

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia, tidak hanya oleh orang dewasa, anak-anak, pria, bahkan wanita pun memainkan olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan. (Putro, 2013)

Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena imbas dari sepakbola. Masyarakat Indonesia sangat gemar bermain sepakbola tak hanya orang dewasa-mulai dari anak-anak hingga orang tua pun sangat menggemari olahraga yang diciptakan di Inggris tersebut. Dari Sabang hingga Merauke pasti ada setidaknya satu tim sepakbola yang mewakili kota tersebut. Jakarta, Malang, Bandung, Surabaya, Palembang, Solo, Makasar, dan Jayapura adalah beberapa kota di Indonesia yang memiliki tradisi kuat dalam olahraga yang dimainkan oleh 11 orang ini. Liga Sepakbola pertama yang ada di Indonesia dimulai sejak tahun 1930 di era kolonial Belanda. Namun baru pada tahun 1993 Indonesia membentuk liga yang profesional. Dengan 413 kabupaten, 1 kabupaten administrasi, 92 kota, dan 5 kota administrasi, setidaknya ada lebih dari 500 tim sepakbola baik profesional, semi-profesional, maupun yang amatir (Firmansyah, 2010).

Setiap atlet sepakbola harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto 2000:5). Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari dan membuat tubuh semakin semangat dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Menurut Syahban Junen (2005:19) bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya. Bisa dikatakan pula bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik memberikan seseorang kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan yang banyak.

Sajoto (1995:8-11) mengungkapkan kebugaran jasmani adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Disebutkan pula bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan. Sedangkan menurut Pussegjas (1995:1) kebugaran jasmani adalah perwujudan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang

untuk melakukan pekerjaan baik sebagai pribadi, anggota masyarakat, maupun sebagai warga negara perlu mendapat perhatian dan tanggapan yang lebih memadai.

Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik untuk melakukan tugas pekerjaan sesuai dengan bidangnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan mendapat pemulihan yang cepat seperti pada saat belum melakukan aktivitas. Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas fisik adalah melalui kegiatan fisik yang dilakukan secara benar, teratur dan terukur dan semuanya itu akan tercapai dengan melakukan latihan fisik atau latihan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik di asumsikan bahwa seseorang sering melakukan aktifitas jasmani dan sebaliknya apabila kebugaran jasmaninya kurang berarti seseorang tersebut kurang melakukan aktifitas jasmani.

Faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang erat hubungannya dengan gerak adalah makanan atau gizi. Gizi yang diperoleh seseorang melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan seseorang. Gizi merupakan faktor yang sangat penting bagi kehidupan dan kesehatan manusia. Keadaan gizi yang baik di butuhkan dalam kegiatan fisik maupun mental. Zat-zat gizi yang di perlukan dalam tubuh, yaitu untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan dan reproduksi untuk kerja atau aktivitas dan pemeliharaan tubuh. Terutama bagi anak dalam masa pertumbuhan, makanan yang mengandung nilai gizi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan otak serta fisik. Apabila kebutuhan gizi terpenuhi

secara lengkap maka proses di dalam tubuh dapat berjalan dengan normal, seperti kebutuhan energinya terpenuhi untuk melakukan berbagai aktifitas seperti bermain, berolahraga dan membuat tubuh lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Status gizi adalah merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup dan produktivitas.

Selain faktor gizi, sebagai faktor penunjang kebugaran hendaknya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar baik takaran maupun intensitas latihannya. Seseorang akan selalu melakukan aktivitas sehari-hari, dalam melakukan aktivitas sehari-hari ini harus didukung dengan energi yang cukup serta kondisi badan yang baik. Tanpa adanya energi yang cukup serta kondisi kesehatan yang prima kita akan dengan mudah mengalami kelelahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga dengan kondisi yang seperti itu kita akan sulit mencapai tuntutan gerak yang baik dan lebih cepat lelah. Penggunaan energi untuk kegiatan jasmani bertambah pada saat remaja, karena remaja merupakan golongan dengan kegiatan aktif. Di samping itu, kelak mereka merupakan generasi penerus yang diharapkan berpotensi dan berkualitas tinggi sehingga kecukupan energi bagi golongan ini perlu mendapat perhatian (Depkes RI, 1990:5).

Remaja itu sendiri menurut Sayogo (1992:407) adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, fisiologis dan psikososial. Kelompok umur remaja merupakan fase pertumbuhan yang pesat selain pada masa balita, sehingga wajar kalau pada masa ini dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya (Sediaoetama, 2000:25). Anak seusia sekolah yang meliputi

kelompok masyarakat umur 15 sampai dengan 16 tahun merupakan kelompok yang rawan, karena pada usia ini, merupakan usia pertumbuhan, intensitas pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat merupakan bagian penting dari pemeliharaan kesehatan anak.

Pada tahun 2003, prevalensi gizi kurang di Indonesia mencapai 37,5%. Remaja dengan gizi kurang dapat mengakibatkan kurang gairah dan kurang lincah sehingga daya tahan menurun, cepat lelah, gerakannya lamban dan ini akan mempengaruhi daya tahan kardiovaskular dalam tubuh pada saat anak akan melakukan kebugaran jasmani. Selain itu, gizi kurang pada umumnya diakibatkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan (sanitasi), kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi dan adanya daerah miskin gizi (Sunita Almatsier, 2003:301).

Menurut Agus Amin Sulistiono (2004), bahwa berdasarkan hasil pengkajian penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani pelajar (SD, SMP, SMA/SMK) tahun 2003 dan 2004 yang telah dilaksanakan di 15 provinsi terhadap 10.110 pelajar, diperoleh data bahwa tingkat kebugaran jasmani pelajar secara umum berada pada kategori kurang (45,97%). Data ini amat berbeda dengan tingkat kebugaran jasmani pelajar berdasar data tahun 1995 yang berada pada kategori sedang (51,6%). Artinya, tingkat kebugaran jasmani pelajar saat ini mengalami penurunan, jika dibandingkan pada tahun 1995. Angka-angka tersebut menunjukkan masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada pelajar, padahal dalam usia ini seharusnya dalam status baik karena secara fisiologis mereka masuk dalam taraf peningkatan (pertumbuhan) dalam

fisik yang baik. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal.

Sekolah Sepakbola (SSB) menjadi salah satu organisasi non formal yang mendidik anak-anak dan remaja agar menjadi pemain Sepakbola yang handal dan potensial. Dalam olahraga Sepakbola dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik, maka untuk menuju kesana perlu dibuat program-program latihan yang baik serta didukung dengan fasilitas dan tenaga pelatih yang profesional.

Berorentasi pada berbagai penjelasan di atas, keberadaan kebugaran jasmani dan status gizi merupakan permasalahan yang penting untuk dikaji secara mendalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang status gizi dan tingkat kebugaran jasmani. Permasalahan tersebut melatar belakangi penelitian yang berjudul, “Profil tingkat kebugaran jasmani dan status gizi atlet usia 15-16 Sekolah Sepakbola Debar Gelora tahun 2017.

Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora adalah salah satu sekolah Sepakbola yang berada di Kabupaten Langkat yaitu di daerah Kecamatan Hinai. Dalam usaha untuk melakukan pembinaan terhadap anak-anak yang memiliki ketertarikan dalam Sepakbola maka berbagai kalangan di Kabupaten Langkat sering mengadakan kompetisi setiap tahunnya agar dapat mencari bibit muda yang berbakat. Sekolah Sepakbola Debar Gelora ini mempunyai cukup banyak anggota yang terdiri dalam beberapa kelompok usia, yaitu dari kelompok usia 8 tahun sampai 16 tahun dan Sekolah Sepakbola Debar Gelora mencoba membina pemain-pemain muda berbakat yang

memiliki kualitas, inilah merupakan langkah positif yang perlu mendapatkan perhatian serius demi kemajuan dan peningkatan persepakbolaan di masa mendatang. Debar Gelora pernah mendapatkan juara pertama dalam turnamen sepakbola U16 memperebutkan Tropi Komandan Koramil 14 Besitang yang berlangsung di lapangan bola AFR Besitang setelah mengalahkan Cokro FC dengan skor 3-1. Turnamen Sepakbola ini dilaksanakan dalam rangka memperingati hari ulang tahun TNI ke 71 dengan mengambil tema, "Dengan Semangat HUT TNI ke 71 kita wujudkan masyarakat yang sehat dan bebas narkoba." Turnamen ini diikuti 12 klub Sepakbola Wilayah Teluk Aru, Kabupaten Langkat. Andira Lesmana pelatih tim sepakbola Debar Gelora kepada SIB (Sinar Indonesia Baru) mengatakan "Para pemain dilatih secara maksimal bukan hanya dipersiapkan untuk turnamen Komandan Koramil 14 Besitang ini, tapi juga untuk piala Suratin yang akan dimulai tahun 2017 nanti. Sebelum menjuarai Tropi Komandan Koramil 14 Besitang Sekolah Sepakbola Debar Gelora pada tahun 2013 juga pernah menjuarai sebuah turnamen Sepakbola yang dilaksanakan dalam memperingati HUT ke 31 Brimo Utama yang merupakan sebuah klub bola di Kabupaten Langkat pada 8 April hingga 4 Mei 2013. Dengan pertimbangan di atas maka hal ini merupakan alasan yang tepat untuk melakukan penelitian di sebuah klub Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora Kecamatan Hinai Kabupaten Langkat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat dari kebugaran jasmani atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora?
2. Bagaimana cara melatih kebugaran jasmani atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora?
3. Bagaimana menjaga kebugaran jasmani atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora?
4. Bagaimana status gizi atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora?
5. Apa saja asupan yang di terima atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora?
6. Bagaimana menjaga asupan gizi atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk mengatasi interpretasi yang salah, maka perlu dilakukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai dalam penelitian ini. Untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini meliputi: daya tahan, kelincahan, , *power* dan daya tahan jantung dan paru-paru. Dan untuk mengukur status gizi atlet digunakan tinggi badan dan berat badan atlet.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti yakni :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora?
2. Bagaimanakah status gizi atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah yang ada maka ditetapkan bahwa tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora?
2. Untuk mengetahui bagaimana status gizi atlet usia 15-16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Debar Gelora?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pelatih, pembina Sekolah Sepakbola (SSB), atlet Sepakbola dan masyarakat untuk :

1. Memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi atlet sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yang akan diberikan dalam Sekolah Sepakbola Debar Gelora.
2. Memberikan wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani serta pemenuhan gizi yang baik untuk mencapai hidup yang lebih baik.
3. Digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain untuk mengupas lebih jauh tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi.

4. Digunakan sebagai masukan bahwa kebugaran jasmani dan status gizi yang baik diharapkan akan memberikan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet pada Sekolah Sepakbola Debar Gelora, sehingga baik Sekolah Sepakbola maupun orang tua akan memperhatikan kebugaran jasmani serta status gizi atlet.
5. Mengetahui tingkat kebugaran jasmanai dan status gizi atlet sehingga memiliki upaya untuk selalu melakukan aktifitas fisik baik yang dilakukan di Sekolah Sepakbolamaupun diluar Sekolah Sepakbolaserta merubah pola hidup yang kurang baik menjadi pola hidup yang lebih.