

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, satu regu terdiri dari 11 orang pemain dan termasuk satu orang penjaga gawang (kiper). Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita. Hal ini dibuktikan banyaknya berdiri sekolah sepakbola (SSB). Sepakbola berasal dari dua kata yakni “Sepak” dan “Bola”. Sepak atau meyepek bisa di artikan sebagai menendang (menggunakan kaki) sedangkan untuk “bola” yaitu alat permainan yang memiliki bentuk bulat yang terbuat dari bahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepakbola, sebuah bola disepak atau ditendang oleh para pemain. pengertian Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Dalam sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu juggling, controlling, dribbling, throw in, heading, shooting, passing Passing dalam sepakbola. (Richo D, C., et all., 2016)

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di setiap penjuru dunia dan peluang keberhasilan dalam olahraga ini sangat besar, proses menjadi pemain sepak bola professional membutuhkan waktu yang lama mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, pemain sepakbola professional wajib memiliki empat komponen yang diperoleh dari hasil latihan progresif dan terprogram untuk setiap latihan. Empat unsur menjadi unsur pemain professional adalah Teknik, taktik, mental dan fisik, baik pria

maupun wanita juga harus memiliki empat unsur tersebut dalam olahraga sepakbola, yang terdiri dari orang dewasa hingga anak-anak. Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola, pusdiklat dan pelatihan sepakbola lainnya

Pengetahuan gizi atlet mempunyai peranan yang sangat penting dalam pemilihan makanan dan minuman yang tepat. Gizi berperan dalam keberhasilan satu tim. Namun demikian Sebagian besar asupan gizi atlet tidak tepat karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan. Status gizi diperlukan juga untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan untuk menunjang prestasi olahragawan. (Achmad A., et, all., 2022) Performa atlet merupakan salah satu penentu kemenangan pada sebuah pertandingan. Atlet dituntut memiliki stamina yang tinggi agar tidak mudah lelah. Pada kenyataannya, terkadang atlet mengalami penurunan stamina selama pertandingan dan mengalami kelelahan dalam waktu singkat. Hal ini sering terjadi dan menjadi kendala dalam prestasi atlet Indonesia. Indikator penurunan prestasi atlet ini dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani mereka saat bertanding. Secara kuantitatif kebugaran jasmani atlet dapat diukur melalui ketahanan kardiorespirasi mereka selama aktivitas olahraga tersebut. (Fillah F, D., et all., 2020)

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi sangatlah penting, karena jika asupan gizi atlet tidak tepat dapat berpengaruh dalam keberhasilan satu tim. Status gizi diperlukan juga untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan untuk menunjang prestasi olahragawan. Atlet dituntut memiliki stamina yang tinggi agar tidak mudah lelah. Pada kenyataannya, terkadang atlet mengalami penurunan stamina selama pertandingan dan mengalami

kelelahan dalam waktu singkat. Oleh sebab itu status gizi yang seimbang harus di damping oleh kondisi fisik yang bagus.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi. Kondisi fisik ialah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet di dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga, kondisi fisik merupakan kebutuhan khusus yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan, kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. ( Agus, S., 2018)

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Selain daya tahan, seorang pemain sepakbola dituntut untuk memiliki kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai, yang berfungsi pada saat bermain sepakbola. Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi kemampuan komponen dasar dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan daya ledak otot tungkai. “kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki” jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit.

Alasan memilih judul ini Berdasarkan wawancara dengan pelatih pada tgl 18 Februari 2023 di Stadion Universitas Muhammadiyah Jember, pemain sepak bola

Sman Plus Sukowono jember diketahui bahwa belum pernah dilakukannya survei Status gizi dan kondisi fisik pemain sepakbola Sman Plus Sukowono Jember.

## 1.2 Masalah penelitian

Bagaimana Status gizi dan kondisi fisik pemain sepakbola Sman Plus Sukowono Jember?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Status gizi dan kondisi fisik pemain sepakbola Sman Plus Sukowono Jember

## 1.4 Definisi Operasional

### 1.4.1 Sepak Bola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, satu regu terdiri dari 11 orang pemain dan termasuk satu orang penjaga gawang (kiper) selain sebelas utama pemain, setiap regu juga memiliki pemain cadangan.

### 1.4.2 Status Gizi

Status gizi seseorang menentukan kualitas hidup, sehingga untuk mendapatkan status gizi yang baik maka diperlukan pengetahuan yang baik pula dalam memilih makanan, mengolah serta mencerna makanan yang kaya akan zat gizi. Status gizi dikatakan sebagai sebuah indikator bagi kesehatan setiap individu. Pengetahuan akan status gizi akan menentukan tumbuh dan kembang setiap individu.

### 1.4.3 Kondisi Fisik

kondisi fisik merupakan kebutuhan khusus yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan, kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan seorang atlet.

### 1.5 Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada para pembaca untuk mengetahui Status gizi dan kondisi fisik.
2. Mengetahui Status gizi dan seberapa besar kemampuan pemain sepakbola terhadap daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan.
3. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.

### 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini tidak semua tes yang dipakai, melainkan dibatasi oleh beberapa tes yang meliputi Status gizi, indeks massa tubuh (IMT) daya tahan (*bleep test*) daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*), kecepatan (*speed test*), kelincahan (*ilinois agility*).



