

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga dilakukan dengan tujuan bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, atau pencapaian prestasi. Olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi memerlukan proses latihan secara detail dan terukur dengan benar, baik yang sifatnya individual ataupun beregu (Herwin, 2006), salah satu contoh olahraga yang memerlukan proses latihan secara detail dan terukur dengan benar, baik yang sifatnya individual maupun beregu adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini paling populer di dunia. Mulai dari kelompok usia muda hingga dewasa melakukan olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola ini diperlukan ketahanan fisik yang kuat, kecepatan dan pengeluaran energi secara terus menerus untuk menunjang intensitas dalam melakukan olahraga sepakbola. Sepakbola juga membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena dapat disetarakan dengan pekerjaan yang sangat berat (Depkes, 2002).

Semua atlet sepakbola khususnya di Indonesia pasti memiliki suatu keinginan untuk dapat terus berprestasi dan berkarir di persepakbolaan Indonesia. Meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok dan salah satunya yang paling utama adalah kondisi fisik yang bugar (Irfan, 2007). Teori dari Nurcahyo (2011)

kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi.

Di dunia penyebab kematian tertinggi adalah penyakit tidak menular (Kemenkes, 2012). Kejadian tersebut disebabkan karena terjadinya transisi epidemiologi dari sebelumnya yang didominasi oleh penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Hasil Riskesdas (2013) menunjukkan tingginya prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia seperti stroke (12,1%) dan hipertensi (25,8%). Salah satu upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) adalah aktivitas fisik dan olahraga.

Aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani (Wardani, 2008). Setiap orang pasti ingin sehat karena hal ini merupakan suatu anugerah yang luar biasa manfaatnya untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik lagi, oleh karena itu dalam keadaan sehatlah seseorang dapat melakukan tugasnya dengan baik (Lutan, 2002). Tanpa disadari sebenarnya untuk laju penurunan dari tingkat kebugaran jasmani seseorang akan bertambah cepat karena faktor usia setelah menginjak usia 30 tahun, akan tetapi hal itu dapat diperlambat dengan menjaga bobot tubuh, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, dan menjauhi rokok (Laksmi, 2011).

Indonesia sudah sejak dulu sering mendapatkan prestasi gemilang di berbagai cabang olahraga. Salah satunya di bidang olahraga sepakbola akan tetapi akhir-akhir ini prestasi tim nasional sepak bola Indonesia tidak terlalu membanggakan dimana dalam 22 tahun terakhir hanya mampu mempersembahkan satu gelar juara di tingkat Asia Tenggara, hal ini bisa saja disebabkan oleh buruknya sistem di dalam badan pengurus bersangkutan, atau juga bisa saja disebabkan oleh berkurangnya minat masyarakat dalam bidang olahraga (Budi, 2011).

Terlebih sejak adanya sanksi dari FIFA (*Federation International Football Assosiation*) kepada Indonesia sebagai dampak dari intervensi pemerintah dalam hal ini Menteri Pemuda dan Olahraga (MENPORA) terhadap Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang menyebabkan hampir seluruh aktivitas dari persepakbolaan di tanah air menjadi tidak berjalan normal. Melihat kondisi tersebut pasti akan berdampak besar terhadap persepakbolaan di tanah air baik di level junior maupun hingga senior, salah satunya yang terjadi di Jawa Timur dimana banyak klub yang membubarkan diri karena tidak mampu lagi menggaji para pemainnya, hal ini dikarenakan para sponsor klub yang merupakan sumber keuangan dan pemasukan utama klub sudah tidak mau lagi membiayai kebutuhan finansial klub akibat tidak adanya kompetisi resmi yang diadakan oleh PSSI. Selain itu sebagai akibat dari jatuhnya sanksi FIFA otomatis PSSI tidak dapat mengikuti agenda-agenda kompetisi resmi yang dilaksanakan sesuai kalender yang diakui oleh FIFA (Ulhaq, 2013).

Pesepakbola di Indonesia rata-rata mempunyai usia produktif 19 sampai 30 tahun dan lebih dari itu pemain dianggap kurang kontribusi fisiknya bagi tim (Herdiawan, 2013). Keadaan kebugaran jasmani pada masa tua sebenarnya sudah di bentuk sejak usia muda, apabila tingkat kebugaran jasmani telah tinggi di masa muda, maka ini akan memberikan kemungkinan yang lebih besar untuk tetap memiliki kebugaran jasmani tersebut pada usia lanjut (Kuntaraf dan Jonathan, 1992).

Meningkatkan dan mempertahankan stamina bagi para atlet juga perlu adanya nutrisi tambahan, akan tetapi tidak semua makanan sumber nutrisi diperbolehkan untuk dikonsumsi para atlet, karena ada beberapa zat kimia tertentu yang dianggap berbahaya, seperti stimulan, narkotik, analgetik, anabolik androgenik, anabolik nonsteroid, pengahalang beta, diuretika, dan peptida hormone. Semua jenis zat kimia tersebut biasa disebut sebagai doping yaitu pemberian atau penggunaan oleh peserta lomba yang berupa bahan asing bagi organisma melalui jalan apa saja atau bahan fisiologis dalam jumlah abnormal dengan tujuan meningkatkan kondisi fisik untuk mencapai prestasi yang diharapkan (Irianto, 2007).

Penggunaan suplemen sebenarnya perlu memperhatikan aturan penggunaannya. Pemakaian suplemen yang berlebih dapat mengakibatkan gangguan pada kondisi kesehatannya, karena pada dasarnya konsumsi suplemen tidak dibutuhkan jika seseorang hanya menginginkan tubuh sehat dan bugar. Tubuh sehat dan bugar dapat diperoleh dengan cukup menerapkan pola hidup sehat (Parlin, 2008).

Depkes RI (2002) secara umum seorang pemain sepakbola memerlukan energi sekitar 4.500 kilo kalori per hari atau 1,5 kali kebutuhan energi orang dewasa normal dengan postur tubuh relatif sama, karena pemain sepakbola dikategorikan dengan seseorang yang melakukan aktivitas fisik yang berat.

Peranan gizi dalam olahraga terutama olahraga professional seperti sepakbola menuntut tenaga ahli yang terampil untuk menjaga secara khusus intensif kebutuhan zat gizi dari para pemainnya. Kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, cairan dan asupan zat gizi mikro penting dalam rangka menjaga kesehatan, adaptasi latihan, dan meningkatkan stamina selama sesi latihan sekaligus selama perlombaan, bahkan federasi sepakbola dunia telah mengeluarkan pernyataan bahwa gizi berperan dalam keberhasilan suatu tim (Haryono, 2011). Gizi juga dibutuhkan untuk memperbaiki atau mengganti sel tubuh yang rusak (Ermita, 2004).

Kebugaran atlet sepakbola akan meningkat apabila mengonsumsi zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta menghindari kebiasaan atau perilaku yang dapat menurunkan ketahanan fisiknya. Namun dalam manajemen pengelolaan suatu klub sepakbola hampir tidak pernah seorang atlet sepakbola mengalami sakit, karena konsumsi asupan zat gizi yang terpenuhi, hal ini tentunya memungkinkan status gizi atlet senantiasa terjaga. Teori dari Ermita (2004), tentang gizi pada olahragawan menyimpulkan bahwa kebutuhan gizi olahragawan sangat perlu mendapat perhatian yang serius mengingat kebutuhan energi tubuhnya lebih tinggi dibandingkan non olahragawan.

Faktor yang berpengaruh terhadap derajat kesehatan dan kebugaran individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status gizi, dan aktivitas fisik (Fatmah, 2011), namun untuk tingkat kebugaran jasmani seorang atlet atau olahragawan yang paling berpengaruh adalah usia dan status gizi (Depkes RI, 2005), sementara itu untuk seorang atlet sepakbola wajib dan mampu menunjukkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan selama 90 menit permainan (Dewi, 2010).

1.2 Identifikasi Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolok ukur untuk mengetahui seberapa besar tingkat harapan hidup manusia. Di Kabupaten Nganjuk terdapat salah satu klub sepakbola yaitu klub Kramayudha Nganjuk dimana di klub tersebut terdapat 30 atlet sepakbola yang memiliki rata-rata usia yang berbeda. Hasil dari penelitian pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 8 orang atlet sepakbola di klub sepakbola Kramayudha Nganjuk diketahui bahwa sebesar 50% atlet masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang masih kurang.

Identifikasi masalah yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Terdapat atlet klub sepakbola Kramayudha Nganjuk yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih kurang.
2. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola saat memasuki usia 30 tahun.

3. Kemungkinan terdapat atlet di klub sepakbola Kramayudha Nganjuk yang mengkonsumsi suplemen secara berlebih.
4. Belum terdapatnya data kesehatan atlet sepakbola berdasarkan usia, konsumsi suplemen dan status IMT khususnya bagi atlet klub sepakbola Kramayudha Nganjuk.

1.3 Rumusan Masalah dan Batasan masalah

1.3.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah adalah apakah ada hubungan antara usia, konsumsi suplemen, dan status IMT dengan kebugaran jasmani atlet klub sepakbola Kramayudha Nganjuk?

1.3.2 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan maka ruang lingkup dari penelitian ini hanya pada hubungan antara usia, konsumsi suplemen, dan status IMT dengan kebugaran jasmani atlet sepakbola yang terdapat didalam klub sepakbola Kramayudha Nganjuk.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara usia, konsumsi suplemen, dan status IMT dengan kebugaran jasmani pada atlet klub sepakbola.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi usia dan status Indeks Massa Tubuh (IMT) pada atlet klub sepakbola.
2. Mengidentifikasi konsumsi suplemen, frekuensi konsumsi suplemen, dan tujuan konsumsi suplemen pada atlet klub sepakbola.
3. Mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pada atlet klub sepakbola.
4. Menganalisis hubungan antara usia dan kebugaran jasmani pada atlet klub sepakbola.
5. Menganalisis hubungan antara konsumsi suplemen dan kebugaran jasmani pada atlet klub sepakbola.
6. Menganalisis hubungan antara status IMT dan kebugaran jasmani pada atlet klub sepakbola.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Dapat menerapkan ilmu kesehatan masyarakat yang selama ini telah didapat selama perkuliahan untuk dapat langsung di terapkan dan di aplikasikan kepada masyarakat untuk mencari alternatif pemecahan masalah kesehatan yang ada serta untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam kehidupan bermasyarakat.

1.5.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Menambah referensi tentang hubungan antara usia, konsumsi suplemen, dan status IMT dengan kebugaran jasmani pada atlet sepakbola yang bertujuan bagi pengembangan ilmu kesehatan masyarakat terutama berkaitan dengan cabang olahraga.

1.5.3 Bagi Klub Sepakbola Kramayudha Nganjuk

Memberikan pengetahuan mengenai permasalahan yang berkaitan dengan atlet sepakbola di Kabupaten Nganjuk terutama mengenai hubungan antara usia, konsumsi suplemen, dan status IMT dengan kebugaran jasmani. Hasil dari penelitian ini dapat di jadikan sebagai sebuah dasar pembuat kebijakan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani atlet.

1.5.4 Bagi Atlet Klub Kramayudha Nganjuk

Memiliki tingkat pengetahuan yang lebih luas mengenai hubungan antara usia, konsumsi suplemen, dan status IMT dengan kebugaran jasmani atlet sepakbola. Mengetahui metode dalam melakukan pengukuran kebugaran jasmani yaitu dengan metode tes lari 15 menit (*test balke*) dan metode *test push up*. Selain itu dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status IMT. Di akhir penelitian responden akan mendapatkan nasi kotak beserta satu botol air mineral.

1.5.5 Bagi Masyarakat dan Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini dapat menambah referensi tentang hubungan antara usia, konsumsi suplemen, dan status IMT dengan kebugaran jasmani pada atlet sepakbola.

