

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan sebuah permainan beregu yang menggunakan bola besar dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan, masing-masing regu berjumlah 6 orang. Setiap regu diberi kesempatan memainkan bola di daerah pertahanannya sebanyak-banyaknya tiga kali pukulan. Keterampilan gerak dalam permainan bola voli adalah keterampilan gerak servis (tangan bawah dan tangan atas), *passing* atas dan *passing* bawah, *smash* dan *block*/bendungan (tunggal dan berkawan). Permainan bola voli yang telah berkembang luas dimasyarakat bertujuan sebagai pengisi waktu senggang dan untuk memperoleh kegembiraan dan kesenangan. Dalam perkembangannya, permainan bola voli menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu dipertandingkan dalam setiap pesta olahraga (Susila, 2021).

Permainan bola voli memerlukan kebugaran jasmani yang baik agar dapat memperoleh hasil permainan yang baik. Tingkat kebugaran jasmani merupakan gambaran keberadaan seseorang baik fisik maupun psikis. Dalam melakukan aktivitas apapun, kondisi fisik seseorang dapat ditentukan dari berbagai komponen kebugaran jasmani, antara lain faktor daya tahan, kekuatan otot, daya ledak, dan kecepatan. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain asupan makan, usia, jenis kelamin, *Body Mass Index* (BMI), status merokok, tekanan darah, kadar hemoglobin, dan aktivitas fisik (Santoso, 2016). Menurut Tim SDI Nasional (2023), menyebutkan kondisi kebugaran jasmani anak dan pemuda

Indonesia dalam kategori rendah atau mengkhawatirkan. Pada kelompok anak dengan usia 10-15 tahun, kebugaran jasmani yang masuk kategori baik/lebih hanya sebesar 6,79%, sementara yang masuk kategori kurang dan kurang sekali sebesar 77,12%. Pada kelompok pemuda usia 16-30 tahun, kebugaran jasmani yang masuk kategori baik/lebih hanya sebesar 5,04%, sementara yang masuk kategori kurang dan kurang sekali sebesar 83,53%. Fakta tersebut merupakan alarm call, mengingat kebugaran jasmani merupakan intangible asset yang menjadi faktor krusial dalam peningkatan kualitas SDM, baik dari aspek kognitif-intelektual maupun kesehatan fisik-psikis menuju Indonesia Emas 2045.

Olahraga pada puncaknya memanfaatkan aktivitas fisik untuk membawa perubahan holistik dalam kualitas individu, baik secara fisik, mental, atau emosional (Salamah, 2019). Menurut WHO aktifitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Saat melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan sisa-sisa metabolisme dari tubuh. Aktivitas fisik atlet yang lebih banyak dapat meningkatkan kesegaran jasmani, seperti halnya pada posisi *tosser* yang memiliki daya tahan yang lebih besar dan kuat. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama, dan berat pekerjaan/aktivitas yang dilakukan.

Sejalan dengan itu, asupan energi pada atlet bola voli membutuhkan perhatian khusus, selain teknik dasar setiap posisi dalam melakukan olahraga bola voli. Pada saat pertandingan maupun latihan, atlet membutuhkan asupan energi

yang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat memberikan performa yang baik. Energi berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein yang terdapat dalam makanan. Kandungan zat gizi makro dalam pangan bervariasi dan menentukan nilai energinya (Novita, dkk, 2016).

Angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja laki-laki 16-18 tahun yaitu 2650 kkal, dan 19-26 tahun yaitu 2650 kkal. Angka kecukupan gizi (AKG) energi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat (Kemenkes, 2019). Besar total kebutuhan energi bagi seorang atlet dapat berbeda setiap harinya apabila intensitas dan durasi latihan yang dilakukan berbeda. Perhitungan total kebutuhan energi sebaiknya disesuaikan dengan masing-masing jenis latihan agar asupan energi sesuai dengan pengeluaran energi. Total kebutuhan energi diperoleh dari nilai energi aktivitas dan energi latihan (Penggali, dkk, 2020).

Berdasarkan penelitian Novitasari, dkk (2016), menunjukkan rata-rata tingkat konsumsi energi pada pemain *tosser* sebesar 72,40% dan 72,08% dari AKE untuk pemain *smasher*. Berdasarkan nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori kurang. Hasil penelitian sejalan dengan hasil recall konsumsi makanan, sampel umumnya mengonsumsi makanan yang belum beragam, porsi belum sesuai dengan kebutuhan sebagai seorang atlet voli, dan sebagian besar responden tidak mengikuti arahan pelatih untuk mengonsumsi susu pada saat sebelum tidur.

Hal ini menimbulkan ketidakseimbangan antara energi yang diperoleh dan energi yang dikonsumsi sehingga mengakibatkan responden mengonsumsi lebih sedikit energi. Kebutuhan energi atlet lebih tinggi dibandingkan non-atlet, dan

diperlukan asupan makanan yang cukup karena responden masih dalam tahap tumbuh kembang.

Pusat pelatihan olahraga bola voli di Sumatera Utara salah satunya adalah di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar. Berdasarkan hasil observasi dengan cara mewawancarai atlet bahwa pelatih menyarankan minum susu saat sebelum tidur, akan tetapi masih ada beberapa atlet lalai atau tidak mengikuti arahan dari pelatih tersebut. Beberapa atlet juga bercerita kepada penulis bahwa mereka terbiasa tidur larut malam karena mempersiapkan pembelajaran serta ujian atau penilaian di esok hari serta bermain *gadget* hingga larut malam.

Dan berdasarkan hasil wawancara atlet seputar aktivitas fisik yang dilakukan dimulai bangun tidur pukul 05:30 WIB melakukan latihan fisik berupa *sit up, pull up, passing atas dan bawah, dll* dan dilanjutkan setelah pulang sekolah pukul 16:00 WIB melakukan latihan bermain voly. Hal ini yang membuat atlet terkadang kelelahan sehingga tidak mengikuti arahan dari pelatih untuk mengkonsumsi susu pada malam hari.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 23 Februari 2024 peneliti melihat permasalahan atlet bola voli di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar adalah masalah performa. Penurunan performa atlet terjadi sekitar 26% dalam beberapa aspek seperti keterampilan teknis, kondisi fisik, dan mental selama latihan. Faktor-faktor seperti kurangnya fasilitas latihan yang memadai, keterbatasan sumber daya pelatih, serta dukungan finansial yang minim diduga menjadi penyebab utama permasalahan ini.

Penelitian ini penting untuk mengidentifikasi penyebab spesifik yang memengaruhi perkembangan atlet, sehingga solusi yang tepat dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas dan prestasi atlet bola voli di wilayah tersebut. Uraian di atas menunjukkan bahwa asupan energi dan aktivitas fisik mempunyai fungsi dan tugas untuk mengupayakan kebugaran jasmani pada atlet bola voli. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya asupan energi atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.
2. Kurangnya aktivitas fisik atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.
3. Adanya atlet bola voli putra dengan tingkat kebugaran jasmani rendah di tempat pelatihan SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Asupan energi dibatasi dengan *Food Recall* dikonsumsi 2x24 jam.
2. Aktivitas fisik dibatasi dengan PAL (*Physical Activity Level*) 2x24 jam.
3. Objek penelitian yakni atlet bola voli putra yang berusia 16-19 tahun dan berjenis kelamin laki-laki.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, identifikasi masalah, adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar?
2. Bagaimana asupan energi atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar?
3. Bagaimana aktifitas fisik atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar?
4. Bagaimana kebugaran atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar?
5. Apakah ada hubungan asupan energi dengan kebugaran jasmani atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar?
6. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar?
7. Apakah ada hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui karakteristik atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.

2. Untuk mengetahui gambaran asupan energi atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.
3. Untuk mengetahui gambaran aktifitas atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.
4. Untuk mengetahui gambaran kebugaran jasmani atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.
5. Untuk mengetahui hubungan asupan energi dengan kebugaran jasmani atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.
6. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.
7. Untuk mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani atlet bola voli putra di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penulis dari hasil penulisan dan penelitian ini dilihat pada uraian berikut :

1. Bagi peneliti untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang gizi serta pengaplikasikannya, khususnya pada gizi olahraga.
2. Bagi peneliti lain diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya sesuai dengan variabel atau pengembangan dari variabel yang telah diteliti pada penelitian ini.

3. Bagi olahragawan sebagai salah satu informasi untuk memperbaiki asupan energi dan aktifitas fisik yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani atlet bola voli.

