

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan bola dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali kedua tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola menggunakan anggota badannya dengan kaki maupun tangannya. Tujuan dalam permainan Sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari gawang lawan.

Dengan kondisi fisik yang prima, maka akan mempengaruhi tercapainya prestasi yang maksimal. Unsur – unsur yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu daya tahan jantung, pernafasan, peredaran darah (*respiration, cardio, vasculator endurance*), daya tahan otot, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan persendian dan daya ledak (Budi, 2015).

Dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan.

Beberapa dari penelitian menyatakan bahwa faktor gizi memegang peranan penting dalam pembentukan kondisi fisik. Dari hasil penelitian (Rachmawati dkk, 2005) kedua kondisi fisik tersebut dapat dicapai melalui latihan intensif yang disertai dengan pengaturan konsumsi zat gizi yang tepat. Menurut (Hapsari dkk, 2007) semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik kualitas fisiknya. Adapun menurut (Adrianto & Ningrum, 2010) ketahanan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan dengan produktifitas yang memadai akan lebih dimiliki individu dengan status gizi yang baik.

Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan (Wardani & Roosita, 2008) membantu pertumbuhan dan menunjang pembinaan prestasi olahraga. Status gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian perkembangan fisik.

Secara umum status gizi dibedakan menjadi 3 kelompok yaitu kecukupan gizi (gizi seimbang), gizi kurang, dan gizi lebih. Dalam hal ini asupan gizi seimbang ini, seimbang dengan kebutuhan seseorang. Gizi kurang, keadaan tidak sehat yang timbul karena tidak cukup makan, dengan demikian konsumsi protein kurang selama jangka waktu tertentu. Gizi lebih, keadaan tidak sehat disebabkan kebanyakan makan atau mengonsumsi lebih daripada yang diperlukan tubuh. Aktivitas olahraga yang teratur dapat membantu menjaga kondisi fisik. Kondisi fisik atau daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.

Status gizi merupakan keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat keburukan fisik dan energi, dan zat-zat gizi yang diperoleh dari ragam makanan yang berdampak fisiknya, diukur secara antropometri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan (Supriasa, 2002). Oleh karena itu, konsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh, sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari khususnya aktivitas olahraga, sehingga daya tahan seseorang akan selalu terjaga.

Menurut Harsono, kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh diantaranya, akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen kondisi fisik oleh Harsono adalah sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya, artinya setiap usaha peningkatan kondisi fisik maka harus mengembangkan semua komponen tersebut, yang meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Dalam permainan sepak bola komponen yang paling dominan, diantaranya adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*).

Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain daya tahan, harus juga memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, karena daya ledak otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat akan menghasilkan tenaga yang maksimal. Komponen selanjutnya adalah kecepatan (*speed*), yang memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan komponen lainnya yang memiliki arti kemampuan untuk memindahkan tubuh atau bagian tubuh dengan cepat. Terdapat banyak cabang olahraga yang bergantung pada kecepatan untuk dapat mengalahkan lawan, kemudian mengubah arah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan (Mochammad Sajoto).

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer hampir diseluruh belahan dunia, demikian juga di Indonesia, Sepak Bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari masyarakat, terbukti dengan adanya klub-klub Sepak bola yang memiliki pemain-pemain berkualitas. Tentunya harus dilakukan pembinaan secara terus-menerus. Pembinaan sejak dini harus dilakukan guna menciptakan bibit-bibit pemain profesional yang nantinya dapat diharapkan dimasa mendatang. Banyak klub-klub Sepak Bola dan sekolah Sepak Bola (SSB) sekarang ini terasa manfaatnya, ditempat latihan para pemain diberikan teknik teknik dasar Sepak Bola yang baik dan benar.

Salah satunya adalah klub Sepak Bola Tunas Muda yang bertempat di jalan pasar 7 Helvetia, adalah wadah atau tempat latihan yang melatih atlet secara baik dan teratur. Oleh karena itu, kemampuan dasar bermain sepak bola dan mengetahui status gizi serta kondisi fisik atlet itu sendiri sangat di perlukan untuk

dapat mengetahui seberapa besar para Atlet memiliki suatu keinginan untuk melakukan keterampilan melatih kondisi fisik dan mengetahui status gizi itu sendiri, sehingga Atlet mampu memberikan kontribusi yang baik. Berbagai faktor yang berhubungan, antara daya tahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai, yang akan menjadi perhatian peneliti dalam hal ini adalah akan meneliti tentang daya tahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai yang efektif dalam upaya peningkatan latihan kondisi fisik dan mengetahui status gizi dalam bermain sepak bola yang baik dan benar. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan status gizi terhadap kondisi fisik Atlet SSB Tunas Muda di kota Medan.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : 1. Bagaimakah pengetahuan Atlet tentang status gizi? 2. Apakah kondisi fisik Atlet yang diteliti berkaitan dengan status gizi? 3. Bagaimanakah hubungan status gizi terhadap kondisi fisik? 4. Bagaimanakah kemampuan Atlet dalam meningkatkan kondisi fisik?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini hanya dibatasi pada hubungan status gizi terhadap kondisi fisik Atlet SSB Tunas Muda.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan : “Bagaimanakah hubungan status gizi terhadap kondisi fisik Atlet SSB Tunas Muda.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan Daya Tahan.
2. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan Kecepatan.
3. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan Kekuatan.

F. Manfaat Penelitian

Maka dari itu, hasil dari penelitian tersebut diharapkan bermanfaat baik secara teoritik maupun praktik, yaitu :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkuat pemahaman penulis bahwa secara teori status gizi berpengaruh terhadap kondisi fisik.

2. Secara Praktik

- a. Manfaat bagi mahasiswa

Dari hasil penelitian ini dapat menjadikan bahan-bahan acuan untuk penelitian lain dengan skop yang lebih luas.

- b. Manfaat bagi Atlet

Dapat mengetahui hubungan status gizi terhadap kondisi fisik Atlet dan dapat melakukannya dalam latihan.

c. Manfaat bagi pelatih

Sebagai pengalaman untuk pelatih dan memberikan latihan kondisi fisik yang maksimal untuk Atlet tersebut.



THE
Character Building
UNIVERSITY