

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola adalah olahraga yang populer di Indonesia bahkan di dunia. Hampir semua orang di sekitar kita bahkan di dunia mengenal olahraga ini. Hampir semua Negara yang merdeka di dunia memiliki federasinya masing-masing. Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh semua kalangan usia, mulai dari kalangan anak-anak, remaja dan orang dewasa. Tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini, akan tetapi kaum hawa pun suka dengan olahraga yang satu ini. Cabang sepak bola terutama di Eropa berkembang karena faktor pengelolaan organisasinya yang sangat maju. Namun sayangnya olahraga yang juga sangat populer di Indonesia ini masih belum mampu berbicara banyak dengan Negara lain, bahkan di tingkat asia sekalipun.

Tentu, keterpurukan sepakbola Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor. Namun kalau dilihat dari jumlah penduduk Indonesia yang lebih dari 250 jutaan, rasanya miris melihat semakin terpuruknya prestasi sepakbola Indonesia di kancah persepakbolaan Internasional, bahkan di Asia Tenggara sekalipun. Aneh rasanya bila melihat jumlah penduduk yang sedemikian banyak tetapi tidak bisa menemukan 11 pemain sepak bola tangguh untuk mengharumkan nama Indonesia di

kancah Internasional. Permasalahan ini tidaklah mudah untuk dipecahkan seperti memutar balikan tangan, perlu kerja keras dari semua pihak, dan proses ini membutuhkan waktu yang cukup panjang untuk dapat meraihnya. Dimulai dari kepengurusan induk sepakbola dalam hal ini Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang harus sungguh-sungguh untuk memajukan sepakbola Indonesia, dengan cara membuat kompetisi yang bersih serta professional dan jangan hanya memikirkan keuntungan PSSI semata, serta tidak lupa juga membentuk kompetisi usia muda yang berjenjang. Dan hambatan tersebut, tampaknya lebih banyak pada proses pembelajaran dan pelatihan sejak awal mulai belajar yaitu pembinaan usia dini.

Pembinaan usia dini adalah awal dari proses pembentukan Tim Nasional (TIMNAS) yang tangguh. Untuk membangun sepakbola yang tangguh adalah dengan membangun pembinaan usia muda terlebih dahulu. Namun pembinaan usia muda di Indonesia belum merata. Kurikulum di setiap SSB (Sekolah Sepakbola) tidak sama, padahal SSB merupakan wadah untuk menciptakan pemain-pemain di masa depan.. Di usia muda menang atau juara itu penting. Tapi bagaimana cara memperolehnya apakah dengan cara yang tepat atau tidak.

Di Jakarta terdapat sekolah sepakbola yang membina atlet-atlet sepakbola melalui proses seleksi di beberapa kota untuk menjangkau atlet muda berbakat di seluruh tanah air. CSR PERTAMINA melalui

PERTAMINA *Foundation* memberikan beasiswa penuh untuk seluruh atlet selama 3 tahun, selain itu salah satunya programnya adalah membuat liga, yaitu Liga Pertamina yang diikuti tim se Jabodetabek ditengah minimnya kompetisi usia muda di Indonesia. Tujuan dari liga tersebut sebagai wadah evaluasi diri pembinaan usia muda dan jangka panjangnya untuk melahirkan atlet untuk Tim Nasional Indonesia.

PSS merupakan sekolah sepakbola yang kegiatan sehari-harinya berada di asrama. Rutinitas hampir setiap semua pemain dilakukan secara bersama-sama dari bangun tidur di pagi hari sampai kembali istirahat tidur di malam hari, semua dilakukan asrama PSS. Segala fasilitas terdapat didalamnya, salah satunya dari konsumsi makanan sehari-hari yang semua sudah terjadwalkan apa saja yang dikonsumsi dari pagi hingga petang. Kebutuhan gizi berasal dari semua asupan yang kita konsumsi,

Menurut Sharkey dalam Djoko Pekik, usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja *muscle fitness* dan *energy fitness*.<sup>1</sup> Alasannya gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, sementara untuk dapat berkontraksi, otot memerlukan energi. Energi yang diperlukan untuk kerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi

---

<sup>1</sup> Djoko Pekik Irianto, Paduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahraga (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2007) h.1

sehari-hari. Berdasarkan alasan di atas, kiranya tidak berlebihan apabila dikatakan bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang.<sup>2</sup> Akan percuma rasanya jika latihan rutin dengan program yang baik jika asupan makanan di PSS tidak bagus. Untuk menjaga dan mempertahankan fungsi tubuh maka perlu keseimbangan antara energi yang dikeluarkan dengan energi yang berasal dari makanan.

Untuk mencapai suatu prestasi yang baik tentulah tidak mudah. Banyak aspek pendukung yang harus diperhatikan dalam pencapaian prestasi, pemain sepakbola harus memenuhi persyaratan tertentu. Bentuk tubuh pemain sepakbola harus ideal yaitu, sehat, kuat, tinggi dan tangkas. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal dengan Tinggi Badan (TB) di atas rata-rata. Komposisi tubuh harus proporsional antara massa otot dan lemak. Tidak boleh ada lemak yang berlebih.<sup>3</sup> Tubuh yang ideal sangat menunjang seorang pemain sepakbola untuk melakukan berbagai macam aktifitas gerakan yang kompleks di permainan sepakbola. Di buku FIFA, *Players Tomorrow* terdapat gambar yang menunjukkan aspek-aspek yang sebaiknya dimiliki oleh pemain sepakbola. Berikut (Gambar 1.) ini adalah

---

<sup>2</sup> Ibid

<sup>3</sup> Departemen Kesehatan. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Gizi Atlet Sepak Bola (Jakarta, Departemen Kesehatan, 2002) h.2

gambar yang menunjukkan aspek yang perlu diperhatikan untuk menjadi pemain sepakbola berkualitas :



Gambar. 1. *Tomorrow's Player*

Sumber : Thierry Barnerat, Jacques, FIFA, Frans Philippe & Michel, *FIFA Coaching*, Druckerei Feldegg

Gambar di atas merupakan berbagai aspek-aspek penunjang untuk menjadi pemain berkualitas di kemudian hari, menjadi pemain hebat dan berkualitas pasti cita-cita dari setiap pemain muda *PERTAMINA Soccer School*. Salah satu dari aspek tersebut adalah tinggi badan, berdasarkan statistik tinggi badan pemain yang berlaga di Piala Dunia 2002 rata-rata tinggi badan yang berlaga di pentas akbar tersebut adalah 170 sampai 185 cm. Jarang sekali sekolah sepak bola yang memperhatikan pertumbuhan tinggi badan yang terjadi pada atletnya. Usia pembinaan sepakbola usia dini adalah masa dimana tinggi badan pemain masih bisa tumbuh. Kadang pelatih di kebanyakan SSB tidak memerhatikan porsi latihan yang sesuai, secara tidak langsung dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan di usia dini.

Agar program prestasi PSS tetap konsisten pada persaingan kejuaraan dan tentunya guna mencapai salah satu tujuan PSS yaitu tujuan melahirkan pesepakbola tangguh, berkarakter, serta menjadi kebanggaan bangsa. Maka salah satu yang dapat dilakukan adalah meneliti dengan cermat profil status gizi dan tinggi yang dapat dipakai sebagai bahan evaluasi untuk mencapai prestasi yang optimal. Maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang profil status gizi (pertumbuhan tinggi badan) atlet *PERTAMINA Soccer School*

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor apasajakah yang dapat mempengaruhi prestasi sepakbola Indonesia?
2. Adakah program pembinaan sepakbola usia dini di Indonesia?
3. Bagaimana program pembinaan sepakbola usia dini di Indonesia?
4. Adakah sekolah sepak bola yang berkualitas di Indonesia?
5. Bagaimanakah program pembinaan sepakbola di *PERTAMINA Soccer School*?
6. Bagaimana status gizi atlet *PERTAMINA Soccer School*, berdasarkan tinggi badan menurut umur?
7. Bagaimana status gizi atlet *PERTAMINA Soccer School*, berdasarkan indeks massa tubuh?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak menyimpang dari sasaran yang hendak dicapai. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Profil Status Gizi (Pertumbuhan Tinggi Badan) Atlet *PERTAMINA Soccer School*.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Berapa kecepatan pertumbuhan tinggi badan pada atlet *PERTAMINA Soccer School*?
2. Bagaimanakah status gizi atlet *PERTAMINA Soccer School* berdasarkan Tinggi Badan menurut Umur dan Indeks Massa Tubuh menurut umur?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Memberikan jawaban dari permasalahan penelitian yang terdapat pada perumusan masalah.
2. Penelitian ini sebagai bahan masukan bagi pelatih dan manajemen *PERTAMINA Soccer School* tentang keadaan pertumbuhan tinggi badan atletnya.
3. Sebagai bahan evaluasi terhadap program pembinaan atlet *PERTAMINA Soccer School*.
4. Sebagai referensi dan pengetahuan tambahan untuk para pelaku pembinaan usia muda tentang pertumbuhan tinggi badan.