untuk atlet mempunyai peranan penting dalam pemilihan makanan dan minuman yang tepat. Hal tersebut bertujuan untuk menunjang peningkatan ketahanan fisik dan diharapkan pada waktunya atlet dapat menunjang prestasinya yang terbaik (Mustamin, Kunaepah, & Ayu, 2010). Pengetahuan gizi atlet akan memengaruhi konsumsi pangan dari seorang atlet dimana nantinya konsumsi pangan dari seorang atlet ini akan menentukan jumlah zat gizi yang diasup oleh tubuh atlet. Oleh sebab itu dengan adanya pengaturan makanan yang baik maka atlet dapat memperoleh asupan gizi secara optimal sehingga mampu menjaga stamina dan kebugaran dan mempertahankan status gizi atlet guna mencapai prestasi yang optimal dan akan berujung kepada kesuksesan atlet baik dalam latihan maupun dalam pertandingan (Hanum, 2011). Hasil penelitian tentang pengetahuan dan zat gizi pada atlet menunjukkan hanya 15% atlet yang cukup kebutuhan karbohidat dan 26% atlet yang cukup kebutuhan protein. Sebagian masalah tersebut disebabkan atlet tidak memiliki pengetahuan yang cukup dalam memilih makanan yang tepat (Putri, 2011).

Sekolah Tinggi Perikanan adalah sekolah tinggi negeri yang mendidik tenaga profesional di bidang perikanan darat dan laut. Sekolah ini di bawah naungan Kementrian Kelautan dan Perikanan. Taruna yang ada di sekolah tinggi perikanan ini adalah 1500 orang taruna. Sekolah Tinggi Perikanan memiliki 3 kampus yaitu kampus Jakarta, Bogor dan Serang. Setiap taruna yang ada di Sekolah Tinggi Perikanan ini wajib mengikuti ekskul baik itu cabang olahraga maupun kesenian, seperti : marching band, angklung, padus, sepak bola, basket, volly, yusikendo, takraw, tenis lapangan, tenis meja, dll.

Salah satu olahraga yang paling populer di Sekolah Tinggi Perikanan yaitu sepak bola, dimana tim sepak bola yang diberi nama Lima Sakti FC sering memenangkan pertandingan yang dilakukan antar universitas kedinasan maupun non kedinasan. Pada tahun 2015 pada ajang OPTK (Olimpiade Perguruan Tinggi Kedinasan) tim Lima Sakti FC memperoleh peringkat 1 dari 35 sekolah kedinasan se-Indonesia. Sedangkan pada tahun 2016 tim Lima Sakti FC mengalami penurunan dengan memperoleh peringkat 3 dari 33 sekolah kedinasan di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan asupan energi dan zat gizi makro, status hidrasi, pengetahuan gizi dan kebugaran pada atlet.

B. Identifikasi Masalah

Problem utama yang sering ditemui atlet yang sedang berlatih dengan keras adalah kelelahan atau ketidakmampuan untuk memulihkan rasa lelah, dari satu latihan ke latihan berikutnya. Sepak bola sudah menjadi olahraga yang digemari di seluruh dunia termasuk Indonesia. Faktor gizi para atlet yang sangat berpengaruh dalam membangun sebuah tim sepak bola sehingga mencapai prestasi tertinggi. Kebugaran seorang atlet adalah faktor penting bagi penampilan sebuah tim dalam menjalani pertandingan. Tingkat asupan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran atlet sepak bola Jember *United FC* (Bagustila *et al.*, 2015).

Kekurangan konsumsi cairan dapat mengakibatkan dehidrasi yang dapat menurunkan performa olahraga. Menurut Murray (2007), saat berolahraga dehidrasi menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi, kecepatan reaksi, meningkatkan suhu tubuh dan menghambat laju produksi energi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Asikin pada tahun 2008 tentang pemberian konseling gizi pada siswa MFS (*Makassar Football School*), menunjukkan bahwa adanya perubahan status gizi setelah diberikan pendidikan gizi sebesar 58,3% yang menandakan bahwa adanya manfaat dari konseling atau pengetahuan gizi yang dapat memperbaiki asupan zat gizi dan berdampak pula pada peningkatan status gizi (Mustamin *et al.*, 2010).

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka penelitian ini hanya akan dilakukan penelitian pada hubungan asupan energi dan zat gizi makro, status hidrasi, pengetahuan gizi dan kebugaran.

D. Rumusan Masalah

Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Status Hidrasi, Pengetahuan Gizi dan Kebugaran pada Atlet Sepak Bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta 2017.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Status Hidrasi, Pengetahuan Gizi dan Kebugaran Atlet Sepak Bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta 2017.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kebugaran atlet sepak bola di di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta 2017.
- b. Mengetahui asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) atlet sepak bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta 2017.
- c. Mengetahui status hidrasi atlet sepak bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta 2017.
- d. Mengetahui pengetahuan gizi atlet sepak bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta 2017.
- e. Menganalisis hubungan asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) dan kebugaran pada atlet sepak bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta 2017.
- f. Menganalisis hubungan status hidrasi dan kebugaran pada atlet di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta 2017.
- g. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan kebugaran pada atlet di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta 2017.

F. Manfaat Penelitian.

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu yang sealama ini telah didapatkan di bangku kuliah dengan aplikasi di lapangan tentang asupan zat gizi makro, status hidrasi, pengetahuan gizi dan kebugaran pada atlet sepak bola.

2. Bagi Atlet di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta

Baik pelatih, atlet maupun *official team* dapat memperoleh gambaran tentang asupan zat gizi makro, status hidrasi, pengetahuan gizi dan hubungannya terhadap status kebugaran, serta sebagai bahan evaluasi untuk mengembangkan program latihan yang didukung oleh intervensi gizi yang baik kedepannya.

3. Bagi Universitas Esa Unggul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru dalam bidang gizi, kesehatan dan olahraga.

4. Bagi Pemerintah

Bagi pemerintah yaitu Kementerian Pemuda dan Olahraga data ini dapat digunakan dalam pengembangan program intervensi gizi yang mendukung progrma latihan dan meningkatkan status kebugaran untuk dapat menunjang performa atlet yang optimal sesuai dengan cabang olahraganya.

G. Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian terkait asupan zat gizi, status hidrasi, pengetahuan gizi dan kebugaran pada atlet:

Tabel 1. Keterbaruan Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Variabel	Metode Penelitian	Hasil
1.	Emir Saddam Bagustila, Sulistiyani, Iken Nafikadini (2015).	Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember <i>United FC</i>	Variabel bebas: Kebugaran. Variabel terikat: Tingkat konsumsi makanan (energi, erotein, lemak dan karbohidrat), status gizi.	Penelitian analitik observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Tingkat konsumsi dan status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran.
2.	Zahra Thunzira (2015).	Hubungan antara Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktifitas Fisik terhadap Kebugaraan Anggota Cheerleaders di SMA Kartika Jakarta 2015	Variabel bebas: Kebugaran. Variabel terikat: Status gizi, asupan zat gizi makro, aktifitas fisik.	Jenis penelitian <i>cross sectioanl</i> .	Ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kebugaran, ada hubungan antara asupan karbohidrat terhadap kebugaran.

No.	Nama Peneliti	Judul	Variabel	Metode Penelitian	Hasil
3.	Badrotut Tamamia (2014).	Hubungan Status Hidrasi Tubuh dengan Performa Olahraga Atlet Sepak Bola	Variabel bebas: Performa Olahraga Variabel terikat: Status hidrasi.	Study Deskriptif Analitik	Ada hubungan antara status hidrasi setelah berlari 2,4 km dengan VO2max.
4.	Fitri Magfirah, Agus Wijanarka, Novita Intan Arovah (2013).	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga, Frekuensi Konsumsi Suplemen, dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet di Klub Sepak Bola PSIM Yogyakarta	Variabel bebas: Kebugaran Jasmani. Variabel terikat: Tingkat pengetahuan gizi olahraga, frekuensi konsumsi suplemen dan status gizi.	Penelitian observasional dengan rancangan <i>cross sectional</i> .	Tidak ada hubungan tingkat pengetahuan gizi, olahraga, status gizi dengan kebugaran jasmani. Ada hubungan frekuensi konsumsi suplemen dengan kebugaran jasmani.

No.	Nama Peneliti	Judul	Variabel	Metode Penelitian	Hasil
5.	Rizky Agnestya Andhini (2011)	Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Kapasitas Data Tahan Tubuh Atlet di Sekolah Altet Ragunan Jakarta.	Variabel bebas: Status kebugaran. Variabel terikat: Status gizi, persen lemak tubuh, energi, protein, vitamin A, vitamin C, Ca dan Fe.	Studi kuantitatif dengan desain peneliti <i>cross sectional</i> .	Persen lemak tubuh, pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan energi berpengaruh pada kebugaran responden.

Dari beberapa penelitian tersebut, belum ada penelitian yang meneliti tentang hubungan asupan energi dan zat gizi makro, status hidrasi, pengetahuan gizi dan kebugaran pada atlet sepak bola.

