

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sepak bola merupakan salah satu olah raga yang banyak digemari oleh masyarakat seluruh dunia termasuk di Indonesia. Untuk membentuk atlet yang baik diperlukan adanya latihan secara sistematis, berkesinambungan dan sungguh - sungguh. Prestasi atlet tidak hanya dipengaruhi dengan latihan dan bakat, asupan zat gizi yang tepat juga dapat mempengaruhi tingkat performa dan prestasi yang dapat diraih oleh seorang atlet (Pekik, 2007). Salah satu asupan zat gizi yang sangat dibutuhkan atlet sepak bola yaitu energi. Energi yang dibutuhkan seorang atlet sepak bola sangat tinggi karena permainan sepak bola merupakan olahraga yang bergerak cepat dan berlangsung lama, hal ini tentu akan banyak menguras energi dan stamina dalam tubuh (Laksmi,2011).

Atlet sepak bola di Semeru FC Lumajang berjenis kelamin laki – laki dengan usia antara 19 sampai 22 tahun. Untuk kelompok usia 19 sampai dengan 22 tahun dengan jenis kelamin laki-laki, angka kecukupan energi yang dianjurkan adalah 2650 kkal perhari dan angka kecukupan protein 65 gram/hari (AKG 2019). Selain itu konsumsi energi harus diperhatikan pada saat sebelum dan sesudah latihan atau pertandingan, karena makanan yang dikonsumsi harus mampu menggantikan zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk melakukan aktifitas (Irawan, 2007). Kebutuhan asupan gizi seorang atlet akan berbeda dengan kelompok bukan atlet, hal ini disebabkan karena kegiatan fisik dan psikisnya berbeda. Pengaturan makanan terhadap seorang atlet juga harus individual, artinya pemberian makanan bagi atlet harus diperhatikan jenis kelamin, umur, berat badan, serta jenis olahraga atau aktifitas. Makanan yang dikonsumsi atlet harus mengandung zat gizi penghasil energi dalam jumlah tertentu.

Adanya masalah pemorsian makanan yang tidak tepat tentunya dapat berpengaruh terhadap kecukupan asupan gizi seorang atlet. Masalah kecukupan energi dan zat gizi makro pada atlet juga masih terjadi di berbagai cabang olahraga baik di lingkup internasional maupun nasional terutama pada cabang olahraga yang memerlukan daya tahan tinggi (*endurance*). Data dari beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya defisit energi pada kelompok atlet daya tahan tinggi, seperti pada penelitian yang dilakukan Veronica Donna dkk, tahun 2013 yang dilakukan di Sekolah Sepak Bola Anyelir Dan Sekolah Sepak Bola Bangau Putra Makassar menyatakan bahwa atlet sepak bola masuk dalam kategori asupan energi yang kurang yaitu sebanyak 70.59% (36 orang), 94.12% (48 orang) yang asupan karbohidratnya kurang, 60.78% (31 orang) yang asupan lemaknya kurang, 64.70% (33 orang) yang asupan proteinnya kurang. Dari jumlah total atlet 51 orang. Penelitian lain yang dilakukan Briggs, et. Al. (2015) yang dilakukan di Inggris menyatakan bahwa pada atlet sepakbola remaja terdapat defisit energi baik pada saat hari libur, pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Defisit rata-rata asupan energi bila dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan yaitu  $-1302 \pm 1662$  kj.

Penyelenggaraan makanan di asrama atlet sepak bola Semeru FC Lumajang selama ini menggunakan sistem prasmanan. Atlet mengambil sendiri makanan sesuai dengan keinginannya tanpa adanya arahan dan pengawasan dari seorang ahli gizi. Hal ini menyebabkan asupan makanan atlet belum bisa memenuhi kebutuhan masing – masing atlet dikarenakan di asrama atlet terdapat banyak atlet dengan kebutuhan gizi yang berbeda – beda. Selain itu, di asrama atlet sepak bola Semeru FC Lumajang belum pernah dilakukan perhitungan kebutuhan gizi atlet secara individu.

Penyediaan makanan atau penyelenggaraan makanan dalam pemusatan latihan atau *Training Center* atlet merupakan bagian yang harus ditangani secara baik dan benar dari segi kuantitas, kualitas, dan keamanan makanan (Woro, 2005). Selain itu yang perlu diperhatikan adalah variasi makanan dan daya terima makanan yang dilihat dari sisa makanan atlet agar asupannya sesuai dengan

kebutuhan atlet (Ariefuddin, 2009). Berdasarkan keadaan tersebut penulis melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Daya Terima Siklus Menu Atlet Sepak Bola Di Semeru FC Lumajang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Analisis Daya Terima Siklus Menu Atlet Sepak Bola Di Semeru FC Lumajang ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### 1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis tingkat daya terima atlet terhadap siklus menu di Semeru FC Lumajang.

### 1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat kebutuhan energi atlet
2. Menganalisis jumlah sisa makanan terhadap pemberian makan sesuai kebutuhan
3. Menganalisis tingkat daya terima atlet terhadap pemberian pemberian makan sesuai kebutuhan

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti sendiri yaitu untuk menganalisis daya terima siklus menu Atlet Sepak Bola yang sudah ada, berdasarkan porsi makan dengan memperhatikan tingkat kebutuhan energi para atlet.

### 1.4.2. Manfaat Bagi Atlet

Manfaat penelitian bagi responden yang diteliti (atlet) yaitu setelah para atlet mengetahui kebutuhannya masing – masing, atlet dapat merubah pola makan agar konsumsinya sesuai dengan kebutuhan.

#### 1.4.3 Manfaat Bagi Penyelenggara Makanan Di Semeru FC Lumajang

Manfaat penelitian bagi institusi khususnya penyelenggara makanan di Semeru FC Lumajang yaitu setelah mengetahui tingkat kebutuhan atlet, penyelenggara makanan di Semeru FC Lumajang dapat mempertimbangkan jumlah dan jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan atlet.