

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Permatasari FD, 2018). Prestasi dalam olahraga merujuk pada pencapaian hasil maksimal yang diraih oleh seorang atlet dalam suatu kegiatan olahraga baik itu dalam bentuk medali, peringkat, setelah melalui proses latihan dan kompetisi yang terencana. Banyak penyebab yang dapat mengakibatkan prestasi menurun, seperti masalah mental, psikis, teknik dan strategi, selain itu faktor fisik terutama daya tahan (*endurance*) dan kebugaran yang kurang menunjang juga dapat mengakibatkan prestasi atlet menurun (Putri N. , 2018)

Atlet merupakan salah satu kelompok yang perlu diperhatikan karena memiliki kebutuhan khusus yang spesifik (Penggali, 2016). Kebutuhan khusus ini berkaitan dengan kondisi psikologi, kebugaran tubuh atlet, fisiologi organ tubuh, pengetahuan atlet, status kesehatan, status gizi, dan pengaturan makan atlet serta latihan atlet. Atlet beraktivitas dengan intensitas dan durasi yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata orang sehat (Irianto, 2017).

Futsal merupakan olahraga yang diminati oleh banyak remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan

oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Banyak orang melakukan olahraga futsal dengan berbagai tujuan, mulai dari rekreasi dan menjaga kebugaran hingga mengejar prestasi olahraga (Achmad Ramadani, 2021).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh beradaptasi terhadap pembebanan fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Masalah utama yang sering ditemui atlet yang sedang berlatih dengan keras adalah kelelahan atau ketidakmampuan untuk memulihkan rasa lelah dari satu latihan ke latihan berikutnya (Aditya Candra, 2016). Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani futsal Universitas Teknorat Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kebugaran dengan klasifikasi baik sebanyak 17,24%, klasifikasi sedang sebanyak 68,96%, dan klasifikasi kurang sebanyak 13,79%, dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada anggota futsal Universitas Teknorat Indonesia dapat dikategorikan kurang (Fahrizqi Bagus Eko, 2020).

Atlet perlu mengonsumsi makanan yang baik agar tercapai status gizi yang optimal. Oleh karena itu, atlet perlu mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Konsumsi makanan tersebut akan menjaga kondisi atlet untuk tetap bugar, sehat dan berprestasi (Afandi, 2022). Agar atlet mempunyai ketahanan fisik yang baik diperlukan status gizi yang baik serta pemenuhan zat gizi yang cukup untuk mendukung performa dan kinerja atlet (Putri T. S., 2017).

Asupan gizi yang tepat dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kesehatan atlet, pemenuhan gizi pada masa pertumbuhan untuk atlet remaja, membantu atlet untuk mencapai status gizi yang optimal dimasa pertumbuhan dan mencapai pemulihan yang tepat ketika atlet latihan maupun bertanding serta akan menunjang prestasi atlet (Adhelia, 2022).

Hasil penelitian atlet Sekolah Sepak Bola UIR Soccer School Pekanbaru ditemukan bahwa mayoritas atlet memiliki status gizi baik (86,7%), sementara sisanya terbagi rata dalam kategori kurang dan lebih. Meskipun demikian, ditemukan masalah serius pada tingkat kecukupan zat gizi makro, di mana sebagian besar asupan berada pada kategori defisit tingkat berat, meliputi karbohidrat (60%), lemak (30%), dan protein (26,7%). Ketidackukupan asupan ini tercermin pada tingkat kebugaran jasmani mereka yang cenderung rendah; sebagian besar atlet berada pada tingkat kurang sekali (43,3%), dengan hanya sebagian kecil (13,3%) yang mencapai tingkat kebugaran baik (Indah, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diduga kuat ketidakseimbangan antara kebutuhan energi yang tinggi dengan tingkat kecukupan zat gizi makro yang suboptimal dapat berdampak langsung pada status gizi mereka, yang pada akhirnya akan menghambat adaptasi latihan dan menurunkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, peneliti ingin untuk melakukan penelitian mendalam di Club *Neperqueen* mengenai “Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, dan Kebugaran Jasmani” guna mendapatkan gambaran yang jelas mengenai kondisi nyata ketiga variabel tersebut.

### **Rumusan Masalah**

Atlet futsal remaja putri memerlukan asupan zat gizi yang optimal dan status gizi yang baik untuk menunjang kebugaran jasmani dan pencapaian prestasi maksimal. Kebugaran jasmani yang tinggi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor latihan dan teknik, tetapi juga erat kaitannya dengan asupan zat gizi dan status gizi. Berdasarkan hal tersebut, yang menjadi pertanyaan penelitian : Bagaimana tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi dan kebugaran jasmani atlet futsal remaja putri di Club *Neperqueen* ?

### **Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Remaja Putri.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) atlet futsal remaja putri.
- b. Mengetahui status gizi atlet futsal remaja putri.
- c. Mengetahui kebugaran jasmani atlet futsal remaja putri.
- d. Mengetahui tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan status gizi atlet futsal remaja putri.
- e. Mengetahui status gizi atlet dan kebugaran jasmani atlet futsal putri.

## **Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan bidang gizi olahraga untuk menambah informasi dan bahan dalam penelitian berikutnya, mengenai gambaran tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi dan kebugaran jasmani pada atlet futsal remaja putri.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Hasil dari penelitian memiliki manfaat bagi peneliti sebagai sarana menambah wawasan, pengalaman, dan keterampilan dalam melakukan penelitian ilmiah di bidang gizi olahraga.

#### **b. Bagi Atlet Futsal Putri**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman akan pentingnya asupan zat gizi makro dan status gizi yang baik untuk mendukung kebugaran jasmani dan pencapaian performa maksimal.

#### **c. Bagi Pelatih**

Hasil penelitian ini memiliki tujuan untuk sebagai sarana menambah pengetahuan dalam menyusun program latihan dan pengawasan asupan gizi atlet guna menunjang kebugaran dan prestasi atlet.

#### **d. Bagi Program Studi D III Gizi Cirebon**

Hasil penelitian ini bertujuan memberikan informasi tambahan dan dapat melengkapi kepustakaan mengenai tinjauan gambaran tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi, dan kebugaran jasmani pada atlet futsal remaja putri.