

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Sepak bola merupakan olahraga dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu pertandingan yang lama, maka seorang atlet harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Konsumsi energi yang baik sesuai dengan kebutuhan gizi akan membuat kebugaran seseorang menjadi baik sehingga tubuh menjadi tidak cepat lelah dan mampu melakukan aktivitasnya dengan baik sehingga mampu mencapai prestasi olahraga yang maksimal. Semakin besar tingkat asupan energi maka semakin besar pula tingkat kebugaran jasmani (Rahmawati, dkk. 2022).

Memiliki status gizi yang ideal merupakan salah satu hal yang harus dimiliki oleh atlet. Status gizi merupakan keseimbangan antara kebutuhan asupan energi dengan asupan energi yang dikonsumsi yang berguna untuk metabolisme tubuh. Atlet yang asupan energi hariannya tidak terpenuhi dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk mengangkut oksigen dengan baik. Hal ini menyebabkan kurangnya kebugaran dan menyulitkan atlet untuk melakukan aktivitas *aerobic* secara teratur (Wiyono, 2022). Menurut (Fitriyana, 2022) terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani atlet, semakin meningkat status gizi atlet maka semakin meningkat juga kebugaran jasmani atlet dan sebaliknya semakin menurun status gizi atlet maka semakin menurun juga kebugaran jasmaninya.

Untuk mengetahui seseorang ideal atau tidaknya dapat dilakukan dengan cara menilai status gizinya. Status gizi merupakan ekspresi keadaan keseimbangan gizi dalam bentuk variabel tertentu. Penilaian status gizi mengukur dimensi tubuh dengan indeks berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB). Dimensi tubuh yang semakin besar atau obesitas dapat mempengaruhi gerak tubuh dalam melakukan aktivitas fisik menjadi kurang maksimal. Dimensi tubuh yang semakin rendah atau kurus juga dapat mempengaruhi gerak tubuh saat melakukan aktivitas fisik menjadi lemah dan kurang maksimal. Atlet yang memiliki status gizi yang baik maka kebugarannya meningkat sehingga tercapai prestasi yang maksimal (Istiqomah, dkk. 2021).

Kebugaran seorang atlet khususnya pada cabang olahraga sepakbola dapat diukur berdasarkan VO2Max. VO2Max merupakan indikator kebugaran atlet yang diukur berdasarkan konsumsi oksigen maksimal tubuh. Kebugaran seorang atlet dipengaruhi oleh pengaturan makanan, istirahat, latihan, dan status gizi atlet. Terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dengan kebugaran atlet sepakbola Amaliana, (2022).

Academy Kwarta Pondok Rawa adalah salah satu sekolah sepak bola yang ada di Desa Sampali Kabupaten Deli Serdang Kecamatan Percut Sei Tuan. Academy Kwarta sudah berdiri sejak tahun 2001. Academy Kwarta didirikan untuk menampung dan mencari bibit-bibit unggul olahragawan dalam bidang sepak bola dan diharapkan mampu bersaing di tingkat daerah maupun nasional. Sejauh ini

Academy Kwarta banyak menciptakan pemain-pemain yang dapat bersaing sesama tim dan dapat menempuh tingkat liga nasional.

Dari observasi yang dilakukan peneliti di lapangan terdapat beberapa atlet yang terengah-engah dan mudah lelah saat menjalani latihan. Setelah dilanjutkan dengan pengukuran bleep test pada 12 orang atlet dengan pengambilan sampel acak terdapat 17% atlet masuk kedalam kategori baik, 50% atlet masuk kedalam kategori cukup, 8% atlet masuk kedalam kategori kurang, dan 25% atlet masuk kedalam kategori sangat kurang. Seperti yang terjadi di Academy Kwarta masih terdapat anak yang memiliki status gizi kurang atau *underweight*. Dari hasil pengukuran antropometri pada 10 orang atlet dengan pengambilan sampel secara acak terdapat 60% atlet dengan status gizi kurang, dan 40% atlet dengan status gizi baik. Dari hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2023 diketahui bahwa Academy ini belum pernah dilakukan pengaturan gizi terhadap atletnya, sehingga asupan energi atlet belum diketahui tercukupi atau tidaknya.

Dari masalah di atas yang ditemukan oleh penulis saat observasi ke lapangan maka perlu dilakukan penelitian, penulis bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran pada atlet sepak bola Academy Kwarta dengan judul “Hubungan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Kebugaran Pada Siswa Sepak Bola di Academy Kwarta Pondok Rawa”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih ada siswa *Academy Kwarta* dengan status kebugaran kategori kurang sebanyak 8%, dan kategori sangat kurang sebanyak 25%.
2. Masih ada siswa *Academy Kwarta* dengan status gizi kategori kurang sebanyak 60%.
3. Belum pernah dilakukan pengaturan gizi pada siswa *Academy Kwarta* sehingga belum diketahui apakah asupan energi kurang atau cukup untuk Siswa *Academy Kwarta*.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Asupan energi dibatasi dalam kategori sangat kurang, kurang, cukup dan lebih.
2. Status gizi dibatasi pada kategori gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas.
3. Kebugaran dibatasi pada kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik, sangat baik, dan sempurna.
4. Subjek penelitian dibatasi pada siswa sepak bola usia 12 tahun - 16 tahun.

### 1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik responden pada siswa *Academy Kwarta*??
2. Bagaimana asupan energi siswa *Academy Kwarta*?
3. Bagaimana status atlet siswa *Academy Kwarta*?
4. Bagaimana kebugaran siswa *Academy Kwarta*?

5. Bagaimana hubungan asupan energi dengan kebugaran siswa *Academy Kwarta*?
6. Bagaimana hubungan status gizi dengan kebugaran siswa *Academy Kwarta*?
7. Bagaimana hubungan asupan energi dan status gizi dengan kebugaran siswa *Academy Kwarta*?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden (lama latihan, pendidikan terakhir ayah, pendidikan terakhir ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, besaran keluarga dan riwayat cedera).
2. Asupan energi siswa *Academy Kwarta*.
3. Status gizi siswa *Academy Kwarta*.
4. Kebugaran siswa *Academy Kwarta*.
5. Hubungan asupan energi dengan kebugaran siswa *Academy Kwarta*.
6. Hubungan status gizi dengan kebugaran siswa *Academy Kwarta*.
7. Hubungan asupan energi dan status gizi dengan kebugaran siswa *Academy Kwarta*.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan kebugaran pada atlet untuk menunjang performa atlet dan olahraga dari segi ilmu gizi dalam mencapai prestasi pada atlet. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat kepada peneliti selanjutnya dalam mengembangkan ilmu untuk memperbaiki masalah gizi yang dihadapi oleh siswa Academy Kwarta, dan dapat bermanfaat bagi instansi dalam mempersiapkan atlet-atlet ke kancah internasional.

