

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia maupun di dunia. Sepakbola menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Hal itu bisa dilihat dengan banyaknya orang yang menggemari sepakbola, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukannya. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang menarik bagi siapapun. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat, sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Menurut (Sucipto, 2007: 7), sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling ditunggu adalah sebuah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana seperti dengan menggunakan teknik *plessing* artinya, dilakukan dengan teknik yang mudah, penempatan bola yang akurat sehingga penjaga gawang tidak dapat menepis dan menangkap bola, maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler artinya, menggunakan tendangan keras, kekuatan dan power sehingga penjaga gawang tidak dapat dengan mudah menepis dan menahan bola.

Untuk itulah pembelajaran dan latihan permainan sepakbola pada materi menggiring bola perlu mendapatkan porsi yang cukup. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan dalam sepakbola, dan hanya pemain yang terdidik dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas dan menghibur.

Dilihat dari karakteristiknya, sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang didalamnya diperlukan kerjasama yang baik antara pemain depan, tengah, belakang dan penjaga gawang. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua kelompok, setiap kelompok terdiri dari sebelas pemain. Tujuan sepakbola adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan agar tidak memasukan bola ke gawang. Menurut Sucipto (2000), sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Pada umumnya sepakbola merupakan olahraga yang menuntut aspek kondisi fisik yang baik, yang di dukung dengan aspek teknik, taktik, dan mental yang bagus. Semua cabang olahraga membutuhkan aspek-aspek tersebut, tidak terkecuali cabang olahraga sepakbola. Jika seorang pemain sepakbola tidak mempunyai aspek-aspek tersebut maka pemain tersebut tidak dapat berprestasi atau tidak dapat meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena itu seorang pemain sepakbola sangat memerlukan aspek-aspek tersebut untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati dan mempunyai popularitas yang tinggi di masyarakat. Olahraga ini hampir dimainkan di semua Negara. Bahkan di Negara Indonesia sepakbola hampir dimainkan di setiap lapisan masyarakat dari berbagai kelompok umur. Dari anak-anak sampai orang tua, sering dijumpai olahraga sepakbola dimainkan mulai dari desa sampai kota besar. Hal ini menjadi bukti bahwa olahraga sepakbola diterima oleh masyarakat sebagai olahraga yang menarik, massal dan mudah dilakukan.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling menonjol di seluruh dunia termasuk Indonesia, dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa memandang jenis kelamin dan usia dengan tingkat keahlian yang berbeda. Nielsen Sports melaporkan bahwa Indonesia adalah negara tertinggi kedua dengan 77% peminat sepakbola. Prestasi olahraga membutuhkan performa yang optimal, oleh karena itu penting bagi pemain sepakbola untuk dapat menjaga kekuatan otot sepanjang pertandingan. Tanpa mengabaikan pentingnya kapasitas aerobik, metabolisme energi anaerobik sangat penting untuk mendukung berbagai gerakan eksplosif dan mempertahankan kontraksi yang kuat selama pertandingan 90 menit. Kelelahan otot merupakan salah satu masalah utama yang sering dihadapi oleh atlet, yang disebabkan oleh banyak faktor seperti jenis kelamin, usia, Persentase lemak tubuh (IMT), Persentase lemak tubuh Tubuh (BF%), dan asupan makanan. Sebuah penelitian mengulas bahwa peserta permainan bola bodoh secara konsisten mengalami penurunan performa di paruh kedua pertandingan. Ini karena manuver intensitas tinggi dalam sepakbola yang melibatkan pertarungan sprint berulang dan lari panjang dengan periode pemulihan yang singkat. Oleh karena itu, sangat

penting untuk menerapkan ilmu-ilmu olahraga seperti teknis, taktis, fisik, fisiologis, psikologis, dan nutrisi ke dalam praktik untuk mendukung keberhasilan olahraga.

Remaja merupakan masa transisi terpenting dalam kehidupan (WHO, 2014). Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan periode perkembangan berikutnya. Masa pertumbuhan ini terjadi perubahan fisik, biologis, emosional, psikososial atau tingkah laku, dan kemampuan kognitif sebagai tahap perubahan masa anak-anak menuju dewasa (Stang *et al*, 2005). Periode terjadinya puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja. Puncak pertumbuhan mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, perilaku makan, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan massa tulang. Remaja rentan mengalami permasalahan gizi, karena pertumbuhannya yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat pada remaja akhir (Haq *et al*, 2014).

Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, *overweight* dan obesitas (Adriani *et al*, 2016). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980 (WHO, 2015). Prevalensi remaja pada tahun 1990 dengan Persentase lemak tubuh (IMT) >2 SD (sama dengan persentil ke-95) meningkat dari 4,2% menjadi 6,7% pada tahun 2010 dan diperkirakan akan meningkat lagi menjadi 9,1% pada tahun 2020 (Rosati *et al*, 2013). Prevalensi status gizi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% *overweight* dan 2,5% obesitas. Prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% *overweight* dan 1,6% obesitas. Sementara itu, menurut Ikatan Dokter

Anak Seluruh Indonesia (IDAI) tahun 2013 mengatakan bahwa remaja dihadapkan pada permasalahan gizi, khususnya defisiensi zat mikronutrien dan malnutrisi.

IDAI (2013) menyatakan bahwa masalah gizi pada remaja disebabkan karena Aktivitas fisik yang tidak sehat. Sangperm (2006) dalam jurnalnya mengatakan Aktivitas fisik yang sehat penting bagi remaja karena dapat membantu remaja memenuhi kebutuhan nutrisi, sehingga menghasilkan kesehatan dan kualitas hidup lebih baik pada masa remaja serta dewasa nanti. Selain itu, masa remaja adalah masa penting untuk menerapkan aktivitas fisik sehat karena aktivitas fisik yang terbentuk pada remaja akan bersifat menetap sampai dewasa (Ogdon, 2003; Spear & Kulbolck, 2001 dalam Sangperm).

Aktivitas fisik yang tidak sehat pada remaja dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah *body image* atau citra tubuh (Patcheep, 2011). Perubahan psikososial yang terjadi pada remaja membuat remaja ingin terlihat menarik didepan sebayanya, dan membuat remaja lebih memperhatikan citra tubuh dirinya (Muscary, 2005). Citra tubuh merupakan sikap subjektif yang dimiliki individu terhadap tubuh mereka sendiri (Wong, et al 2008)

Killen *et al* (1994, dalam Ramsay et al, 2013) menyatakan bahwa fenomena dari kesenangan berat badan dan bentuk badan pada remaja merupakan perilaku awal dalam perkembangan gangguan makan. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Emilia (2009) bahwa keinginan remaja untuk memiliki bentuk tubuh yang dianggap ideal menyebabkan remaja berusaha membatasi makan. Gangguan makan akan berdampak sangat negatif bagi kesehatan tulang, berat badan yang

rendah, amenore, penurunan kadar insulin, dan gangguan keseimbangan hormonal (Gibney, 2008).

Kriteria Perilaku Makan menurut RISKESDAS 2013 terbagi dua yaitu aktif dan kurang aktif, aktif dimana individu melakukan Perilaku Makan berat atau sedang atau keduanya, dan kurang aktif adalah individu yang melakukan aktivitas ringan. Proporsi penduduk Indonesia berumur ≥ 10 tahun yang melakukan Perilaku Makan aktif 73,9% dan kurang aktif 26,1%. World Health Organization (WHO) mengumumkan bahwa remaja di dunia tidak berolahraga secara cukup. Penelitian tersebut dilakukan oleh badan kesehatan PBB. Hasilnya, sekitar 81% remaja berusia 11-17 tahun tidak melakukan olahraga minimal satu jam per hari. Kondisi tersebut akan berdampak pada kondisi kesehatan mereka di masa depan. Tim peneliti WHO menyatakan remaja malas berolahraga karena terlalu asik bermain dengan gadget. Leanne Riley, Pakar Penyakit Gaya Hidup WHO menjelaskan para remaja jadi kurang bergerak karena terlalu lama duduk (memainkan gadget) (WHO, 2015).

Arisman (2009) menyebutkan bahwa ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengukur cadangan lemak tubuh yaitu perhitungan secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung menggunakan densitometri, cairan tubuh total, kalium tubuh total, "*uptake of lipid-soluble inert gases*" dan pengukuran tersebut hanya cocok dilakukan di laboratorium. Sedangkan secara tidak langsung cadangan lemak dapat dinilai dengan mengukur ketebalan lipatan kulit dan Persentase lemak tubuh.

Kejadian di lapangan banyak pelatih maupun pemain yang belum mengerti dan memahami tentang perilaku makan, aktivitas fisik dan persentase lemak tubuh lebih mendalam. Berdasarkan pernyataan di atas keberadaan aktivitas fisik dan , Perilaku Makan dengan persentase lemak tubuh merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih dalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang hubungan “Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan dengan Persentase lemak tubuh”.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan persentase lemak tubuh pada anggota sekolah sepakbola magma kodim 0607 sukabumi kategori usia 17 tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan persentase lemak tubuh pada siswa SSB Magma Sukabumi kategori U 17?
2. Apakah terdapat hubungan antara perilaku makan dengan persentase lemak tubuh pada siswa SSB Magma Sukabumi kategori U 17?

3. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan persentase lemak tubuh pada siswa SSB Magma Sukabumi kategori U 17?

D. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Dapat menjawab penelitian mengenai hubungan Aktivitas Fisik Dan Perilaku Makan dengan persentase lemak tubuh pada pelatih dan pemain SSB magma sukabumi
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Aktivitas Fisik SSB Magma Sukabumi sehingga manajemen tim dapat ikut berperan serta terhadap kesehatan atlet.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang perilaku makan, dengan persentase lemak tubuh.