

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atlet merupakan seseorang yang memiliki tingkat kebutuhan energi yang lebih dibandingkan orang biasa. atlet sangat membutuhkan asupan zat gizi yang lebih dibandingkan orang biasa. Kebutuhan asupan zat gizi bagi atlet penting sebagai suplemen untuk menghasilkan energi, pertumbuhan, performa maupun proses dalam pemulihan (recovery). Atlet pada usia remaja menjadi masa efektif dalam jenjang pembinaan olahraga (Zahra dan Muhlisin, 2020). Atlet pemain sepak bola merupakan salah satu atlet olahraga yang sangat memerlukan *endurance* dan tingkatan yang tinggi untuk melakukan aktivitas secara terus menerus (Akhsan *et al.*, 2022). Atlet sepak bola dengan kebugaran jasmani yang prima akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan darah, kerja jantung, *endurance*, keseimbangan dan kecepatan (Zahra dan Muhlisin, 2020). Atlet yang mempunyai keterampilan teknik dan taktik yang bagus jika tidak memiliki kebugaran yang baik maka tidak akan berhasil dalam meraih prestasi (Bulqini *et al.*, 2022).

Badan Tim Nasional Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) menyebutkan bahwa atlet sepak bola U-16 dan U-19 sering mengalami penurunan *endurance*, stamina, kecepatan dan konsentrasi (Astuti, 2019). Data laporan *Nasional Sport Development Index* tahun 2023 menyatakan sebesar 83,55% atlet remaja Indonesia memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik/lebih. Kebugaran jasmani di wilayah Jawa

Barat menunjukkan bahwa masih sangat rendah, yaitu 80% dengan kategori rendah dan 20% dalam kategori baik (Kemenpora, 2023). Penelitian oleh Sa'adah (2023) menyebutkan kebugaran jasmani pada (20,5%) atlet memiliki nilai VO₂ max sangat kurang, (25,6%) atlet nilai VO₂ max kurang dan (53,8%) atlet VO₂ max sedang. Kebugaran jasmani pada atlet sepak bola menjadi hal penting dalam peningkatan prestasi atlet pada suatu pertandingan (Akbar dan Dirgantoro, 2020).

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, waktu rekreasi dan komposisi tubuh. Daya tahan yang baik dapat diketahui melalui pengukuran tingkat kardiorespirasi atau yang sering disebut dengan tingkat volume maksimal (VO₂ max) (Ghina *et al.*, 2023). Kebugaran menjadi penunjang aktivitas olahraga salah satunya sepak bola. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu status gizi, asupan zat gizi makro dan status kesehatan (Asdar, 2019). Penelitian Novelia (2023), pada siswa sepak bola D'SOCS menyebutkan (64,4%) siswa kebugaran rendah, (35,6%) asupan energi kurang, (48,9%) protein kurang, (44,4) lemak lebih dan (73,3%) karbohidrat lebih.

Asupan zat gizi makro pada atlet sepak bola berperan untuk menghasilkan energi sebagai penunjang aktivitas olahraga (Putra, 2023). *The Academy of Nutrition And Dietetics* dan *American College of Sports Medicine* memberikan rekomendasi kebutuhan karbohidrat olahragawan sebanyak 10–12gr/kg/BW/hari. Rekomendasi standar asupan lemak atlet

adalah 0,8–1,3 gr/kgBB/hari gr/kg/hari (Panggabean, 2020). Rekomendasi standar asupan protein atlet sebanyak 1,2–1,7gr/kg/hari (Asdar, 2019).

Asupan karbohidrat berlebih akan disimpan pada otot dan hati sebagai glikogen. Saat tubuh kekurangan energi maka simpanan glikogen akan menunda rasa lelah saat olahraga (Sacheck dan Nicole, 2016). Asupan lemak berlebih dapat meningkatkan persen lemak tubuh dan dapat mempengaruhi kardiovaskular, komposisi tubuh, kekuatan otot dan kelenturan (Indah dan Dwiyanti, 2020). Asupan protein bagi atlet dapat berfungsi membantu pemulihan glikogen otot dan sintesis jaringan otot setelah latihan (Asdar, 2019).

Atlet harus memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi, untuk mencukupi energi yang diperlukan pada saat berlatih atau bertanding, hal ini dapat mempengaruhi kebugaran atlet. Penelitian sebelumnya terdapat hasil konsumsi asupan zat makro atlet dengan rata-rata kurang (67,13%) yang seharusnya rata-rata asupan makanan atlet dayung nilai kebutuhan zat gizi makro lebih dari 80% dari energi total (Rahman *et al.*, 2019). Penelitian Muthmainnah (2019) pada atlet sepak bola remaja di sekolah (SSB) Harbi Kota Samarinda, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan lemak, protein, karbohidrat dengan kebugaran atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Novelia (2023) pada atlet SSB D'SOCS Kota Dumai, diketahui 29 atlet kebugaran rendah, 16 atlet asupan energi kurang, 22 atlet asupan protein kurang, 20 atlet asupan zat lemak lebih, dan 33 atlet asupan karbohidrat lebih. Dilihat dari penelitian tersebut

bahwa para atlet masih kurang untuk memperhatikan asupan zat gizi seimbang.

Status gizi akan mempengaruhi nilai VO_2 max seseorang. Oleh karena itu, status gizi lebih akan menghambat seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dan menyebabkan kelelahan berlebih. Sebaliknya, status gizi kurang dapat menurunkan kekuatan, kelenturan dan kebugaran jasmani atlet (Alfitasari *et al.*, 2019).

Sekolah SMK Al-Huda Sariwangi merupakan salah satu sekolah atlet di Kabupaten Tasikmalaya, dengan berbagai macam jenis olahraga seperti sepak bola, bola voli dan pencak silat. Survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 20 atlet sepak bola di SMK Al-Huda Sariwangi Tasikmalaya menunjukkan hasil tes kebugaran menggunakan *bleep test* diperoleh nilai sebesar 44 ml/kg/menit termasuk dalam kategori stamina rendah dibandingkan dengan nilai normal sebesar 57,0 ml/kg/menit (Bushman, 2017). Hasil wawancara terhadap pelatih sepak bola, terungkap banyak atlet yang mengeluhkan tidak maksimal mengeluarkan kemampuan terbaiknya yang diakibatkan oleh faktor kelelahan ketika bertanding.

Hasil survei awal diketahui asupan zat gizi makro pada 20 atlet sepak bola, menunjukkan nilai asupan zat gizi 75% (kurang) belum memenuhi (AKG) >80% perhari. Asupan karbohidrat 29% atlet (cukup), asupan protein 46% atlet (cukup). Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status gizi atlet dengan menggunakan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) diketahui 45% atlet memiliki nilai *Z-score* - 3 SD sampai - 2SD (status gizi kurang).

Berdasarkan uraian dan studi pendahuluan diketahui bahwa dari 20 atlet, menunjukkan rata-rata nilai asupan gizi kurang dari AKG yang dianjurkan serta status gizi atlet di bawah nilai *Z-Score* IMT/U (status gizi kurang). Kondisi ini mempengaruhi kebugaran atlet tersebut, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola di SMK Al-Huda Sariwangi Tasikmalaya Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan asupan energi, zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola di SMK Al-Huda Sariwangi Tasikmalaya Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola di SMK Al-Huda Sariwangi Tasikmalaya Tahun 2025?

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hubungan asupan energi dengan status gizi atlet sepak bola.
- b. Mengetahui hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi atlet sepak bola.
- c. Mengetahui hubungan asupan lemak dengan status gizi atlet sepak bola.
- d. Mengetahui hubungan asupan protein dengan status gizi atlet sepak bola.

- e. Mengetahui hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola.
- f. Mengetahui hubungan asupan energi dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola.
- g. Mengetahui hubungan asupan karbohidrat dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola.
- h. Mengetahui hubungan asupan lemak dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola.
- i. Mengetahui hubungan asupan protein dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Asupan energi, zat gizi makro dan status gizi serta hubungan dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2025.

2. Lingkup Metode

Rancangan metode penelitian ini adalah menggunakan analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian adalah keilmuan gizi olahraga.

4. Lingkup Sasaran

Penelitian dilakukan pada atlet sepak bola SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2025.

5. Lingkup Tempat

Pelaksanaan penelitian di SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2025.

6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan mulai dari bulan Maret sampai April 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi / Subjek Penelitian

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

2. Bagi Program Studi

Menambah kepustakaan mengenai kebugaran jasmani atlet sepak bola, status gizi dan gizi makro.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah kajian bagi penelitian selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.

4. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti dalam menghitung asupan energi, gizi makro bagi atlet, cara menentukan status gizi dan mengetahui bagaimana cara menghitung serta menentukan kebugaran jasmani atlet yang baik.