

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sepak bola sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat dunia dan bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia, mulai dari ujung barat sampai ke ujung timur. Saat ini olahraga sepak bola sudah merata dikenal dan dimainkan oleh masyarakat. Sering dijumpai ditengah-tengah kota besar yang minim lahan untuk bermain sepak bola tidak menyurutkan mereka bermain permainan tersebut, bahkan tidak jarang jalan raya dijadikan lapangan tempat untuk bermain sepak bola, tetapi itulah sepak bola di mata masyarakat, tidak kenal tempat dan waktu.¹

Olahraga sepak bola merupakan olah raga kombinasi *power*, *endurance*, *sprint* dan olahraga permainan, selain itu olahraga ini juga berlangsung dalam waktu lama (90 menit) sehingga membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik diperlukan pembinaan dan pemeliharaan agar selama pertandingan sepak bola berlangsung tidak terjadi kelelahan yang berlebihan dan dapat mencapai prestasi.^{2,3}

Saat ini kebugaran jasmani masih menjadi masalah dalam dunia sepak bola. Hasil penelitian Febrianta (2015) diketahui bahwa kebugaran pemain sepak bola hanya pada kategori cukup, kurang dan kurang sekali. Pemain sepak bola pada penelitian tersebut tidak ada yang memiliki kebugaran baik maupun baik sekali. Hal ini dapat berpengaruh pada prestasi atlet saat pertandingan.⁴ Tidak hanya itu, hasil penelitian Diana (2014) pada atlet sepak bola mahasiswa UNY dan Timnas U-19 diketahui bahwa rata-rata kebugaran jasmani kedua tim tersebut masih

dibawah rata-rata kebugaran atlet sepak bola internasional.⁵ Salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran adalah status gizi.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi oleh tubuh status gizi seseorang dapat diwujudkan dalam bentuk variabel tertentu.⁶ Dari penelitian Bagustila tahun 2015 dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran atlet sepak bola.⁷ Hal tersebut sama halnya dengan penelitian Penggalih dkk pada tahun 2007 yang melakukan penelitian mengenai gaya hidup, status gizi, dan tingkat kebugaran atlet sepak bola. Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat kebugaran atlet sepak bola.⁸

Selain status gizi, kebugaran atlet juga dipengaruhi oleh *somatotype*. *Somatotipe* merupakan tipe tubuh seseorang yang dibagi menjadi tiga tipe yaitu *endomorph* (banyak lemak), *mesomorph* (banyak otot), dan *ectomorph* (kurus). *somatotype* berguna sebagai pedoman atlet untuk memilih cabang olahraga yang akan digeluti dan pelatihan yang sesuai dengan *somatotype* yang diinginkan. Apabila seorang atlet memiliki *somatotype* yang belum sesuai dengan cabang olahraganya maka atlet tersebut dapat melakukan *treatment* bentuk mencapai *somatotype* yang diharapkan. *Treatment* yang dilakukan dapat berupa *treatment* fisik maupun diet.^{9,10}

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Sewon. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, sejak tahun 2010 lalu SMAN 1 Sewon telah diresmikan sebagai Sekolah Khusus Bakat Istimewa Olahraga (SK BIO). Kelas SK BIO di SMAN 1

Sewon terdapat di setiap tingkatan, baik kelas 10, 11 dan 12. Responden dari penelitian ini merupakan atlet sepak bola kelas SK BIO. Pemilihan atlet sepak bola sebagai responden penelitian dikarenakan sudah banyak prestasi sepak bola dengan predikat juara pertama yang telah diraih oleh atlet sepak bola SMAN 1 Sewon. Beberapa prestasi tersebut antara lain Juara 1 APAC Inti CUP 2015, Juara 1 Porseni 2016, Juara 3 POPDA 2016, Juara 1 LPI DIY 2016, Juara 1 Piala Soeratin DIY 2016, Juara 3 LPI DIY 2017, Juara 3 POPDA 2017.

Dari permasalahan tersebut peneliti ingin melihat hubungan antara status gizi dan *somatotype* dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola?
2. Apakah ada hubungan antara *somatotype* dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui hubungan antara status gizi dan *somatotype* dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui status gizi atlet sepak bola.
- b. Mengetahui *somatotype* atlet sepak bola.
- c. Mengetahui kebugaran jasmani atlet sepak bola.

- d. Mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola.
- e. Mengetahui hubungan antara *somatotype* dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah gizi klinik dengan cakupan gizi olahraga yaitu mengetahui hubungan antara status gizi dan *somatotype* dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola.

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dibidang gizi olahraga khususnya bidang penilaian antropometri dan kebugaran jasmani atlet.

b. Bagi Jurusan Gizi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan mengenai status gizi, *somatotype* dan kebugaran jasmani atlet.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi bahan masukan yang berguna, kajian dan perbandingan terhadap penelitian lebih lanjut dengan topik serupa.

2. Bagi Atlet Sepak Bola dan Pelatih

Dapat dijadikan sebagai masukan dan evaluasi untuk menilai status gizi, *somatotype* dan kebugaran jasmani secara berkala agar kebugaran atlet sepak bola tetap terjaga.

F. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran, ada beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian ini, diantaranya :

1. Penelitian Mirza Hapsari Titis Penggalih, dkk tahun 2016 yang berjudul “Identifikasi *Somatotype*, Status Gizi, dan *Dietary* Atlet Remaja *Stop and Go Sport*”.

Penelitian tersebut merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengkaji komponen antropometri, yaitu *somatotype* dan komposisi tubuh atlet remaja kategori *sport and go sports* yang mengikuti pelatihan di Wisma Atlet Ragunan, Jakarta di bawah Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Penelitian ini juga mengevaluasi status gizi serta asupan makanan dan cairan atlet.

Hasil dari penelitian tersebut diketahui bahwa rata-rata IMT atlet *stop and go sport* termasuk dalam kategori normal. Sedangkan hasil pengukuran *somatotype* pada atlet sepak bola adalah 2,6-6,6-2,9 yang tergolong *balanced mesomorph*. Hasil tersebut sesuai dengan *somatotype* atlet sepak bola remaja Portugal. Data pada hasil penelitian ini dianalisis dengan pendekatan deskriptif statistik dan disajikan dalam nilai rata-rata dan standar deviasi.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah pada variabel penelitian, penelitian tersebut menggambarkan tiga variabel yaitu *somatotype*, status gizi dan asupan makanan. Sedangkan pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah status gizi, *somatotype* dan kebugaran jasmani. Tidak hanya itu perbedaan juga terdapat pada analisis statistik yang digunakan, penelitian

Mirza menggunakan analisis deskriptif statistik sedangkan penelitian ini menggunakan uji hubungan.

2. Penelitian Emir Saddam Bagustila, dkk tahun 2015 yang berjudul “Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember *United FC*”

Penelitian tersebut merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk menganalisis tingkat konsumsi makanan (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) dengan tingkat kebugaran atlet sepak bola Jember *United FC* serta menganalisis status gizi dengan tingkat kebugaran atlet sepak bola Jember *United FC*.

Uji yang digunakan untuk menilai hubungan antara status gizi dan kebugaran atlet sepak bola pada penelitian tersebut adalah korelasi *pearson product moment*. Dari hasil uji tersebut diperoleh nilai *p-value* 0,041 yang artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran atlet sepak bola Jember *United FC*. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh presentase atlet yang memiliki kebugaran cukup 7,69 %, baik 53,85 % dan bak sekali 38,46 % dengan status gizi seluruh atlet normal. Data hasil penelitian tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Tabel hasil penelitian Emir Saddam Bagustila

Tingkat Kebugaran	Status Gizi		Jumlah		<i>p-value</i>
	n	%	N	%	
Kurang sekali	0	0	0	0	0,041
Kurang	0	0	0	0	
Cukup	2	7,69	2	7,69	
Baik	14	53,85	14	53,85	
Baik sekali	10	38,46	10	38,46	

Sumber : Hasil Penelitian Emir Bagustila, dkk (2015)

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ada pada variabel yang diteliti. Variabel pada penelitian tersebut adalah asupan makanan, status gizi dan kebugaran atlet Jember *United FC*. Sedangkan variabel pada penelitian ini adalah status gizi, somatotype dan kebugaran jasmani atlet sepak bola. Selanjutnya penilaian status gizi, pada penelitian menilai status gizi menggunakan IMT sedangkan penelitian ini menilai status gizi menggunakan IMT/U karena responden penelitian merupakan atlet sepak bola usia remaja.

3. Penelitian Diana Pratiwi tahun 2014 yang berjudul “Hubungan Somatotype dan Performa Fisik pada Atlet Sepak Bola Tim Nasional (Timnas) U-19 dan Atlet Sepak Bola Mahasiswa”

Penelitian tersebut menggunakan desain *cross sectional* dengan rancangan observasional. Tujuan dari penelitian tersebut untuk mengetahui , hubungan, serta perbedaan somatotype dan performa fisik pada atlet sepak bola timnas U-19 dan atlet sepak bola mahasiswa UNY. Uji yang di hunakan pada penelitian ini adalah uji hubungan dan uji beda.

Dari hasil penelitian tersebut diketahui rerata *somatotype* atlet sepak bola timnas U-19 dan atlet sepak bola mahasiswa UNY adalah *balance mesomorph*. Rerata *somatotype* pemain tengah, pemain belakang, dan penyerang pada timnas U-19 dan tim sepak bola mahasiswa adalah *balance mesomorph*. Rerata *somatotype* kiper timnas U-19 *endomorph mesomorph*. Rerata hasil pengukuran performa fisik dengan penilaian $VO_2 \max$ pada atlet sepak bola timnas U-19 adalah $57,66 \pm 2,80$ ml/KgBB/menit. Rerata hasil pengukuran performa fisik dengan penilaian $VO_2 \max$ pada atlet sepak bola mahasiswa UNY adalah $53,89 \pm 1,85$ ml/KgBB/menit.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ada pada variabel yang diteliti. Variabel pada penelitian tersebut adalah *somatotype* dan kebugaran atlet sepak bola. Sedangkan variabel pada penelitian ini adalah status gizi, *somatotype* dan kebugaran jasmani atlet sepak bola. Perbedaan juga terdapat pada penilaian kebugaran atlet sepak bola.