

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LatarBelakang

Prestasi olahraga memiliki nilai yang sangat tinggi bagi suatu bangsa. Prestasi olahraga di Indonesia secara makro belum menunjukkan perkembangan yang menggembirakan. Dilihat dari segi peringkat, perolehan medali pada kegiatan-kegiatan seperti: Sea Games, Asean Games, dan Olimpiade, PON, Pekan Olahraga Provinsi serta pada kejuaraan-kejuaraan dunia untuk masing-masing cabang olahraga prestasinya perlu ditingkatkan (Paulus, 2003).

Pusat Pelatihan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Utara merupakan binaan dari Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Utara yang saat ini membina 11 Cabang Olahraga yakni Atletik, gulat, tinju, pencak silat, sepak bola, karate, bulutangkis, judo, angkat besi dan bola voli (kemenpora, 2009).

Sepak Bola sekarang ini merupakan cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat, tetapi kondisinya masih memprihatinkan dilihat dari peringkat PSSI yang dikeluarkan oleh FIFA berada dalam urutan 180 dari 208 negara. Keadaan ini tidak boleh dibiarkan berlarut –larut harus ada usaha untuk memperbaikinya. Pemerintah sudah berusaha untuk melakukan peningkatan atlet sepak bola dengan mendirikan Pusat Pelatihan Latihan Pelajar (PPLP).

Keberhasilan atlet PPLP dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya latar belakang ekonomi dan pemenuhan gizi yang seimbang untuk memenuhi energi yang diperlukan.

Terciptanya atlet yang sehat dan berprestasi tergantung pada latihan yang baik serta pemberian nutrisi atau asupan makanan yang dilakukan dengan sempurna. Sering timbulnya masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang (Anonim, 2007).

Menu makanan untuk pemain sepak bola harus benar-benar diperhatikan. Karena ini berhubungan erat dengan stamina para pemain. Menu makanan yang baik bagi pemain sepak bola adalah yang dapat memberikan kebutuhan nutrisi dan gizi yang cukup bagi para pemain. Bagaimana agar para pemain nantinya memiliki stamina yang kuat dari mulai awal pertandingan sampai berakhirnya waktu pertandingan pemain tidak mengalami penurunan stamina tubuh.

Pengaturan makanan selama pemusatan latihan harus mengandung energi yang cukup terutama makanan yang mengandung karbohidrat untuk mengganti cadangan glikogen (menyimpan kelebihan gula) yang telah dipakai selama latihan. Pengaturan makanan pada periode pertandingan sangat penting untuk memperoleh penampilan yang optimal. Makanan perlu diatur sedemikian rupa sehingga sebelum pertandingan dimulai, proses pencernaan makanan sudah gar aliran darah terkonsentrasi menuju otot rangka. Aliran darah ke otot rangka dimaksudkan untuk menyalurkan zat gizi dan oksigen yang dibutuhkan pada saat berkontraksi, misalnya menendang bola. Pada saat bertanding perlu tambahan cairan ( minum air putih / jus buah

untuk mengganti cairan tubuh yang keluar melalui keringat .Sehingga dapat mencegah terjadinya kekurangan cairan tubuh ( dehidrasi ). Sedangkan pengaturan makanan setelah pertandingan ditujukan untuk mempertahankan serta meningkatkan status gizi dan kondisi fisik pemain.(Supriyono,2012)

Kebutuhan energi pada atlet remaja sangat tergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan. Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan kegiatan fisik. Faktor yang perlu diperhatikan untuk menentukan energi remaja adalah fisik, seperti olahraga yang diikuti baik dalam kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah. Remaja yang aktif dan banyak melakukan olahraga memerlukan asupan energi yang lebih besar dibandingkan dengan yang kurang aktif(Merryana dan Bambang Wirjatmadi, 2012).

Seorang atlet remaja berbeda dengan remaja non-atlet. Masa remaja merupakan masa percepatan pertumbuhan dan perkembangan yaitu pada usia 15 – 19 tahun. Percepatan pertumbuhannya lebih cepat daripada masa anak-anak. Makanan yang disajikan harus sesuai dengan kesukaan atlet remaja jika makanan yang disajikan itu sesuai dengan kesukaan atlet remaja, maka akan tertarik untuk memakannya sehingga energi yang dibutuhkan akan terpenuhi.Makanan yang sesuai dengan kesukaan remaja antara lain adalah Makanan lengkap/*meal* adalah nasi dengan lauk pauhnya, sayur dan buah, seperti nasi dengan ayam, tempe, sayur bayam, dan jeruk. Makanan kudapan/*snack* yang sehat: gado-gado, ketoprak, bubur pulut hitam.

Menu makanan bagi atlet sepakbola disusun berdasarkan kebutuhan energi yang berbeda untuk setiap atlet. Secara umum, faktor yang harus dipertimbangkan adalah *Metabolisme Basal Rate* yaitu energi yang dipakai untuk aktivitas metabolisme jaringan tubuh pada waktu istirahat, *Specific Dynamic Action* adalah penggunaan energi yang dipakai untuk proses penyerapan dan pencernaan makanan yang berbeda untuk setiap zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan serat), Aktivitas sehari-hari termasuk olahraga, Pertumbuhan.

Disamping itu menu makanan untuk atlet sepakbola harus beraneka ragam memenuhi kebutuhan energi, cukup tinggi karbohidrat (60-70%), rendah lemak (<25%), cukup protein (1 gram/kg BB/hari) dan cukup vitamin, mineral serta cukup air. Makanan diberikan dalam porsi kecil dan sedang, serta hindari makanan yang berbumbu tajam (terlalu pedas, terlalu asam dan terlalu berlemak). Makanan tidak menimbulkan gas dan cukup serat serta telah dikenal oleh atlet. (Husaini, dkk., 2002)

Masalah yang seringkali timbul dalam menyediakan makanan bagi atlet adalah menu makanan yang membosankan, atlet malas makan karena letih, atlet suka makanan jajanan, sehingga kecukupan gizi kemungkinan tidak dapat terpenuhi atau sebaliknya malah berlebih. Dalam hal ini perlu diberikan pemahaman tentang gizi bagi atlet itu sendiri, pelatih serta keluarganya.

Dari data Departemen Kesehatan (2010), ada beberapa faktor atlet remaja tidak memiliki cukup gizi yaitu (1) Perubahan sikap atlet terhadap makanan, (2) Pemahaman para pengurus asrama atlet pada bagian dapur,

terhadap kualitas makanan yang dikonsumsi atlet sehari – hari. (3) Sulitnya atlet mengonsumsi makanan bergizi, (4) status sosial ekonomi keluarga.

Dari hasil pengamatan langsung dan dari informasi yang diperoleh dari berbagai pihak diperoleh gambaran bahwa atlet itu kurang menyukai makanan yang disajikan hal itu dapat dilihat dari banyaknya makanan yang berlebih atau yang tersisa, karena bisa saja terjadi jika atlet melihat makanan itu kurang menarik atau kurang sesuai dengan selera makan mereka, maka tentu saja porsi makan para atlet jauh dari yang sebenarnya. Atau ada kemungkinan makanan yang disajikan untuk para atlet remaja kurang bervariasi sehingga timbul kebosanan dari para atlet. Akibatnya para atlet remaja kurang selera dalam mengonsumsi makanan. Sehingga porsi makan atlet remaja jauh dari gizi yang seimbang. Hal seperti ini tidak bisa dibiarkan berkepanjangan karena berpengaruh terhadap keberhasilan akan menghambat pencapaian prestasi yang optimal.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti mengangkat judul dari penelitian ini adalah “**Analisis Tingkat Kesukaan Dalam Susunan Menu Makanan Atlet Sepak Bola PPLP Sumatera Utara**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai latar belakang yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang berkenaan dengan penelitian ini, antara lain :

1. Bagaimana tingkat kesukaan makan pada atlet sepak bola PPLP Sumatera Utara?

2. Bagaimana susunan menu makanan yang sesuai pada atlet sepak bola PPLP Sumatera Utara?
3. Bagaimana variasi makanan yang diminati pada atlet Sepak Bola PPLP Sumatera Utara?
4. Bagaimana kebiasaan makan pada atlet Sepak Bola PPLP Sumatera Utara?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya dari peneliti maka penelitian ini dibatasi hanya pada :

1. Tingkat kesukaan makan atlet dibatasi pada siang dan malam selama 3 hari.
2. Atlet Sepak Bola Remaja usia 15-19 tahun.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pambatasan masalah, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : “Bagaimana analisis tingkat kesukaan dalam susunan menu makanan atlet pada Pagi, Siang dan Malam Hari Berdasarkan Warna, Tekstur, Rasa dan Aroma? ”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk menganalisis tingkat kesukaan dalam susunan menu makanan pada atlet remaja PPLP Sumatera Utara.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Memberikan informasi kepada atlet Sepak Bola PPLP Sumatera Utara mengenai tingkat Kesukaan makanan yang sehat dan kecukupan gizi.
2. Untuk mendapatkan pengalaman langsung dalam penelitian sehingga dapat menerapkan ilmu yang diperolehnya dalam perkuliahan pada keadaan yang sebenarnya dalam lapangan.
3. Untuk menjadi salah satu panduan terhadap pengelola dalam hal pemberian nutrisi kepada para atlet sehingga dapat meningkatkan performanya.
4. Dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk mengadakan penelitian lanjutan di masa mendatang.

