

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, tanpa menimbulkan kelelahan yang dimaksud adalah saat seseorang melakukan aktivitasnya, orang tersebut masih memiliki semangat dan energi cukup untuk melakukan aktivitasnya (Agus, 2012). Kebugaran jasmani yang baik harus dimiliki oleh semua orang termasuk oleh atlet sepak bola. Atlet sepak bola yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap peningkatan kerja jantung, daya tahan, keseimbangan dan kecepatan. Atlet yang tidak atau kurang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tidak akan berhasil meraih prestasi meskipun mempunyai keterampilan teknik dan taktik yang baik. Olahraga sepak bola membutuhkan kebugaran jasmani yang nanti akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi saat latihan dan bertanding (Bulqini *et al.*, 2022).

Data laporan Nasional *Sport Development Index* tahun 2023 menjelaskan bahwa sebesar 83,55% anak remaja Indonesia memiliki kebugaran jasmani kategori kurang dan kurang sekali. Hanya 5,05% anak remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik/lebih. Kemudian untuk kebugaran jasmani di wilayah Jawa Barat menunjukkan bahwa masih sangat rendah, yaitu 80% memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan hanya 20% termasuk ke dalam kategori baik (Kemenpora, 2023). Hal ini dibuktikan pada penelitian yang

dilakukan oleh Sa'adah (2023) pada atlet sepak bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi yang menunjukkan bahwa hasil kebugaran jasmani dari pengambilan uji VO₂Max metode *bleep test* adalah 8 atlet termasuk kategori sangat kurang (20,5%), kemudian 10 atlet termasuk kategori kurang (25,6%), dan 21 atlet termasuk kategori sedang (53,8%).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani pada atlet dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Jenis kelamin, usia, dan genetik termasuk kedalam faktor internal. Asupan zat gizi, pola makan, aktivitas fisik, pola tidur dan status gizi merupakan faktor eksternal. Status gizi dan asupan zat gizi adalah faktor yang berhubungan kuat dengan kebugaran jasmani (Agus, 2012).

Atlet sepak bola harus memiliki kebugaran jasmani yang prima dan memiliki status gizi yang baik. Status gizi yang normal harus dimiliki oleh seorang atlet karena dengan memiliki status gizi yang normal maka performa saat latihan dan bertanding akan sangat baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, namun masih banyak atlet yang kurang memperhatikan status gizinya (Antoni, 2021). Sejalan dengan penelitian Putri (2017) yang dilakukan pada atlet sepak bola di Persatuan Sepakbola Langkat (PSL) menunjukkan hasil status gizi yaitu satu atlet termasuk kategori lebih (3,3%), kemudian 12 atlet termasuk kategori normal (40%), dan 17 atlet termasuk kategori kurang (56,7%).

Asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh para atlet cukup penting untuk diperhatikan, karena makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi komposisi tubuh yang dapat mempengaruhi juga dalam menjaga keseimbangan tubuh atlet. Makanan yang baik adalah makanan dengan kandungan gizi seimbang, yang mana makanan itu tidak hanya mengandung karbohidrat saja tetapi juga mengandung protein dan lemak sesuai kebutuhan masing-masing atlet (Suciana *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Novelia (2023) pada atlet SSB D'SOCS Kota Dumai, bahwa 29 atlet (64,4%), memiliki kebugaran rendah, 16 atlet (35,6%) memiliki asupan energi kurang, 22 atlet (48,9%) memiliki asupan protein kurang, 20 atlet (44,4%) asupan zat lemak lebih, dan 33 (73,3%) atlet memiliki asupan karbohidrat lebih. Dilihat dari penelitian tersebut bahwa para atlet masih kurang untuk memperhatikan asupan zat gizi seimbang.

Studi pendahuluan dilakukan pada bulan Mei 2024 yang bertujuan untuk melihat kondisi kebugaran atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya usia 16-18 tahun. Studi dilakukan pada 20 atlet dengan hasil menunjukkan bahwa kebugaran jasmani 14 atlet sepak bola masuk dalam kategori kurang dan 6 atlet masuk dalam kategori baik berdasarkan data pada hasil survei awal dapat disimpulkan adanya masalah kebugaran atlet di Akademi Persib Tasikmalaya.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, asupan zat gizi dan status gizi adalah salah satu faktor kebugaran jasmani. Terlebih olahraga sepak bola memerlukan kebugaran yang prima bagi atlet. Sehingga masalah tersebut mendorong peneliti ingin lebih jauh mengetahui bagaimana hubungan asupan

zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet Akademi Persib Tasikmalaya.

B. Rumusan masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah ada hubungan antara asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan antara asupan protein dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024?
- b. Apakah ada hubungan antara asupan lemak dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024?
- c. Apakah ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024?
- d. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hubungan antara asupan protein dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024.
- b. Mengetahui hubungan antara asupan lemak dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024.
- c. Mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024.
- d. Mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024.

D. Lingkup penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan antara asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya tahun 2024

2. Lingkup Metode

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

3. Lingkup keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan tentang hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran gizi pada atlet.

4. Lingkup sasaran

Dalam penelitian ini, yang berperan sebagai subjek yaitu anggota pemain sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di lapangan bola latihan Akademi Persib Tasikmalaya, yang bertempat di lapangan bola Sindangkasih, Ciamis.

6. Lingkup waktu

Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Mei 2024 – Desember 2024.

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

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

4. Bagi Peneliti

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.