

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan olahraga kombinasi antara aktivitas berintensitas tinggi dan berintensitas rendah yang berlangsung lebih dari 90 menit. Sepak bola membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, oleh karenanya bermain sepak bola termasuk jenis olahraga dengan pergerakan yang cepat dan berjalan lama, sehingga akan banyak menghabiskan energi dan stamina tubuh (Bryantara, 2016). Olahraga sepak bola membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang nanti akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi.

Ciptadi (2013), menjelaskan bahwa atlet sepak bola dengan kebugaran jasmani yang prima akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, peningkatan kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan tubuh, selain itu akan berdampak pada terjadinya peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan serta meningkatkan daya respons tubuh. Atlet yang tidak atau kurang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tidak akan berhasil meraih prestasi meskipun mempunyai keterampilan teknik dan taktik yang baik.

Kebugaran jasmani memiliki pengertian sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas fisik serta melakukan olahraga terprogram secara baik, benar, teratur dan terukur. Apabila atlet memiliki tingkat kebugaran

yang tidak baik maka hal itu akan berpengaruh pada performa atlet tersebut saat bertanding dalam sebuah kompetisi. Oleh sebab itu, kebugaran atlet harus diperhatikan dan ditunjang dengan asupan-asupan yang bergizi serta aktivitas fisik dan latihan yang berkala untuk atlet tersebut (Kemenkes, 2015).

Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh tubuh dan sistem penunjangnya, setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka memerlukan pengeluaran energi (Almatsier, 2009). Aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari kadang membutuhkan energi tubuh yang besar, dikarenakan dalam olahraga terdapat gerakan yang cukup kompleks dan rumit sehingga kebutuhan energi dari dalam tubuh juga meningkat (Irianto & Nurhayati, 2013).

Makanan atau asupan yang dikonsumsi oleh para atlet juga harus diperhatikan, karena makanan yang dikonsumsi dapat memengaruhi komposisi tubuh yang dapat memengaruhi juga dalam menjaga keseimbangan tubuh atlet. Makanan yang baik bagi atlet adalah makanan dengan kandungan gizi yang seimbang, yang mana makanan itu tidak hanya mengandung karbohidrat saja tetapi juga mengandung protein dan lemak sesuai dengan jumlah kebutuhan masing-masing atlet (Suciana *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian Kurniawan (2020) data yang terkumpul dari hasil “*bleep test*” untuk mengukur tingkat vo_2max seluruh peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri di Kabupaten Sragen tahun 2019 termasuk dalam kategori “kurang sekali” sebesar 3 % sebanyak (2 siswa), diikuti kategori “baik” sebesar 27% (17 siswa), dalam kategori “cukup” terdapat 37% (24 siswa),

dalam kategori “kurang” terdapat 16 siswa dengan persentase 25%, dan yang terakhir ada kategori “baik sekali” dengan persentase 8% sebanyak 5 siswa. Sedangkan hasil dari tingkat kondisi fisik seluruh peserta ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Sragen dalam kategori “cukup” dengan persentase 41%.

Penelitian Bagustila (2015) tentang hubungan konsumsi, status gizi dan tingkat kebugaran atlet Sepak Bola Jember *United FC*, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan tingkat kebugaran atlet sepak bola. Penelitian Setiawan (2022) tentang korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.

Hasil survei awal dari peneliti menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani 14 atlet sepak bola masuk dalam kategori kurang dan 10 atlet masuk dalam kategori baik. Berdasarkan dari hasil data dapat disimpulkan adanya masalah tingkat kebugaran atlet di UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, tingkat kecukupan gizi dan aktivitas fisik adalah salah satu dari faktor tingkat kebugaran jasmani. Terlebih olahraga sepak bola memerlukan kebugaran yang prima bagi atlet. Sehingga peneliti ingin mengetahui tingkat kecukupan gizi, aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani atlet di UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi. Masalah tersebut mendorong peneliti ingin lebih jauh mengetahui bagaimana hubungan tingkat kecukupan gizi makro dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani atlet.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi?
2. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi?
3. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi?
4. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi.
2. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi.
4. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi.

D. Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan tingkat kecukupan gizi makro dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan menggunakan metode studi *cross sectional study*.

3. Lingkup Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan tentang hubungan tingkat kecukupan gizi makro dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran gizi pada atlet.

4. Lingkup Sasaran

Dalam penelitian ini, yang berperan sebagai subjek yaitu anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi.

2. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di sekretariat UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi.

3. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan dari bulan November 2022 – Oktober 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk bahan informasi bagi mahasiswa dan dosen, serta acuan bagi penelitian selanjutnya.

2. Bagi Program Studi

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memberikan tambahan kepustakaan.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Manfaat referensi keilmuan dan informasi baru dalam bidang ilmu gizi yang dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya untuk menambah wawasan dan pengalaman.

4. Bagi Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat menjadi media latihan dalam melakukan penelitian, peneliti dapat mengidentifikasi suatu masalah. Peneliti juga mendapatkan kepustakaan dan pengalaman yang baru dengan melakukannya penelitian ini.