

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas untuk meningkatkan stamina tubuh yang mempunyai dampak positif terhadap derajat kesehatan, oleh karena itu olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang. Kebutuhan gizi para atlet mempunyai kekhususan karena tergantung cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan atlet yang berprestasi faktor gizi sangat perlu diperhatikan sejak pembinaan ditempat pelatihan sampai pada saat pertandingan (Latief, 2000).

Pembinaan berbagai macam cabang olahraga di Indonesia sekarang ini sudah semakin berkembang dengan diadakannya pusat-pusat pelatihan atau klub olahraga yang pembinaannya dimulai sejak usia dini, salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola (DepKes, 2002).

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat diseluruh dunia termasuk Indonesia. Sepakbola merupakan jenis olahraga *endurance* yang membutuhkan energi tinggi. Permainan sepakbola memerlukan keterampilan yang berhubungan dengan kebugaran tubuh sehingga kondisi fisik harus betul-betul prima (DepKes, 2002).

Anak usia dini yang menggemari sepakbola dan masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan makanan yang cukup untuk

menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang maksimal. Sehingga tubuh akan mencapai bentuk yang ideal sesuai dengan cabang olahraga sepakbola. Sepakbola meningkatkan metabolisme zat-zat gizi yang diikuti oleh kebutuhan zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Pemain sepakbola banyak mengeluarkan kalori di lapangan oleh karenanya diperlukan cadangan kalori yang cukup untuk menunjang permainan sepakbola dengan waktu 2 x 45 menit. Fenomena yang terjadi di dunia sekolah sepakbola adalah para siswa latihan dengan intensitas tinggi yang tidak didukung oleh asupan gizi yang baik. Belum pahamnya siswa akan pentingnya makanan untuk bergerak juga menjadi alasan tersendiri sehingga konsumsi zat gizi diabaikan. Padahal dengan asupan makanan yang kurang maka gerakan dalam latihan tidak akan dapat dilakukan dengan maksimal. Ketika anak mulai masuk di Sekolah Sepakbola, terkadang orang tua senang dan menganggap itu olahraga yang cocok dengan anaknya. Namun, orangtua siswa tidak paham tentang asupan makanan dan zat gizi untuk anaknya yang mengikuti latihan sepakbola. Karbohidrat, lemak, protein, glukosa dan glikol adalah seperti ilmu “abstrak” bagi orang tua siswa. (Primasoni, Nawan)

Penelitian telah menunjukkan bahwa pemain sepakbola amatir hanya makan 1300 kalori dari karbohidrat/hari, yang jauh di bawah tingkat yang direkomendasikan 2300-2900 kalori ([www.giziatletsepakbola.com](http://www.giziatletsepakbola.com)). Ini menunjukkan bahwa asupan makanan pemain sepakbola masih sangat perlu diperhatikan. Apalagi di usia dini yang banyak anak mengikuti sekolah sepakbola, asupan makanan penting untuk pertumbuhan, perkembangan dan menunjang cita-cita anak.

Aktifitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya masalah gizi (gizi lebih atau gizi kurang) apabila terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan gizi yang masuk dan yang dikeluarkan sehingga asupan makan harus diperhatikan sesuai aktifitasnya guna memperhatikan status gizi (DepKes, 1993).

Hasil penelitian yang dilakukan pada atlet sepak bola dan sepak takraw di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan hasil bahwa asupan karbohidrat, lemak, vitamin C, dan kalsium masuk dalam kategori asupan kurang. Untuk asupan protein atlet sepak bola semuanya masuk dalam kategori asupan cukup dan untuk atlet sepak takraw sebagian besar dalam kategori cukup yaitu 15 atlet dari seluruh jumlah atlet sebanyak 16 atlet. Untuk asupan vitamin D semua atlet olahraga bermain masuk dalam kategori cukup. Asupan Zn untuk atlet sepak bola semua masuk dalam kategori asupan kurang dan atlet sepak takraw terdapat 1 atlet dari 16 atlet yang asupannya cukup. Untuk asupan Fe atlet sepak bola terdapat 4 atlet (80%) dari 13 atlet yang asupannya cukup dan atlet sepak takraw terdapat 1 atlet (20%) dari 16 atlet yang asupannya cukup (Kamaruddin, 2011 dalam Veronica et.al).

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Asupan gizi memiliki peranan penting terutama bagi anak di usia 10-12 tahun yaitu untuk pemenuhan gizi dimana anak-anak diusia tersebut masih dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, selain itu juga mempunyai aktifitas yang sangat padat. Dengan aktifitas anak yang cukup berat, diperlukan stamina yang prima sehingga harus diperhatikan asupan makan dan zat gizi yang cukup dan seimbang agar tidak terjadi defisiensi zat gizi. Asupan gizi yang tepat sangat

diperlukan untuk tumbuh kembang anak yang optimal, termasuk didalamnya adalah asupan energi (Karbohidrat, protein dan lemak).

Dari latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi, aktifitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi siswa sekolah sepakbola Tunas Patriot Bekasi.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian ini peneliti tidak dapat menganalisis semua variabel yang terkait dalam penelitian. Hal ini disebabkan karena keterbatasan waktu, tenaga, dana dan teori yang tidak mendukung penelitian ini secara sempurna. Sehingga penelitian ini akan mengkaji apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi, aktifitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi siswa sekolah sepakbola Tunas Patriot Bekasi.

### **1.4. Perumusan Masalah**

Bagaimana hubungan hubungan antara asupan zat gizi, aktifitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi siswa sekolah sepakbola Tunas Patriot Bekasi.

### **1.5. Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi, aktifitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi siswa sekolah sepakbola di Tunas Patriot Bekasi.

#### **1.5.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik siswa sekolah sepakbola meliputi umur dan tingkat pendidikan siswa sekolah sepakbola.

- b. Mengetahui gambaran tingkat aktifitas fisik (frekuensi latihan, jenis latihan dan lama latihan ) pada siswa sekolah sepakbola.
- c. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi pada siswa sekolah sepakbola.
- d. Mengetahui gambaran asupan zat gizi (karbohidrat, protein, dan lemak) siswa sekolah sepakbola.
- e. Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan BB/U dan TB/U pada siswa sekolah sepakbola.
- f. Menganalisa hubungan antara zat gizi (karbohidrat, protein dan lemak) dengan status gizi berdasarkan BB/U siswa sekolah sepakbola.
- g. Menganalisa hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi berdasarkan BB/U siswa sekolah sepakbola.
- h. Menganalisa hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi berdasarkan BB/U siswa sekolah.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

### **1.6.1. Bagi Penulis**

Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian dan menerapkan teori yang telah didapat dikelas.

### **1.6.2. Bagi Pelatih**

Sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan pendidikan gizi olahraga yang baik bagi pembinaan olahraga sepakbola.

### **1.6.3. Bagi Institusi**

Sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dibidang gizi olahraga khususnya sepakbola.