

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga di era modern telah mendapatkan tempat di kalangan masyarakat. Menjadi salah satu aktivitas yang turut berperan terhadap keberlangsungan hidup setiap manusia. Manfaat yang dapat diambil dalam olahraga menjadi salah satu alasannya untuk memudahkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam kehidupan modern olahraga tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia baik sebagai hiburan untuk disaksikan, rekreasi, kesehatan, bahkan ada yang telah menjadikannya sebagai alat mata pencaharian.

Mengacu pada UU Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 Bab II pasal 4 menetapkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Selanjutnya pada Bab VI pasal 17 menetapkan ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi.

Sebab dari itu olahraga telah menjadi semakin populer di kancah internasional seiring perkembangan zaman. Banyak negara-negara maju dan

berkembang yang mulai terfokus untuk mengembangkan olahraga untuk meraih prestasi terbaik di kancah dunia guna mengangkat harkat dan martabat bangsa. Keadaan tersebut membuat tuntutan pada olahraga prestasi menjadi semakin tinggi, maka dari itu pengembangan program pembinaan dalam bidang olahraga semakin gencar dilakukan untuk dapat mencapai tujuan yang telah direncanakan.

Futsal sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat. Salah satu olahraga yang sangat diminati sehingga dapat berkembang dengan pesat khususnya di Indonesia. Menurut Naser & Ali (2017:1) futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (*Federation International de Football Association*, FIFA 2014). Banyak orang yang melakukan olahraga Futsal dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan, bahkan sampai dengan tujuan untuk meraih prestasi olahraga.

Futsal merupakan salah satu olahraga beregu yang memiliki tuntutan teknis yang sangat kompleks. Mulai dari gerakan-gerakan sederhana seperti berjalan, melompat, hingga gerakan-gerakan kompleks seperti akselerasi, kecepatan mengubah arah, dan kemampuan teknis yang membutuhkan skill yang baik. Tuntutan kompleks tersebut membuat para atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik ketika memainkannya. Atlet tidak dapat mencapai kondisi fisik yang optimal apabila selama masa persiapan dan pertandingan

tidak didukung dengan asupan energi dan zat gizi yang memadai.

Asupan gizi yang baik dapat membantu kemampuan atlet dalam berlatih secara intens, serta membantu proses pemulihan otot setelah berlatih dan proses adaptasi metabolik saat latihan (S. Potgieter, 2013). Untuk mempercepat proses pemulihan kerusakan otot akibat aktivitas latihan asupan gizi paling penting salah satunya adalah protein (Mansur Jauhari, 2013). Asupan gizi yang tepat dan seimbang bisa dilihat dari segi kuantitas dan kualitas yang dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan proses latihan (Ermita Ilyas, 2016). Atlet yang kurang atau kelebihan asupan energi dan zat gizinya dapat memberikan efek yang kurang baik bagi fungsi fisiologis tubuh. Dalam beberapa kasus, sering ditemui permasalahan mengenai pengaturan pola makan atlet yang tidak sesuai seperti: makan dalam jumlah yang tidak cukup (kurang atau berlebih), tidak tahu berapa yang harus dimakan, tidak mengkonsumsi kalori yang cukup, pemilihan makanan yang tidak tepat, asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan pada saat latihan maupun bertanding.

Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, futsal seringkali dipertandingkan baik di tingkat Kabupaten, Provinsi, Nasional, maupun tingkat Internasional. Khususnya di daerah Kalimantan Selatan futsal menjadi salah satu cabang unggulan yang dipertandingkan di multi kejuaraan olahraga bergengsi seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV). PORPROV merupakan multi kejuaraan olahraga tingkat provinsi yang diselenggarakan

setiap 4 tahun sekali di berbagai kabupaten/kota di Kalimantan Selatan yang ditunjuk sebagai penyelenggara/tuan rumah.

PORPROV di Kalimantan Selatan diikuti oleh 13 kabupaten/kota, yaitu Kota Banjarmasin, Kota Banjarbaru, Kabupaten Barito Kuala, Kabupaten Banjar, Kabupaten Tapin, Kabupaten Tanah Laut, Kabupaten Tanah Bumbu, Kotabaru, Kabupaten Hulu Sungai Selatan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, Kabupaten Hulu Sungai Utara, Kabupaten Balangan, dan Kabupaten Tabalong. Pertandingan cabang olahraga futsal di PORPROV Kalimantan Selatan diikuti oleh atlet maksimal usia 20 tahun. Ajang ini dijadikan sebagai tempat untuk para atlet muda berkompetisi menunjukkan bakat dengan membela daerahnya masing-masing. Dari ajang inilah nantinya bakat-bakat yang telah ditemukan untuk dibina lebih lanjut. Salah satu kabupaten yang sangat antusias dalam mempersiapkan diri menghadapi ajang ini, yaitu Kab. Tanah Laut.

Selama mengikuti ajang PORPROV di Kalimantan Selatan, tim futsal Kabupaten Tanah Laut belum pernah meraih medali semenjak pertama kali dipertandingkannya cabang olahraga futsal pada ajang PORPROV di Kalimantan Selatan. Bahkan, tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut tidak pernah berhasil lolos dari babak grup. Gelaran PORPROV ke-XI di Kabupaten Hulu Sungai Selatan pada tahun 2022 membuat para pengurus Asosiasi Futsal Kabupaten Tanah Laut sangat antusias untuk mempersiapkan tim guna menghadapi gelaran PORPROV ke-XI tahun depan. Tim Futsal Kabupaten Tanah Laut menjadi daerah satu-satunya yang melakukan

persiapan lebih dulu dari daerah lainnya untuk menghadapi gelaran PORPROV ke-XI di Hulu Sungai Selatan yang rencananya akan dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2022. Oleh sebab itu persiapan yang begitu panjang menandakan bahwasanya pihak pengurus Asosiasi Futsal Kabupaten Tanah Laut sangat antusias untuk mempersiapkan timnya guna mencapai prestasi yang di inginkan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pelatih tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut, peneliti menemukan fakta bahwa sangat minimnya data-data yang mendukung pelaksanaan program latihan. Sehingga tujuan dari program latihan tidak dapat tercapai dengan maksimal. Data yang dimaksud adalah data yang diambil untuk dijadikan sebagai landasan dalam membuat, menjalankan, serta mengevaluasi program latihan yang dijalankan. Seperti halnya data mengenai tingkat kecukupan energi atlet, status gizi atlet, dan kondisi fisik atlet untuk menjalani latihan. Maka peneliti mempunyai keinginan untuk memberikan data tingkat kecukupan energi, status gizi, dan kondisi fisik atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut melalui penelitian ini untuk mendukung kemajuan prestasi tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut menghadapi PORPROV ke-XI di Kabupaten Hulu Sungai Selatan tahun 2022.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin menganalisis tingkat kecukupan energi, status gizi, dan kondisi fisik atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut untuk membantu meningkatkan kemajuan prestasi tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut menghadapi

PORPROV ke-XI di Kabupaten Hulu Sungai Selatan tahun 2022.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah yang diuraikan diatas identifikasi masalah yang didapatkan peneliti adalah sebagai berikut :

- A. Belum diketahui tingkat kecukupan energi pada atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut.
- B. Belum diketahui status gizi pada atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut.
- C. Belum diketahui tingkat kecukupan gizi pada atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut.
- D. Belum diketahui tingkat pengetahuan gizi pada atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut.
- E. Belum diketahui kondisi fisik pada atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan. Maka dari itu peneliti membatasi permasalahan supaya masalah tidak meluas dan untuk lebih memperjelas pembahasan hanya pada tingkat kecukupan energi, status gizi, dan kondisi fisik pada atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut persiapan menuju PORPROV XI Kalimantan Selatan tahun 2022.

D. Rumusan Masalah

Dilihat dari dasar permasalahan, Identifikasi masalah dan batasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecukupan energi pada atlet tim futsal PORPROV

Kabupaten Tanah Laut?

2. Bagaimana status gizi pada atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut?
3. Bagaimana kondisi fisik pada atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian diharapkan dari penulisan skripsi ini sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Kegunaan secara teoritis tersebut adalah dapat memberikan pengetahuan yang berkaitan dengan tingkat kecukupan energi, status gizi, dan kondisi fisik pada atlet.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengetahui kecukupan energi, status gizi, dan kondisi fisik atlet sehingga dapat melakukan penyesuaian terhadap program latihan yang diberikan.
- b. Bagi pemain, dapat digunakan sebagai informasi serta pengetahuan untuk memperhatikan makanan yang harus dikonsumsi, serta mengetahui kondisi fisik para pemain.
- c. Bagi pengurus, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperhatikan pola konsumsi terhadap atlet.