

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga yang digemari oleh banyak kalangan karena banyak memberikan manfaat bagi kebugaran tubuh (Armanda et al., 2023a). Permainan futsal dimainkan dalam rangka mengisi waktu luang untuk meningkatkan kebugaran maupun dilakukan untuk tujuan prestasi. Futsal sendiri merupakan cabang olahraga yang dipertandingan pada level nasional maupun internasional. Secara resmi cabang olahraga futsal mulai dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional pada tahun 2016. Menjadi juara di ajang PON nasional merupakan salah satu upaya prestasi tertinggi pada level. Prestasi tertinggi dalam olahraga dapat dicapai dengan melakukan latihan yang terencana dan berkelanjutan. Perencanaan tersebut terkait dengan kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikis (Primasoni, 2022). Perencanaan program latihan yang baik akan menghasilkan atlet berprestasi yang dapat mencapai prestasi sesuai dengan target. Perencanaan program yang baik diikuti dengan adanya perencanaan tes dan pengukuran. Karena melalui tes dan pengukuran didapatkan data hasil tes kondisi fisik yang nantinya akan dijadikan bahan dalam pembuatan program latihan (El Ghina et al., 2023).

Kondisi fisik merupakan gambaran keadaan fisik atlet yang dijadikan tumpuan bagi atlet untuk mengembangkan performa (Primasoni, 2022). Kondisi fisik dapat diketahui melalui observasi maupun tes dan pengukuran.

Atlet dengan kondisi fisik yang baik cenderung tidak mudah lelah dan masih memiliki energi cadangan yang memadai untuk melakukan aktifitas fisik lebih lanjut. Selain itu kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan skill dalam permainan dan juga masa *recovery* yang cepat. Kondisi fisik perlu diketahui oleh pelatih, salah satunya sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan lanjutan. Program latihan yang disusun selain disesuaikan dengan kondisi atlet, juga ditentukan oleh komponen biomotor pada setiap cabang olahraga (Gunawan, n.d.). Hal tersebut dikarenakan komponen biomotor pada tiap cabang olahraga memiliki perbedaan.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu dibina sejak usia dini sebelum diberikan latihan kompleks pada masa puncak (Dieny et al., 2021a). Hal tersebut dikarenakan futsal merupakan salah satu permainan dengan kebutuhan fisik yang tinggi yang memerlukan persiapan secara terpadu agar pemain dapat memikul beban yang dihadapinya selama pertandingan (Dieny et al., 2021a). Cabang olahraga futsal sama dengan sepak bola, yang membedakan adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan dan beberapa teknik dasar yang berbeda. Menendang bola merupakan teknik dasar dalam futsal yang harus dimiliki pemain baik untuk mengoper atau untuk melakukan shooting ke gawang lawan (Munir & Sukma, 2021). Komponen biomotor pada cabang olahraga futsal terdiri atas daya tahan, kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, power, koordinasi, dan quicknes. Untuk memainkan olahraga ini bukan hanya manajemen teknis dan rencana strategi yang harus dimiliki, tetapi kondisi fisik dan keterampilan yang baik juga diperlukan (Idris et al., n.d.).

Pengukuran kondisi fisik perlu dilakukan secara terjadwal dan disesuaikan dengan kebutuhan fisik tiap cabang olahraga. Pengukuran kondisi fisik banyak dilakukan pada

beberapa penelitian, misalnya pengukuran kondisi fisik atlet sepak bola pasca pandemi (Munir & Sukma, 2021). Pengukuran kondisi fisik juga dilakukan pada tim futsal di beberapa daerah, seperti surabaya dan kalimantan (Setiowati, 2014).

Gizi merupakan unsur yang sangat penting di dalam tubuh. Dengan gizi yang baik, tubuh akan segar dan kita dapat melakukan aktifitas dengan baik. Gizi harus dipenuhi justru sejak masih anak-anak, karena gizi selain penting untuk pertumbuhan badan juga penting untuk perkembangan otak. Untuk mencapai hal tersebut bukan hal yang mudah, perlu sekali dukungan berbagai pihak termasuk pemerintah harus ikut andil terutama dalam mereformasikan kebijaksanaankebijaksanaan diberbagai bidang (Setiowati, 2014).

Menurut Supariasa, Bakri, & Fajar (2014) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu. Apabila setiap individu bisa mengetahui kategori status gizinya, apakah termasuk kategori normal, kurus atau gemuk, maka setiap individu bisa menjaga polamakannya. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam menyerap, menyimpan memproduksi dan merekontruksi informasi. Disamping itu rendahnya derajat kesehatan dan gizi akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa (Dieny et al., 2021a). Oleh karenanya agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan. Bila kekurangan gizi, siswa akan mudah sekali terkena berbagai macam penyakit, siswa yang kurang gizi tersebut akan sembuh dalam waktu yang lama, dengan demikian kondisi ini juga mempengaruhi perkembangan intelegensi siswa.

Pentingnya kebutuhan gizi ini mengharuskan para atlet untuk memperbaiki gizinya. Upaya-upaya yang dilakukan tersebut antara lain adalah meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi, melakukan pengobatan dengan memberikan makanan yang dapat menjadikan status gizi siswa menjadi lebih baik. Dengan demikian harus dilakukan pemilihan makanan yang baik untuk siswa.

Dalam konteks olahraga, status gizi siswa sangat penting untuk diperhatikan karena dapat mempengaruhi kemampuan belajar mereka. Siswa yang kekurangan gizi dapat mengalami gangguan kognitif, menurunkan daya tahan tubuh, dan berdampak pada kemampuan belajar mereka. Oleh karena itu, status gizi atlet club futsal sgigu dan friend dapat mengembangkan program-program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi dan kinerja akademik siswa. Namun belum adanya temuan khusus mengenai Status Gizi *Atlet Club Futsal Sgigu and Friend* kota Bekasi. *Atlet Club Futsal Sgigu and Friend* sendiri merupakan salah satu klub futsal yang aktif di Bekasi. *Atlet Club Futsal Sgigu and Friend* kerap ikut dalam pertandingan futsal yang diadakan di Bekasi maupun sekitaran Jabodetabek. *Club Futsal Sgigu and Friend* sering menjadi pemenang dalam tanding futsal antar team di daerah Bekasi, berdasarkan pengamatan penulis proporsional tubuh dari pada *Atlet Club Futsal Sgigu and Friend* secara kasat mata sudah sesuai. Para pemain tidak kesusahan dalam melakuakn gerakan baik ketika latihan maupun tanding. Tetapi itu hanya berdasarkan kasat mata, maka selanjutnya dalam penelitian ini dilakukan observasi untuk mendapatkan fakta gizi atlet *Club Futsal Sgigu and Friend*.

Oleh sebab itu, berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk menganalisis dalam judul dengan Status Gizi Atlet Club Futsal Sgigu dan Friend kota Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka agar dapat lebih mendalami dan lebih fokus di dalam pengkajian permasalahan yang timbul, penelitian ini dibatasi pada permasalahan tentang Status Gizi Atlet Club Futsal Sgigu dan Friend kota Bekasi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana Status Gizi Atlet Club Futsal Sgigu dan Friend kota Bekasi?”

Tujuan Penelitian

Adapun penelitian yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui Status Gizi Atlet Club Futsal Sgigu dan Friend kota Bekasi.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan terutama pendidikan jasmani serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dan guru, dengan diketahui status gizi siswa, maka dapat ditentukan tindakan lebih lanjut untuk meningkatkan/mempertahankan status gizi menjadi lebih baik.

- b. Bagi siswa, untuk menambah pengetahuan tentang gizi agar dapat memperhatikan diri sendiri.
- c. Bagi orang tua siswa, agar memberikan perhatian khusus untuk putra putrinya tentang pemberian gizi yang cukup.
- d. Bagi sekolah, penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan pertimbangan mengenai status gizi siswa Pondok Ungu Permai Bekasi utara

Definisi Operasional

Menurut Kerlinger (dalam Azwar, 2010:74), definisi operasional merupakan suatu konstruk atau variabel dengan cara menetapkan kegiatan- kegiatan atau tindakan-tindakan yang perlu untuk mengukur konstruk variabel itu. Definisi macam ini memberikan batasan atau arti suatu variabel dengan merinci hal yang harus dikerjakan oleh peneliti untuk mengukur variabel tersebut. Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi status gizi atlet yang tergabung dalam Club Futsal SGIGU & FRIEND di Kota Bekasi. Status gizi atlet akan diukur melalui beberapa parameter penting, termasuk Indeks Massa Tubuh (IMT), persentase lemak tubuh, dan pengukuran lingkaran pinggang serta lingkaran lengan. IMT dihitung dengan membagi berat badan atlet dengan kuadrat tinggi badan, dan hasilnya akan mengkategorikan atlet ke dalam kategori kekurangan gizi, normal, kelebihan berat badan, atau obesitas. Persentase lemak tubuh, yang diukur menggunakan teknik seperti analisis impedansi bioelektrik atau pengukuran lipatan kulit, memberikan wawasan tambahan tentang komposisi tubuh atlet. Pengukuran lingkaran pinggang dan lingkaran lengan juga dilakukan untuk menilai distribusi lemak dan massa otot, yang berhubungan dengan status gizi secara keseluruhan. Selain itu, konsumsi kalori dan

nutrisi akan dianalisis melalui diary makanan atau kuesioner yang meliputi asupan makronutrien dan mikronutrien untuk memastikan keseimbangan nutrisi yang mendukung performa futsal.

Atlet yang menjadi subjek penelitian adalah anggota aktif dari Club Futsal SGIGU & FRIEND yang mengikuti latihan rutin dan kompetisi. Penelitian ini mencakup berbagai kelompok usia dan jenis kelamin untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang kebutuhan gizi yang bervariasi di antara anggota klub. Metode pengumpulan data meliputi survei dan kuesioner untuk mengumpulkan informasi tentang pola makan dan pengetahuan gizi, pengukuran fisik untuk menilai parameter tubuh, dan pemeriksaan laboratorium untuk analisis indikator biokimia terkait status gizi. Semua pengukuran dilakukan dengan alat yang sesuai dan prosedur standar untuk memastikan akurasi.

Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk menentukan apakah atlet mendapatkan asupan gizi yang memadai dan seimbang sesuai dengan kebutuhan mereka. Penelitian ini juga akan memperhatikan aspek etika, termasuk mendapatkan persetujuan informasi dari peserta sebelum pengumpulan data, menjaga kerahasiaan informasi pribadi, dan memastikan kesejahteraan peserta selama penelitian. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan terperinci tentang status gizi atlet dan untuk membantu meningkatkan program gizi dan latihan di Club Futsal SGIGU & FRIEND.