

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal merupakan suatu permainan beregu yang terdiri dari lima orang pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Futsal masuk ke Indonesia sekitar tahun 2000-an, olahraga ini kini berkembang pesat dengan banyaknya kemunculan tim-tim futsal di berbagai sekolah, instansi pemerintahan/swasta dan Universitas di Indonesia. Futsal merupakan kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan (Murhananto, 2008). Permainan futsal membutuhkan daya tahan fisik yang tinggi untuk melakukan aktivitas secara terus – menerus dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Performa atlet dilapangan berkaitan dengan ketrampilan atlet saat latihan, psikologi atlet, latihan sebelum bertanding, pengaturan gizi, status hidrasi, dan kebugaran jasmani yang dapat diprediksi menggunakan VO_2max atlet (Kameswara & Yudi Fitrianti, 2015). Menurunnya VO_2max dapat menyebabkan atlet mudah lelah sehingga berpengaruh pada performa atlet saat bertanding.

Berdasarkan data *Sport Development Index (SDI)* atau Indeks Pembangunan Olahraga pada tahun 2006 menunjukkan bahwa hanya 1,08% masyarakat Indonesia yang memiliki tingkat kebugaran dalam kategori sangat baik, 4,07% tergolong baik, 13,55% tergolong sedang, 43,90% tergolong kurang, dan 37,40% tergolong sangat kurang. Dimana terjadi penurunan indeks dimensi dari 0,540 pada tahun 2004 menjadi 0,352 pada tahun 2005, dan 0,335 pada tahun 2006 (Kemenpora, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Setiapatni, Rahfiludin, & Suroto (2017) pada atlet renang menunjukkan hanya 40% atlet yang berada pada kategori kebugaran baik. Sedangkan pada penelitian Vania (2018) terhadap atlet *softball* di Perguruan Tinggi Semarang menunjukkan bahwa 76,7% responden berada pada tingkat kebugaran yang buruk, 18,6% dalam kategori sedang, dan 4,7% dalam kategori baik.

Pencapaian prestasi atlet tidak hanya didukung oleh kebugaran jasmani yang prima, tetapi status gizi juga mendukung dalam tercapainya prestasi olahraga (Magfirah, 2013). Status gizi yang baik mencerminkan kesehatan dan kebugaran yang optimal. Banyaknya lemak tubuh dapat memengaruhi kinerja seseorang, *aerobic power* yang lebih besar terdapat pada seseorang yang mempunyai lemak tubuh lebih sedikit dengan usia yang sama (Parizkova, 2014). Seorang atlet untuk memperoleh kebugaran memerlukan indeks massa tubuh, massa otot, dan persen lemak tubuh yang optimal. Berat badan dapat mempengaruhi kecepatan, daya tahan dan kekuatan seorang atlet, sementara massa otot dan persen lemak tubuh dapat menghasilkan kekuatan, kelincahan dan menunjang penampilan atlet (Weatherwax, 2008).

Faktor lain yang berhubungan dengan kebugaran adalah aktivitas fisik. Penelitian oleh Lloyd (1998) memecahkan hipotesis bahwa terdapat korelasi yang positif antara latihan fisik dengan kebugaran pada perempuan remaja dan dewasa. Data Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa DKI Jakarta termasuk ke dalam

provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rata – rata Indonesia dan menduduki posisi lima tertinggi dengan persentase 44,2 % (Badan Litbang Kesehatan, 2013). Aktivitas fisik memerlukan energi diluar kebutuhan untuk metabolisme basal.

Asupan air seseorang akan tergantung dari tingkat aktivitas, pola makan, lingkungan, dan aktivitas sosialnya. Pada saat berolahraga dehidrasi menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi, kecepatan reaksi, meningkatkan suhu tubuh, dan mengambat laju produksi energi. Dehidrasi dapat menurunkan kebugaran yang berdampak pada performa (Murray, 2007). Hasil penelitian Teresa & Joseph (2004) menunjukkan bahwa kebugaran sampel yang dilihat dari VO₂ max saat mengalami dehidrasi lebih rendah daripada sampel dalam kondisi terhidrasi baik. Penelitian lain yang dilakukan pada atlet futsal putri Institut Pertanian Bogor menunjukkan bahwa sebanyak 71,43% atlet dalam keadaan *minimal dehydration* dan 28,7% dalam keadaan *well hydrated*. Tingkat dehidrasi 1-2% umumnya terjadi dalam waktu 1 jam berolahraga atau lebih cepat jika atlet mulai berolahraga dalam keadaan dehidrasi. Hasil menunjukkan bahwa 71,43% atlet sudah mengalami penurunan performa sebesar 10% (Rizkiyanti, 2015).

Pada masa remaja terjadi perubahan – perubahan baik secara fisiologis, psikologis, maupun kognitif dimana seorang anak akan menjadi dewasa muda (Santrock, 2007). Kekhawatiran terhadap citra tubuh (*body image*) merupakan masalah umum yang terjadi pada remaja putri. Adanya kekhawatiran terhadap citra tubuh pada remaja dapat mempengaruhi terjadinya perilaku pola makan dan membatasi asupan dengan ketat sehingga terjadi penyimpangan perilaku makan yang akan berpengaruh pada performa atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Cash dan Smolak (2011) 58% atlet perempuan mendapat komentar negative yang terkait tentang diri mereka. Komentar ini berasal dari keluarga (42%), teman (33%), pelatih (25%), yang berfokus terutama pada penampilan atlet dan perlu menurunkan bobot tubuh mereka. Penelitian lain yang dilakukan kepada siswi SMA di Semarang menunjukkan 53.8% subjek dengan *body image positive* (puas) sedangkan dengan *body image negative* (tidak puas) sebanyak 46.2%, dimana 62.3% dari subjek dengan *body image negative* tersebut sudah berstatus gizi normal (Yuliana & Dieny, 2013). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan di sekolah atlet Ragunan terhadap 146 atlet remaja menunjukkan 55.5% memiliki *body image negative* dan 44.5% memiliki *body image positive* (Issom & Caesa Putra, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan persen lemak tubuh, aktivitas fisik, status hidrasi, *body image*, dan kebugaran atlet.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang sering ditemui atlet ketika sedang berlatih keras adalah kelelahan atau tidak mampu memulihkan rasa lelah dari satu latihan ke latihan berikutnya. Kebugaran seorang atlet merupakan faktor penting dalam sebuah tim ketika dalam pertandingan. Kebugaran jasmani atlet dapat diprediksi menggunakan $VO_2\text{max}$ atlet. Apabila $VO_2\text{max}$ atlet menurun maka atlet tersebut akan mudah mengalami kelelahan sehingga mempengaruhi performa atlet dilapangan (Kameswara & Yudi Fitranti, 2015).

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan rutin akan membuat tubuh menjadi bugar dan menjadi faktor protektif beberapa penyakit seperti hipertensi, jantung dan berbagai penyakit degeneratif lainnya (Moreira, 2011). Aktivitas tubuh selalu mengeluarkan cairan dalam bentuk keringat, urin, feses, dan melalui pernapasan. Latihan-latihan berat selama beberapa hari tanpa diimbangi dengan pergantian air secara cepat akan mengakibatkan dehidrasi yang parah. Salah satu cara mempertahankan kebugaran atlet adalah menjaga agar tubuh tetap terhidrasi dengan baik melalui pengaturan asupan cairan (Teresa & Joseph, 2004).

Kecukupan zat gizi menjadi salah satu penentu status kebugaran. Gizi yang optimal didukung dengan adanya penilaian status gizi pada diri sendiri dengan citra tubuh (*body image*) positif. Penelitian menjelaskan bahwa persepsi wanita terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya yang berdampak pada status gizinya (Kusumajaya, Wiardani, & Juniarsana, 2008).

1.3 Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan waktu, tenaga dan biaya sehingga penelitian ini hanya akan dilakukan penelitian pada hubungan persen lemak tubuh, aktivitas fisik, status hidrasi, *body image*, dan kebugaran.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan persen lemak tubuh, aktivitas fisik, status hidrasi, *body image*, dan kebugaran atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung?”.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Status Hidrasi, *Body Image* dan Kebugaran Atlet Futsal Putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebugaran atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- b. Mengidentifikasi persen lemak tubuh atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- d. Mengidentifikasi status hidrasi atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- e. Mengidentifikasi gambaran *body image* atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- f. Menganalisis hubungan persen lemak tubuh dan kebugaran pada atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- g. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dan kebugaran pada atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- h. Menganalisis hubungan status hidrasi dan kebugaran pada atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- i. Menganalisis hubungan *body image* dan kebugaran pada atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu yang selama ini telah diperoleh di bangku kuliah dengan aplikasi di lapangan mengenai persen lemak tubuh, aktivitas fisik, status hidrasi, *body image* dan kebugaran pada atlet futsal putri.

1.6.2 Bagi Atlet di Universitas Pendidikan Indonesia

Baik Pembina, pelatih, maupun atlet dapat memperoleh gambaran mengenai persen lemak tubuh, aktivitas fisik, status hidrasi, *body image* dan hubungannya terhadap kebugaran, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengembangkan program latihan yang didukung oleh intervensi gizi yang baik kedepannya.

1.6.3 Bagi Universitas Esa Unggul

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

1.7 Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian terkait *body image*, status gizi, aktivitas fisik, status hidrasi dan kebugaran pada atlet.

No .	Nama dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
1.	Elvia Raissa Vania <i>et al.</i> (2017)	Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet <i>Softball</i> Perguruan Tinggi Di Semarang Tahun 2017)	Penelitian <i>explanatory</i> dengan desain <i>cross-sectional</i>	Ada hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani atlet.
2.	Fitri Lestari Issom (2017)	Gambaran <i>Body Image</i> Pada Atlet Remaja Di Sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta	Penelitian deskriptif pendekatan <i>cross-sectinal</i>	55% atlet remaja di Sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta memiliki <i>body image nagative</i> .
3.	Karinta Ariani <i>et al.</i> (2017)	Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Renang	Penelitian <i>explanatory</i> dengan desain <i>cross-sectional</i>	Ada hubungan antara antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani atlet.
No .	Nama dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil

4.	Emir Saddam <i>et al.</i> (2015)	Konsumsi Makanan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember <i>United FC</i>	Penelitian analitik observasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran atlet.
5.	Gansdis Asti Rizkiyanti (2015)	Status Hidrasi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Remaja Putri	Penelitian analitik observasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan asupan air, status hidrasi dan tingkat kebugaran.
6.	Robertus Awisaba (2014)	Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra O2SN SMK Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014	Penelitian analitik observasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Ada hubungan signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran tim futsal O2SN SMK Daerah Istimewa Yogyakarta.