

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu olahraga yang umum dilakukan dan digemari oleh masyarakat Indonesia terutama anak-anak dalam tumbuh kembang usia pra remaja. Tidak jarang lahir atlet nasional yang berawal dari memainkan permainan ini sejak mereka berada di bangku sekolah. Hal tersebut bisa terlihat dengan banyaknya sarana lapangan futsal dan produk demi menunjang setiap orang yang ingin melakukan permainan ini. Dalam masalah popularitas, olahraga futsal juga tidak kalah digemari selayaknya sepak bola. Saat ini tim Nasional futsal Indonesia berada di posisi yang lebih baik dibanding dengan Tim Nasional sepakbola. Pada tahun 2022 tercatat Timnas futsal berhasil menempati urutan 39 dunia, sementara peringkat tertinggi yang pernah didapatkan oleh Timnas sepakbola Indonesia yaitu menempati posisi 76 dunia pada tahun 1998 (Rinaldy, 2022). Sangat layak bahwa Timnas futsal Indonesia menempati posisi yang lebih baik dilihat dari rekor pertandingan dan turnamen yang sudah dilalui, seperti halnya menjadi satu satunya negara selain Thailand yang menjuarai *AFF Futsal Champion* pada tahun 2010, juga menjadi 2 kali *Runner-up* pada edisi 2006 dan 2008.

Pembinaan terhadap olahraga futsal di Indonesia setiap tahunnya terus mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dengan maraknya akademi futsal berbagai kategori dari setiap daerah (Iskandar, 2019). Pada tanggal 10 Maret 2013, terbentuk sebuah induk untuk menaungi setiap akademi futsal bernama Asosiasi Akademi Futsal Indonesia (AAFI). Setiap pemain dari akademi atau non-akademi tentu ingin memberikan prestasi futsal terbaik untuk Indonesia, namun ada banyak faktor yang mempengaruhi performa setiap pemain futsal di lapangan, mulai dari sumber daya manusia, mentalitas pemain, sampai fasilitas.

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah upaya memenuhi kecukupan gizi pemain futsal untuk dapat meningkatkan prestasi (Ababillah & Faruk, 2022).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan tubuh yang disebabkan oleh pangan yang dikonsumsi, penyerapan zat makanan, dan penggunaan energi, yang dapat dinyatakan dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, dkk, 2002). Status gizi dapat dilihat dari keadaan fisik seseorang seperti tinggi badan, berat badan, dan persen lemak. Pentingnya memperhatikan serta mengupayakan asupan pangan dan status gizi hendaknya disadari oleh para atlet (Rahim Bashir, 2019).

Secara umum, kegunaan asupan pangan dan status gizi bagi tubuh yakni sebagai sumber tenaga (berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein), sumber zat pembangun (berasal dari air) dan sumber zat pengatur (berasal dari vitamin dan mineral). Asupan pangan dan status gizi yang benar akan membantu proses perbaikan dan penggantian sel tubuh yang rusak. Pilihan makanan yang tepat akan membantu untuk meningkatkan energi dan membantu masa pemulihan pada fisik atlet setelah bertanding atau berlatih (Rismayanthi, 2015).

Kebutuhan energi bagi atlet sangat beragam disesuaikan dari durasi, jenis dan intensitas dari latihan yang dilakukan. Kebutuhan asupan pangan dan status gizi yang harus terpenuhi adalah jenis nutrisi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta nutrisi mikro yaitu vitamin dan mineral (Rismayanthi, 2015). Asupan pemenuhan energi dalam tubuh sebagai pembeda status gizi pada akhirnya akan terbagi menjadi beberapa status (gizi buruk, kurang, dan lebih). Ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk atlet akan sangat terlihat oleh kondisi fisik dan performa atlet tersebut di lapangan (Gunawan, 2019). Dalam olahraga futsal (termasuk jenis permainan bola besar) atlet menggunakan kaki dan kepala serta anggota tubuh lainnya (kecuali tangan yang hanya boleh digunakan oleh penjaga gawang) saat bertanding. Atlet futsal (olahraga anaerobik) harus mempunyai kekuatan otot, ketahanan kardiovaskuler, dan konsentrasi yang baik dilapangan (Gunawan, 2019).

Saat menjalani latihan yang terstruktur dan memenuhi komponen fisik, harus disertai dengan porsi asupan makanan yang tepat dan benar. Semua hal ini bertujuan untuk menambah kemampuan dan perkembangan setiap pemain demi menunjang penampilan atlet di lapangan. Atlet futsal membutuhkan asupan pangan yang bergizi serta membutuhkan lebih banyak karbohidrat dan protein

tanpa melupakan pentingnya zat gizi yang lain. Asupan pangan dan status gizi diperlukan pada kerja biologik tubuh, untuk penyediaan energi tubuh pada saat atlet futsal melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan, bertanding dan saat pemulihan setelah penggunaan fisik yang dilakukan (Rahim Bashir, 2019).

Atlet futsal disarankan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat yang cukup (nasi, sereal, pisang, dan lain-lain) sebelum latihan atau pertandingan yang akan mempengaruhi konsentrasi dan ketahanan tubuh (Herpandika dkk., 2019). Bagi atlet, mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak karbohidrat sangat dibutuhkan pada rentang waktu satu sampai empat jam sebelum latihan dan bertanding. Hal tersebut dimaksudkan agar tubuh dapat mencerna makanan dengan optimal sehingga atlet mampu melakukan aktivitas dengan maksimal (Gunawan, 2019). Asupan pangan dan status gizi menjadi hal mendasar yang harus diperhatikan dalam menopang prestasi para atlet di dunia olahraga.

Kebutuhan akan pangan dan status gizi bagi atlet memang lebih tinggi dibandingkan dengan orang biasa. Kebutuhan akan asupan pada umumnya, angka kecukupan gizi dipengaruhi oleh faktor yang sama, mulai dari usia hingga tinggi badan. Namun, kecukupan gizi juga dapat menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang perlu dipenuhi oleh sekelompok orang. Sedangkan, kebutuhan gizi lebih spesifik dan mengacu hanya untuk satu individu tertentu saja.

Asupan pangan dan status gizi bagi atlet seringkali diabaikan, permasalahan atlet mengenai asupan pangan dan status gizi umumnya terkait dengan kurangnya makanan sehat yang tersedia (Munir dkk., 2021). Pentingnya kesadaran akan status gizi dalam dunia olahraga harus dimulai sejak tahap perkembangan dari setiap anak untuk meraih komponen fisik yang baik pada usia matang. Rentan jarak usia 13-16 tahun adalah fase tumbuh kembang yang signifikan serta transisi proses menuju remaja atau pada tahap pra-remaja (Bompa & Carrera, 2015).

Saat memasuki tahap usia pra-remaja, seorang anak akan mengalami perubahan fisik yang drastis. Mulai dari tinggi, berat badan, sampai perubahan suara yang mereka alami. Tumbuh kembang seseorang sangat bergantung pada

gizi dan asupan yang mereka konsumsi, terlebih jika memiliki aktifitas fisik yang tinggi tentu akan menaikkan massa otot yang baik jika diseimbangkan dengan gizi yang benar. Keberhasilan tumbuh kembang tidak ditentukan semata-mata oleh potensi genetik seseorang. Potensi tersebut mampu berupa kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Ketiga potensi tersebut lazim disebut kapasitas motorik kondisional, kualitas fisik umum, atau kemampuan biomotor (Bompa, 2016).

Dari beberapa kategori yang ada dalam akademi futsal, mulai dari U-10 sampai U-20, penelitian ini mengambil nomor kategori U-16. Kategori ini adalah tahapan proses atlet dalam pengembangan fisik, teknik, dan pengalaman. Atas dasar teori perhitungan “*Golden Age*” prestasi puncak atlet dalam berbagai cabang olahraga, berada di antara usia 19-25 tahun. Oleh karena itu pembinaan atlet untuk meraih pencapaian prestasi terbaiknya membutuhkan proses waktu sekitar 6-10 tahun, maka orientasi pembinaan serta pelatihan olahraga harus dimulai pada anak yang berusia sekitar 11-15 tahun (Jamalong, 2014).

Melihat tingginya antusias olahraga futsal di Indonesia pada kalangan usia muda, dan dengan kesadaran pentingnya status gizi pada perkembangan atlet futsal. Akhirnya terpilih salah satu akademi futsal dengan pembinaan usia pra remaja sebagai objek penelitian ini, Akar Futsal Akademi merupakan salah satu klub futsal yang berada di Jakarta Timur dan bernaung dengan Asosiasi Akademi Futsal Indonesia regional Jakarta 2. Akademi ini berlatih di Tifosi Sport Centre, Jakarta Timur. Akar Futsal Akademi Kategori U-16 memiliki pemain inti berjumlah 28 orang yang dilatih oleh Kresno Rilo Fradhana. Berdasar latar belakang masalah di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “*Analisis Status Gizi Pemain Futsal Usia Pra Remaja Kategori U-16 pada Tim Akar Futsal Akademi Jakarta Timur*”.

B. Batasan Masalah

Dalam Penelitian ini hanya meneliti tentang konsumsi pangan serta gizi anak usia dini dalam aktivitas olahraga futsal dan bentuk batasan masalahnya, sebagai berikut:

1. Penelitian dilakukan pada lingkungan Akar Futsal Akademi.
2. Penelitian hanya diterapkan pada kategori U-16.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pengembangan model pangan demi pemenuhan gizi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi status gizi pemain Akar Futsal Akademi berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) ?
2. Seberapa besar kecukupan zat gizi makro pada pemain Akar Futsal Akademi ?
3. Seberapa besar kecukupan kalori pada pemain Akar Futsal Akademi ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini pada dasarnya mencari jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan diatas yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi status gizi pemain Akar Futsal Akademi berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh).
2. Untuk mengetahui kecukupan zat gizi makro pada pemain Akar Futsal Akademi.
3. Untuk mengetahui kecukupan kalori pada pemain Akar Futsal Akademi.

E. Manfaat Penelitian

Secara praktis hasil penelitian yang berjudul “Analisis Status Gizi Pemain Futsal Usia Pra Remaja Kategori U-16 pada Tim Akar Futsal Akademi Jakarta Timur” ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi seluruh pihak akademi futsal Indonesia dapat menjadikan acuan pentingnya status gizi pada pemain futsal dalam tahap tumbuh kembang.
2. Bagi pihak universitas dapat menjadikan penelitian sebagai referensi dalam bidang studi mengenai kesehatan gizi bagi atlet.
3. Bagi masyarakat umum diharapkan penelitian ini sebagai bahan untuk Menjadi sumber studi dalam ilmu kesehatan gizi.

F. Definisi Operasional

Definisi Operasional Penelitian dibuat dengan tujuan agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran dan kesalahpahaman terkait dengan istilah yang ada dalam judul penulisan yang berjudul “*Analisis Status Gizi Pemain Futsal Usia Pra Remaja Kategori U-16 pada Tim Akar Futsal Akademi Jakarta Timur*”. Penelitian ini memiliki definisi operasional untuk mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomenal (Hidayat, 2007).

1. Definisi Analisis

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan sebenarnya (sebab, duduk perkara, dan sebagainya). Sedangkan menurut Wiradi (Hadiyanto dan Makinuddin, 2006) analisis atau analisa adalah aktifitas yang memuat sejumlah kegiatan seperti mengurai, membedakan, memilah suatu hal untuk dipisahkan sesuai kategori sesuai kriteria tertentu. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan analisis adalah proses pengamatan sesuatu untuk mendapatkan hasil kategori sesuai kriteria tertentu.

2. Definisi Status Gizi

Status gizi diartikan sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh (Marmi, 2013). Kebutuhan akan pemenuhan gizi untuk mencapai status yang baik memiliki kadar yang berbeda, untuk seorang atlet futsal sendiri jelas memiliki pemenuhan yang sesuai dengan aktifitas fisik dalam latihan (Munir dkk., 2021). Sumber utama pemenuhan zat gizi adalah makanan dan minuman, selain pemenuhan kebutuhan gizi, makanan juga memiliki tiga peran utama bagi tubuh, yaitu sumber tenaga (karbohidrat, lemak dan protein), sumber zat pembangun (protein, air), dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).

3. Definisi Usia Pra Remaja

Pra remaja adalah usia diantara 12 sampai dengan 14 tahun yang merupakan peralihan dari masa anak- anak menuju tahapan sebelum dewasa (Sarwono, 2011). Pada masa ini banyak perubahan yang dialami oleh anak, baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik dipengaruhi oleh hormon di dalam tubuh sehingga membuat anak mengalami perkembangan yang sangat pesat dari bentuk tubuh, biologis, dan lain-lain. Sedangkan pertumbuhan hormon yg ada pada tubuh anak juga menyebabkan perubahan yang sangat besar terhadap kondisi psikis anak (Pramawaty & Hartati, 2012).

4. Definisi Futsal

Futsal merupakan jenis permainan olahraga sepakbola yang telah mengalami evolusi permainan dan peraturan, sekarang ini mulai banyak peminatnya. Perbedaan mencolok antara futsal dengan sepakbola ada pada ukuran lapangan yang lebih kecil dari sepakbola biasa. Dan yang paling signifikan adalah futsal pada umumnya dimainkan di dalam ruangan. Permainan futsal membutuhkan energi yang tinggi dan dapat disetarakan dengan kebutuhan energi/kalori yang berat.