

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan atau kesanggupan tubuh yang berfungsi dalam menjalankan pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia (Muhajir, 2007)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran antara lain adalah makan yang bergizi dan berimbang, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup sehat dan kebiasaan berolahraga (Irianto, 2004), komposisi tubuh dan genetik (Karim, 2002)

Latihan kebugaran jasmani adalah jenis latihan fisik melalui gerakan anggota tubuh atau gerakan tubuh secara keseluruhan, salah satu jenis olahraga yang sangat digemari akhir-akhir ini adalah futsal. Hampir tidak ada orang yang tidak mengenal olahraga bernama futsal. Permainan futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Kunci pokoknya adalah *ball feeling*. Artinya, bagaimana menggunakan perasaan saat menyentuh bola dengan kaki. Dengan begitu, bola dapat dimainkan dengan leluasa (Murhananto, 2008).

Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata FUTbol atau FUTebol (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan SALon atau SALa (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan), Futsal sendiri baru masuk 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 (Murhananto, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Dinda Nurwidyastuti tentang “Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Status Gizi, dan Faktor-Faktor Lain dengan Status Kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012” bahwa hasil analisis bivariat menunjukkan variable jenis kelamin, konsumsi energi, konsumsi zat besi, dan aktifitas fisik olahraga berhubungan dengan kebugaran responden. Sedangkan variabel IMT, persenan lemak tubuh, konsumsi protein, konsumsi lemak, konsumsi vitamin B1, konsumsi vitamin C, dan aktifitas fisik waktu luang tidak berhubungan dengan kebugaran responden. Akan tetapi, terdapat kecenderungan responden yang tidak bugar memiliki persenan lemak tubuh lebih, konsumsi protein kurang, konsumsi vitamin B1 kurang, vitamin C kurang, dan aktifitas fisik waktu luang yang tidak aktif ( Nurwidyastuti, 2015).

Zat besi mempunyai beberapa fungsi esensial di dalam tubuh, yaitu sebagai alat angkut elektron di dalam sel dan sebagai bahan terpadu berbagai reaksi enzim di dalam jaringan tubuh (Almatsier, 2004). Selain itu zat besi (Fe) juga memiliki peran penting dalam transportasi yang dibutuhkan dalam metabolisme karbohidrat, protein, lemak untuk menghasilkan energi dan penggunaan oksigen, penurunan Fe dapat mengganggu kinerja fisik aerobik. Apabila ketersediaan oksigen terbatas dalam tubuh, akan terjadi penumpukan asam laktat yang dapat menyebabkan kelelahan otot (Chynthia, 2010).

Hasil penelitian Sinamo Eko Cipako terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan tingkat kebugaran pada mahasiswa gizi Universitas Indonesia, yakni semakin tinggi asupan zat besi semakin tinggi nilai  $VO_2Max$ nya, yang berarti semakin meningkat kebugarannya. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan penurunan nilai tes psikologi, tes konsentrasi, berkurangnya kemampuan belajar, penurunan daya ingat dan kesegaran jasmani (Cipako, 2012).

Selain konsumsi zat besi, Komposisi tubuh juga mempengaruhi kebugaran, komposisi tubuh meliputi persenan lemak dari berat badan total dan indeks massa tubuh. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh

Ayu Lestari Astri Wulandari tentang “ Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran pada anak usia 10-12 tahun” bahwa tidak ada hubungan antara IMT dengan kebugaran, dan untuk hubungan antara aktivitas dengan kebugaran terdapat hubungan yang signifikan (Wulandari, 2012). namun penelitian terbaru yang dilakukan oleh Anggi Fauzi Mukti tentang “*Profil Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Indeks Massa Tubuh Di Sman 9 Bandung*” bahwa siswa kelompok berat badan kurang dan kelebihan berat badan mempunyai nilai rata-rata kebugaran lebih kecil dibanding dengan kelompok siswa berstatus ideal (Mukti 2014) ini membuktikan bahwa IMT memang memiliki pengaruh Terhadap Kebugaran Jasmani.

Genetik Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah, dan serat otot. Hemoglobin merupakan protein yang berpigmen merah yang terdapat pada eritrosit. Hemoglobin berfungsi mengikat dan membawa oksigen dari paru untuk diedarkan ke seluruh tubuh. Kandungan hemoglobin yang rendah mengidentifikasi anemia, sehingga hemoglobin digunakan sebagai parameter dalam penentuan anemia (Supariasa dkk, 2002).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Eko Yanuarto Mustaqim tentang “Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Bangsal”, terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Bangsal yaitu sebesar 54.90% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain (Mustaqim, 2013)

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil sampel peserta futsal di area futsal futsalicious yang bertempat di Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat guna untuk melihat hubungan antara asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, zat besi, indeks massa tubuh (IMT) kadar hemoglobin peserta futsal dan kebugaran. Peserta futsal kebanyakan seorang pekerja kantoran yang seharian duduk sehingga

dituntut memiliki kebugaran yang baik dengan tujuan untuk meningkatkan produktifitas kerja dan mengurang resiko terhadap penyakit degeneratif.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas maka dirumuskan permasalahan “Apakah Ada Hubungan Konsumsi Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Zat Besi, Indeks Massa Tubuh, Kadar Hemoglobin darah dan kebugaran peserta futsal?.”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk Mengetahui Hubungan Konsumsi Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Zat Besi, Indeks Massa Tubuh, Kadar Hemoglobin Darah dan Kebugaran Peserta Futsal.

### **2. Tujuan khusus**

- a) Mendeskripsikan gambaran umum Futsalicious
- b) Mengidentifikasi karakteristik peserta futsal meliputi umur, tinggi badan, berat badan dan indeks massa tubuh pada peserta Futsal.
- c) Mengidentifikasi konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat, zat besi dan kadar Hemoglobin pada peserta futsal.
- d) Menganalisa hubungan konsumsi energi dengan kebugaran.
- e) Menganalisa hubungan konsumsi protein dengan kebugaran.
- f) Menganalisa hubungan konsumsi lemak dengan kebugaran.
- g) Menganalisa hubungan konsumsi karbohidrat dengan kebugaran.
- h) Menganalisa hubungan konsumsi zat besi dengan kebugaran.

- i) Menganalisa hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran
- j) Menganalisa hubungan kadar Hemoglobin dengan tingkat kebugaran

#### **D. MANFAAT HASIL**

##### 1. Bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kemampuan dalam menganalisis situasi yang terjadi di masyarakat khususnya kebugaran melalui data dan literatur.

##### 2. Bagi peserta futsal

Hasil dari penelitian ini dapat Memberikan informasi kepada peserta futsal mengenai tingkat kebugaran dan bagaimana meningkatkan kebugaran.