

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sepak bola termasuk dalam salah satu olahraga populer dan paling disukai oleh masyarakat hampir di seluruh penjuru dunia salah satunya Indonesia. Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau permainan bertim, setiap tim terdiri dari sebelas pemain. Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang mementingkan kondisi fisik *endurance* baik *aerobik* maupun *anaerobik* (Suhadak *et al.*, 2017). Sistem energi *aerobik* ini dipengaruhi oleh kebugaran jasmani, jika kebugaran jasmani baik maka sistem energi *aerobik* juga baik (Anggrain & Widodo, 2021).

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menentukan stamina atau performa atlet selama pertandingan. Unsur-unsur yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kekuatan otot, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi dan ketangkasan (Anggitasari *et al.*, 2019). Menurut penelitian oleh Ninzar (2018) pada atlet Futsal SIBA Semarang, diketahui bahwa hasil kebugaran jasmani sebesar 58,06% tergolong kurang dan sebesar 41,93% tergolong sangat kurang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kebugaran jasmani atlet berhubungan dengan unsur yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan ketangkasan.

Kekuatan otot sangat penting bagi atlet dalam mencapai prestasi dalam bertanding. Kekuatan otot sangat dibutuhkan untuk memperkuat dalam melakukan setiap aktifitas gerak dalam olahraga sepak bola (Rodriguez-Ayllon *et al.*, 2018). Salah satunya yaitu kekuatan otot tungkai, banyak aktifitas dalam permainan sepak bola yang memerlukan kekuatan otot tungkai, seperti dalam *passing*, *shooting*, meloncat, dan gerakan lainnya yang membutuhkan kekuatan atau *power* otot tungkai (Wildayati & Widodo, 2021). Berdasarkan penelitian Wildayati & Widodo (2021), pada atlet sepak bola Arema Ngunut Tulungagung U-17 didapatkan bahwa sebanyak 23% kekuatan otot tungkai atlet tergolong dibawah rata-rata, 11% tergolong kurang dan sebanyak 6% tergolong kurang

sekali. Kekuatan otot dapat dipengaruhi oleh panjang tungkai, intensitas latihan, asupan makanan, umur dan genetik (Setiowati, 2014).

Asupan makanan pada atlet merupakan hal penting dalam program pembinaan atlet, namun hal ini masih belum ditangani dengan baik serta perhitungan dalam kebutuhan energinya belum sesuai dengan porsi atlet. Berdasarkan penelitian Fithra Dieny *et al.* (2020) pada atlet sepak bola di Semarang menyatakan bahwa asupan energi tergolong kurang sebesar 75,7%, asupan karbohidrat tergolong kurang sebesar 82,9%, asupan protein tergolong kurang sebesar 72,1% dan asupan lemak tergolong kurang yaitu sebesar 40,5%. Kebutuhan energi dan zat gizi makro serta mikro merupakan aspek yang perlu tercukupi untuk setiap atlet (Wigati *et al.*, 2022). Menurut Fithra Dieny *et al.* (2020), jika kebutuhan zat gizi tidak tercukupi maka dapat menyebabkan pertumbuhan terganggu atau bahkan dapat menyebabkan penurunan performa pada atlet. Penelitian ini sesuai dengan Wigati *et al.*, (2022) pada atlet Judo menyebutkan bahwa, ada hubungan yang signifikan antara tingkat kekuatan dan otot, daya tahan otot dengan tingkat konsumsi energi, semakin baik konsumsi energi atlet maka kekuatan otot dan daya tahan ototnya juga meningkat.

Status gizi merupakan suatu gambaran keseimbangan antara asupan (*intake*) dan kebutuhan (*requirement*) zat gizi dalam tubuh. Penilaian status gizi berdasarkan antropometri dan komposisi tubuh bertujuan untuk mengevaluasi dan memonitor kondisi fisik atlet, yang berperan dalam performa atlet (Penggali *et al.*, 2019). Pada atlet, status gizi menurut IMT tidak dapat dijadikan pedoman dalam menentukan status gizi atlet. Diperlukan adanya keseimbangan massa otot dan massa lemak dalam menunjang daya tahan dan performa yang maksimal pada atlet. Massa otot yang tinggi akan berpengaruh pada kekuatan otot (Purwaningtyas *et al.*, 2021). Menurut penelitian Purwaningtyas *et al.*, (2021), pada atlet *Taekwondo Kyorugi* didapatkan hasil bahwa semakin tinggi persen massa otot seorang atlet, maka kekuatan otot tungkainya juga semakin tinggi.

Pordes FC Kalisat merupakan salah satu sekolah sepak bola Jember yang berada di Kecamatan Kalisat, Desa Glagahwero. Pordes FC merupakan tim sepak bola yang telah berdiri dari tahun 1959 hingga sekarang. Pordes FC telah banyak memenangkan beberapa pertandingan sepak bola dari tingkat desa hingga tingkat nasional, salah satu contohnya pada tahun 2022 Pordes menepati Juara 2 Piala Bupati Jember, Jawa Timur. Pordes FC mempunyai jadwal latihan rutin setiap minggunya dengan frekuensi latihan sebanyak 3x dalam satu minggu, dan setiap akhir pekan selalu diadakan pertandingan antar *club* atau tim internal dari Pordes FC. Dalam satu kali latihan terdapat latihan bola, *finishing*, penguasaan bola yang masing masing berdurasi 20 menit dan terdapat latihan teori terkait teknik dalam sepak bola dan kerjasama team yang diberikan secara bertahap, dan teori ini diberikan 1x pertemuan setiap minggunya dengan durasi 45 menit.

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan pelatih Pordes FC menyatakan bahwa, tidak ada program gizi atau manajemen gizi khusus dalam pengaturan pola makan pada atlet. Pelatih menyatakan bahwa para atlet dianjurkan untuk mengurangi porsi makan menjelang pertandingan agar atlet tidak cepat mengalami kelelahan selama pertandingan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 16 atlet dewasa Pordes FC Kalisat Jember menunjukkan, sebanyak 43,8% atlet Pordes FC menyatakan bahwa porsi makannya berkurang menjelang pertandingan. Sebanyak 81,3% atlet Pordes FC mempunyai riwayat cedera, sebagian besar mengalami cedera pada ekstremitas bagian bawah. Menurut atlet performa kekuatan tendangan atlet Pordes FC cukup baik yaitu sebanyak 56,3%. Hasil studi pendahuluan didapatkan data bahwa atlet mengurangi asupan makan menjelang latihan tergolong kurang dan hampir sebagian besar atlet mempunyai riwayat cedera namun atlet menyatakan bahwa kekuatan tendangan atlet sebagian besar cukup baik. Hal ini tidak sesuai dengan teori, karena asupan makan yang kurang dan rentan terjadinya cedera pada atlet akan menyebabkan menurunnya kekuatan otot tungkai pada atlet, sehingga performa kekuatan tendangan juga akan menurun. Dari permasalahan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara massa otot dan asupan makan dengan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Pordes FC Kalisat Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Antara Persentase Massa Otot dan Asupan Makan dengan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Pordes FC (Persatuan Sepak Bola Desa Kalisat)?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara persentase massa otot dan asupan makan dengan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Pordes FC (Persatuan Sepak bola Desa Kalisat).

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi persentase massa otot atlet sepak bola Pordes FC (Persatuan Sepak Bola Desa Kalisat).
- b. Mengidentifikasi asupan makan atlet sepak bola Pordes FC (Persatuan Sepak Bola Desa Kalisat).
- c. Mengidentifikasi kekuatan otot atlet sepak bola Pordes FC (Persatuan Sepak Bola Desa Kalisat)
- d. Menganalisis hubungan persentase massa otot dengan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Pordes FC (Persatuan Sepak Bola Desa Kalisat).
- e. Menganalisis hubungan asupan makan (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Pordes FC (Persatuan Sepak Bola Desa Kalisat).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti khususnya mengenai hubungan antara persentase massa otot dan asupan makan dengan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Pordes FC (Persatuan Sepak Bola Desa Kalisat).

1.4.2 Manfaat Bagi Pordes FC

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebijakan bagi pemain, pelatih, dan pelaku olahraga mengenai hubungan antara persentase massa otot dan

asupan makan dengan kekuatan otot tungkai pada atlet sepak bola yang dapat menggambarkan pentingnya penanan asupan gizi bagi atlet dalam meningkatkan performa selama pertandingan.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pustaka bagi mahasiswa dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara persentase massa otot dan asupan makan dengan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Pordes FC (Persatuan Sepak Bola Desa Kalisat).