

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga futsal ditentukan oleh banyak faktor, di antaranya postur tubuh, kondisi fisik, mental, dan keterampilan taktik atau teknik. Faktor-faktor ini satu sama lain saling terkait, saling mempengaruhi serta tidak dapat dipisahkan, semua faktor menjadi satu didalam latihan. Tetapi ada faktor lain yang biasanya sering dilupakan yaitu gizi (makanan), dengan latihan yang rutin tiga sampai lima hari dalam seminggu berarti asupan gizi harus terpenuhi supaya kondisi tubuh tetap terjaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit dan menurunnya kesehatan tubuh.

Futsal termasuk cabang olahraga *full body contact*, adapun teknik dasar dalam futsal yaitu, teknik *passing, controlling, dribbling, shooting, heading*, dan lain-lain. Saat melakukan gerakan ini dalam latihan maupun pertandingan tentunya akan menghabiskan energi dan membutuhkan stamina cukup tinggi, karena akan terjadi banyak kontraksi otot disetiap gerakannya. Sehingga konsumsi gizi yang cukup dan seimbang menjadi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan performa pemain. Gizi yang dibutuhkan oleh tubuh adalah makronutrien (protein, lemak, karbohidrat) dan mikronutrien (vitamin dan mineral). Salah satu mikronutrien yang penting bagi tubuh manusia terutama atlet adalah kalsium, karena berperan dalam kontraksi otot.

Kalsium merupakan mineral yang penting bagi tubuh manusia karena berperan dalam pembentukan tulang dan gigi, serta menjaga fungsi otot dan syaraf. Kekurangan kalsium dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti osteoporosis, sakit pinggang, dan kram otot. Sementara itu, protein juga penting bagi tubuh manusia karena berperan dalam pembentukan jaringan otot, memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, dan membantu menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh. Kekurangan protein dapat menyebabkan masalah kesehatan

seperti lemahnya sistem kekebalan tubuh dan lambatnya proses penyembuhan luka serta pemulihan pasca cedera.

Kalsium dan protein ini sangat dibutuhkan oleh atlet, khususnya atlet futsal yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan fisik yang baik. Kebutuhan kalsium dan protein akan meningkat akibat banyaknya energi yang dipakai serta banyaknya kontraksi otot yang akan terjadi, dan apabila kebutuhan kalsium dan protein tidak tercukupkan maka akan ada banyak hal yang menghambat performa atlet dan terganggunya metabolisme tubuh. Oleh sebab itu pentingnya para atlet juga tahu akan kebutuhan kalsium dan protein yang harus mereka konsumsi setiap harinya untuk menunjang aktivitas latihan maupun pertandingan yang dijalani. Gizi merupakan komponen yang penting untuk menjaga potensi para atlet dan mengurangi faktor resiko yang diakibatkan oleh aktivitas olahraga yang dilakukan. Dengan kata lain, gizi didalam makanan berperan penting untuk menjaga kesehatan. Dimana seseorang harus mengatur tingkat kecukupan protein dan kalsium nya.

Namun, konsumsi kalsium dan protein yang cukup seringkali diabaikan oleh banyak orang, khususnya remaja dan atlet. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh (Ariwibowo, 2013) pada atlet di Universitas Jakarta, didapatkan bahwa hanya 1 responden yang mengonsumsi kalsium sesuai dengan kebutuhan harian dan 11 responden dikatakan kurang, 7 responden yang mengonsumsi protein sesuai dengan kebutuhan harian dan kurang 5 responden. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh (Fadhilah et al., 2017) pada remaja di Semarang menunjukkan bahwa 34,2% mengalami kekurangan protein dan hampir seluruhnya (97,4%) mengalami kekurangan kalsium.

Hasil dari studi lapangan peneliti dengan mewawancarai beberapa anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta saat menjalankan latihan rutin untuk mendalami kasus yang peneliti ambil sebagai judul skripsi ini, yaitu tentang kecukupan zat gizi kalsium dan protein yang ada di dalam tim mendapat hasil yang kurang memuaskan. Banyak yang mengabaikan kandungan gizi apa yang harus mereka penuhi. Sebagian hanya memikirkan makanan yang mereka suka

untuk di santap tanpa memperhatikan kandungan gizi apa yang sebaiknya dikonsumsi, bahkan sebagian responden kurang tertarik untuk minum susu sebagai penunjang asupan kalsium setiap harinya.

Hal inilah yang membuat peneliti untuk melakukan penelitian tentang konsumsi kalsium dan protein pada anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini akan memberikan informasi mengenai tingkat kecukupan kalsium dan protein pada anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta, serta memberikan rekomendasi terkait konsumsi gizi yang seimbang untuk menjaga kesehatan dan performa saat bermain futsal.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Kandungan gizi dari makanan yang mereka konsumsi sehari-hari
2. Jumlah asupan kalsium dan protein perharinya
3. Tingkat kecukupan kalsium dan protein dari makanan yang mereka konsumsi sehari hari

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampaui luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu "Profil Tingkat Kecukupan Kalsium dan Protein Anggota Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta".

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka permasalahan ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah jumlah asupan kalsium dan protein pada anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimanakah tingkat kecukupan kalsium pada anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta?
3. Bagaimanakah tingkat kecukupan protein pada anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta?

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

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui profil tingkat kecukupan kalsium dan protein anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta.
2. Bahan masukan untuk pembina dan pelatih futsal putri Universitas Negeri Jakarta
3. Bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
4. Sebagai salah satu masukan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat.