

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari di dunia. Anak-anak hingga dewasa menyukai olahraga permainan ini. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepak bola, lebih dari 2 miliar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil mengalahkan Italia pada final World Cup 1994. Bandingkan jumlah tersebut dengan 750 juta pemirsa yang menyaksikan NFL Super Bowl 1993, 350 juta menyaksikan final tenis Wimbledon, dan 490 juta pemirsa menyaksikan pendaratan manusia pertama di bulan (Luxbacher, 2011: V).

Pembinaan terhadap olahraga sepak bola di Indonesia telah lama dilakukan oleh induk organisasi sepak bola Indonesia (PSSI), namun masih belum menampakkan prestasi yang menggembirakan. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah upaya memenuhi kecukupan gizi pemain sepak bola untuk dapat meningkatkan prestasi. Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sepak bola modern mutlak harus sudah dilakukan dalam pembinaan sepak bola. Salah satu faktor IPTEK untuk mewujudkan prestasi sepak bola yang tinggi adalah pemanfaatan dan penerapan ilmu gizi olahraga yang benar dan profesional sebagai faktor pendukung yang besar pengaruhnya.

Permainan sepak bola sangat membutuhkan energi tinggi dan dapat disetarakan dengan kebutuhan energi atau kalori pekerja sangat berat. Permainan ini merupakan salah satu permainan yang dilakukan dengan sangat cepat, dan

dalam waktu yang relatif lama. Gerakan-gerakan yang dilakukan berupa lari, tendang, loncat, dan *sprint* pendek yang persentasenya cukup besar. Gerakan lain yang khas dan dominan dalam permainan sepak bola adalah menggiring bola, benturan dengan lawan, dan menyundul bola. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan tubuh yang disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi, penyerapan zat makanan, dan penggunaan energi, yang dapat dinyatakan dalam bentuk variabel tertentu.

Status gizi dapat dilihat dari keadaan fisik seseorang seperti tinggi badan, berat badan, dan persen lemak. Bentuk tubuh pemain sepak bola harus ideal, yaitu sehat, kuat, tinggi, dan tangkas. Pemain sepak bola harus memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal atau ideal, dan komposisi tubuh yang proporsional antara massa otot dan lemak, persen lemak tubuh juga harus berada pada kategori pemain. IMT yang ideal adalah yang berkisar antara 18,5 sampai 25 kg/m² dan persen lemak tubuh yang normal bagi pemain sepak bola adalah yang berkisar antara 7,5 sampai 18%. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain sepak bola dengan bentuk tubuh yang ideal, dan aktivitas yang prima memerlukan program pelatihan yang teratur dan terarah. Pelatihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot, peregangan untuk meningkatkan kelenturan tubuh, pelatihan aerobik untuk meningkatkan kebugaran serta pelatihan teknik dan ketrampilan. Faktor yang mempengaruhi status gizi pemain sepak bola adalah asupan energi, asupan protein, dan aktivitas fisik.

Makanan sangat penting bagi makhluk hidup, termasuk bagi manusia. Begitu pula dengan pemain dan olahragawan, makanan seorang pemain harus memenuhi

semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mengganti zat-zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat aktivitas sehari-hari dan olahraga. Menu seorang pemain harus mengandung semua zat gizi yang diperlukan yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Semua aktivitas fisik memerlukan energi, kebutuhan energi yang diperlukan bervariasi sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.

Kebutuhan energi olahragawan berbeda dengan orang biasa, begitu juga dengan asupan gizi. Asupan karbohidrat, protein, dan lemak yang ideal bagi pemain berturut-turut adalah 6-10 g/kgbb/hari, 1,2-1,7 g/kgbb/hari, dan 20-30% dari total kalori. Kebanyakan aktivitas olahraga merupakan kombinasi dari sistem energi aerobik dan anaerobik, yang membutuhkan jenis dan jumlah energi yang berbeda. Kemampuan tubuh untuk mencerna, menyerap, dan menggunakan nutrisi juga berpengaruh terhadap penampilan. Pemain harus mengetahui jumlah dan jenis energi yang dibutuhkan agar mencapai penampilan yang prima. Energi yang dibutuhkan bukan dari suplemen atau obat-obatan, tetapi dari teraturnya asupan gizi yang tepat, sesuai dengan olahraga yang dilakukan. Asupan energi yang ideal bagi pemain sepak bola adalah 3600 kkal.

Asupan makanan yang berlebihan dapat menimbulkan efek membahayakan. Susunan makanan yang salah dalam jumlah kuantitas dan kualitas yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, ketidaktahuan, kebiasaan makan yang salah merupakan faktor utama (primer) masalah gizi. Keadaan gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat gizi tersebut.

Tim Sepak Bola U-17 Samosir merupakan tim sepak bola di daerah samosir

yang dihuni oleh pemain dibawah umur 17 tahun. Dengan peduli akan gizi sejak dini, maka pemain sepak bola akan mendapatkan dorongan energi dari tubuh karena tubuh telah diisi oleh gizi yang dibutuhkan. Sehingga apa yang ditargetkan oleh pelatih akan lebih mudah tercapai.

Penilaian status gizi dapat menjadi cara dalam menentukan status gizi seseorang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Karyamitha (2011), menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecukupan gizi pemain sepak bola sekolah menengah atas di Denpasar masih dalam kategori kurang (<80%). Dengan melihat permasalahan tersebut, penulis ingin mengetahui Status Gizi dan Komposisi Tubuh Pada Pemain Sepak Bola Samosir U-17.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. Pola gizi yang kurang baik akan mempengaruhi performa pemain sepak bola
2. Pemain sepak bola mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan
3. Pentingnya mengatur jumlah kalori pada pemain sepak bola
4. Pemain sepak bola harus memiliki komposisi tubuh yang ideal.

C. Pembatasan Masalah

Batasan permasalahan diperlukan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda, sehingga ruang lingkup dari penelitian ini menjadi lebih jelas. Pembatasan permasalahan dalam penelitian ini adalah Profil Indeks Massa Tubuh dan Komposisi Tubuh Pada Pemain Sepak Bola Samosir U-17.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam

penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana Indeks Massa Tubuh dan Komposisi Tubuh Pada Pemain Sepak Bola Samosir U-17 ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan analisis deskriptif tentang Indeks Massa Tubuh dan Komposisi Tubuh Pada Pemain Sepak Bola Samosir U-17. Secara spesifik tujuan penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai perkembangan keilmuan olahraga yang difokuskan pada pengaturan indeks massa tubuh dan evaluasi komposisi tubuh bagi pemain sepak bola agar mencapai penampilan maksimal.

2. Manfaat praktis

1. Menambah pengetahuan bagi penulis dan mahasiswa ilmu Keolahragaan dalam mengatur status gizi pemain sepak bola.

2. Sebagai informasi bagi pemain, pelatih, dan pelaku olahraga tentang indeks massa tubuh.

3. Memberikan nilai positif bagi institusi olahraga sepak bola dalam mengevaluasi komposisi tubuh pemain sepak bola.