



## **GANGGUAN PERILAKU MAKAN DAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI PROTEIN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PEMAIN SEPAK BOLA IKOR FIK UNESA**

**Lutfhi Abdil Khuddus**

Universitas Negeri Surabaya  
E-mail: [lutfhikhuddus@unesa.ac.id](mailto:lutfhikhuddus@unesa.ac.id)

*Diterima: 4 Maret 2017; Lolos: 5 Mei 2017; Dipublikasikan: 30 Mei 2017*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi makanan, status gizi, dan kebugaran jasmani tim sepak bola IKOR FIK Unesa. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dan teknik penentuan sampel secara *purposive*. Pengumpulan data penelitian akan dilakukan dengan cara wawancara secara terstruktur dengan menggunakan metode *food frequency* dan *food recall*, pengukuran *antropometri*, sedangkan kebugaran jasmani dengan menggunakan tes MFT. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi tim sepak bola IKOR FIK Unesa sebagian besar termasuk kategori normal (75%) dan tingkat kebugaran jasmani sebagian besar termasuk kategori rata-rata (35%) dan di atas rata-rata (35%).

**Kata kunci:** Sepak bola, gizi, energi, protein, kebugaran jasmani.

## **EATING BEHAVIOR DISORDERS AND THE LEVEL OF ADEQUACY OF PROTEIN ENERGY TOWARD PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS IKOR FIK UNESA**

### **Abstract**

This study aims to analyze of food consumption patterns, nutritional status and physical fitness football team IKOR Unesa. The kind of research used is descriptive and techniques the determination of sample purposively. Data collection research would be conducted by means of interview in structured by using the method food frequency and food recall, the measurement of anthropometry, while physical fitness by using MFT test. The research results show that nutritional status of football team IKOR Unesa most category normal (75%) and the level physical fitness most in category of the average (35%) and above average (35%).

**Keywords:** Football, nutrition, energy, protein, physical fitness.

## **PENDAHULUAN**

Kebutuhan akan zat gizi mutlak bagi tubuh agar dapat melakukan fungsinya. Tubuh memerlukan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Dari makanan itulah tubuh manusia memperoleh zat yang diperlukan untuk kelangsungan hidupnya. Makanan yang kurang atau gizinya tidak seimbang ketika dikonsumsi akan menimbulkan masalah yang berakibat penyakit pada tubuh itu sendiri. Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh. Oleh karena itu guna memenuhi gizi tubuh diperlukan pengetahuan dasar dalam makanan yang mencakup: pengetahuan tentang makanan yang bergizi, sumber-sumber bahan makanan, cara pengolahan makanan yang baik dan fungsi makanan dalam tubuh kita.

Kebutuhan olahraga seseorang dan asupan gizi yang cukup sangat erat hubungannya antara yang satu dengan yang lain. Hal ini mempertimbangkan fakta bahwa seorang olahragawan atau atlet sangat membutuhkan lebih banyak energi agar dapat melakukan kegiatan olahraganya secara efektif. Jadi untuk para olahragawan atau atlet sangat penting untuk memperhatikan porsi makanan dan jumlah gizi yang terkandung di dalamnya demi kinerja terbaik saat melakukan olahraga, karena aktivitasnya lebih berat dari orang yang bukan olahragawan, setiap cabang olahraga pasti memiliki porsi makan dan jumlah gizi yang berbeda-beda, maka porsi makanannya harus lebih banyak gizinya dan lebih besar porsinya disesuaikan dengan cabang olahraganya.

Saat ini sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia dan menurut survei yang dilakukan *Big Count* FIFA tahun 2006, sepak bola dimainkan oleh lebih dari 265 juta orang di seluruh dunia, 10% diantaranya adalah perempuan (García-Rovés, 2014).

Olahraga sepak bola sangat membutuhkan energi yang tinggi. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang berlangsung dengan ritme yang sangat cepat. Gerakan yang dilakukan oleh pemain antara lain berlari, menendang, melompat dan *sprint* yang persentasenya cukup besar. Gerakan lain yang khas dan dominan dalam sepak bola adalah *dribble*, *body contact* dan *heading* bola. Sepak bola memerlukan keterampilan yang berhubungan dengan kebugaran tubuh, yaitu kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Dalam waktu 2 x 45 menit, seluruh pemain sepak bola harus dapat mempertahankan kebugaran jasmaninya. Daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi otot dengan sangat cepat, yang sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot. Kecepatan dalam bermain sepak bola sangat memerlukan kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat bergerak dan berlari dengan baik. Sedangkan kelincahan seorang pemain sepak bola untuk bergerak cepat dan merubah arah dan posisi secara tepat membutuhkan keseimbangan tubuh dan keterampilan yang tinggi. Kekuatan otot sangat diperlukan oleh seorang pemain sepak bola untuk mendukung seluruh aktivitas yang dilakukan dalam durasi 2 x 45 menit, antara lain berlari cepat, menendang bola, melempar bola, mempertahankan keseimbangan tubuh dan mencegah terjatuh saat benturan (Supriyono, 2012).

Beberapa penulis menyatakan bahwa pemain memiliki perilaku diet khusus dan berbeda untuk hari pertandingan, yang dapat mempengaruhi energi dan asupan gizi. Holway dan Spriet menyatakan bahwa *stress*, perjalanan dan jadwal pertandingan dapat mengubah kebiasaan makan tim atlet olahraga, menyebabkan mereka makan lebih sedikit di hari pertandingan dibanding hari-hari latihan, mengakibatkan rendahnya tingkat energi dan asupan *makronutrien* untuk kompetisi dan pemulihan. Namun Holway dan Spriet tidak mempertimbangkan pengaruh dari susunan menu (García-Rovés, 2014).

Sebaliknya, Burke menyatakan bahwa pemain sepak bola secara tradisional lebih mementingkan makanan pra dan pasca pertandingan dari

pada diet harian, sehingga asupan gizi mendekati optimal pada hari pertandingan karena penerapan diet khusus. (García-Rovés, 2014).

Selain itu, cabang olahraga ini membutuhkan daya tahan jantung-paru yang sangat tinggi. Hal itu dibutuhkan untuk dapat melakukan aktivitas secara terus menerus dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung-paru pemain sepak bola dapat ditingkatkan dengan latihan daya tahan jantung-paru atau latihan aerobik dengan melakukan *interval training*. Prinsip *interval training* antara lain mengandung beberapa komponen yaitu frekuensi latihan, jumlah ulangan setiap latihan, ukuran dan jarak interval, jenis kegiatan, dan interval sela. Contoh latihan *interval training* yaitu *fartlek (speed play)* dan *jogging*.

Berdasarkan karakteristik sepak bola, maka untuk dapat mencapai prestasi yang bagus, maka seorang pemain sepak bola harus dapat memenuhi persyaratan tertentu. Bentuk tubuh pemain sepak bola harus ideal yaitu, sehat, kuat, dan tinggi. Seorang atlet sepak bola profesional harus mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal dengan Tinggi Badan (TB) diatas rata-rata. Komposisi tubuh yang dimiliki oleh atlet sepak bola harus proporsional antara massa otot dan lemak. Oleh karena itu, untuk menjadi atlet sepak bola dengan bentuk tubuh yang ideal, dan aktivitas yang prima memerlukan program pelatihan yang teratur dan terarah. Latihan beban bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, latihan peregangan untuk memperkuat kelenturan tubuh dan latihan aerobik untuk meningkatkan kebugaran serta latihan teknik dan keterampilan. Semuanya harus dikemas sebaik dan sedetail mungkin oleh para pelatih dengan ditunjang oleh asupan gizi atau pengaturan pola makanan dengan kebutuhan gizi yang lebih besar dibanding orang biasa. Hal ini yang harus disadari dan dipahami oleh atlet sepak bola, pelatih, dan keluarga serta lingkungannya agar selalu menjaga kondisi kesehatannya dengan asupan gizi atau pengaturan makanan yang seimbang. Pengaturan makanan yang mengandung gizi yang baik harus

disiapkan pada masa latihan, pertandingan dan pasca pertandingan (Supriyono, 2012).

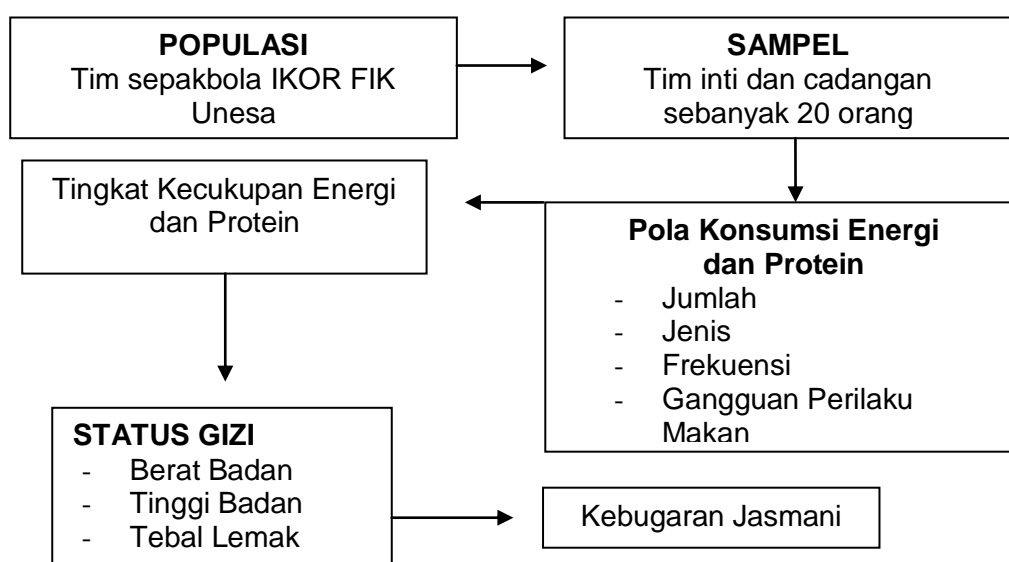
Prestasi sepak bola Indonesia yang terus menurun menjadi suatu keprihatinan tersendiri. Untuk itu perlu penanganan dan pengembangan dari berbagai tenaga ahli, salah satunya adalah tenaga ahli yang menangani gizi atlet. Peranan gizi dalam olahraga sepak bola menuntut tenaga ahli untuk menjaga secara khusus dan intensif kebutuhan gizi pemainnya.

Di Universitas Negeri Surabaya, khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan ini memiliki tim sepak bola yang cukup membanggakan. Banyak prestasi yang pernah diraih baik dikejuaraan antar fakultas, maupun kejuaraan antar universitas.

## **METODE PENELITIAN**

### **Tahapan Penelitian**

Jenis penelitian yang saya lakukan ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran mengenai status gizi, dan kebugaran atlet tim sepak bola IKOR FIK Unesa. Tahapan-tahapan penelitian dapat dilihat pada bagan dibawah ini:



Gambar 1. Bagan Tahapan Penelitian

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada tim sepak bola IKOR FIK Unesa dan waktu penelitian berlangsung dari bulan April tahun 2016 sampai dengan September tahun 2016.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua tim sepak bola IKOR FIK Unesa, sedangkan sampel penelitian adalah semua atlet yang termasuk dalam tim inti dan cadangan sepak bola sebanyak 20 orang yang meliputi 11 orang tim inti dan 9 orang cadangan. Teknik pengambilan sampel yaitu *non random sampling* secara *purposive* dimana didasari pada pertimbangan khusus peneliti.

### Variabel Penelitian

No.	Variabel	Definisi Operasional	Kriteria Objektif	Skala
1.	Status Gizi	Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, diukur dengan IMT	1. Gemuk: >25,0 2. Normal: >18,5-25,0 3. Kurus: <18,5	Ordinal
2.	Kebugaran Jasmani	Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan	1. Poor 2. Below Avarage 3. Average 4. Above Average 5. Excellent	Ordinal
3.	Tebal Lemak Bawah Kulit	Indeks antropometri untuk mengukur status gizi	1. Lean ( < 8% ) 2. Optimal ( 8-15% ) 3. Slightly Overfat (16-20% ) 4. Fat ( 21-24 % ) Obesitas ( > 25%)	Ordinal

### Teknik Pengumpulan Data

- a. Data karakteristik responden dikumpulkan melalui wawancara dengan kuesioner.
- b. Data antropometri responden (berat badan, tinggi badan dan tebal lemak) dikumpulkan oleh peneliti.

### Analisis Data

Data yang telah terkumpul diolah secara manual dan komputerisasi untuk mengubah data menjadi informasi. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil dari pengolahan data ini disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Umur Responden

Umur responden dalam penelitian ini berkisar antara 18 tahun dan 22 tahun.

Tabel 1. Umur Responden

Umur (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
18	2	10,00
19	4	20,00
20	5	25,00
21	5	25,00
22	4	20,00
Total	20	100,00

### 2. Berat Badan Responden

Berat badan responden tersebar merata antara 55-74 kg.

Tabel 2. Berat Badan Responden

Berat Badan	Jumlah (n)	Persentase (%)
55 – 59	4	20,00
60 – 64	7	35,00
65 – 69	3	15,00
70 – 74	6	30,00
Total	20	100,00

### 3. Tinggi Badan Responden

Tinggi badan responden berkisar antara 160-174 cm.

Tabel 3. Tinggi Badan Responden

Tinggi Badan	Jumlah (n)	Persentase (%)
160 – 164	7	35,00
165 – 169	5	25,00
170 – 174	5	25,00
175 - 179	3	15,00
Total	20	100,00

### Status Gizi

#### 1. IMT

Hasil penelitian tentang status gizi yang diukur menggunakan indeks IMT dibagi dalam tiga kategori yaitu gemuk, normal, dan kurus.

Tabel 4. Status Gizi Responden

IMT	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurus (< 18,5)	0	0,00
Normal (18,5 – 24,99)	15	75,00
Gemuk (≥ 25)	5	25,00
Total	20	100,00

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori normal yaitu sebesar 75%, sedangkan lainnya sebesar 25% termasuk dalam kategori gemuk.

Penggunaan ambang IMT hanya berlaku untuk orang dewasa umur lebih dari 18 tahun. Kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa merupakan masalah penting, karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan berkesinambungan, sehingga dapat digunakan untuk meminimalisir resiko penyakit-penyakit tertentu.



## 2. Tebal Lemak Bawah Kulit

Tebal lemak bawah kulit merupakan salah satu indeks *antropometri* untuk mengukur status gizi. Persentase kandungan lemak tubuh dapat digunakan untuk menilai status gizi seseorang dengan pengukuran tebal lemak bawah kulit pada beberapa tempat yaitu *triceps*, *bisep*, *subskapular*, *supraspinale*, *abdominal*, *paha depan*, *betis medial*, dan *mid aksia*. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 5. Tebal Lemak Bawah Kulit Responden

<b>Tebal Lemak Bawah Kulit</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Lean ( < 8% )	0	0,00
Optimal ( 8-15% )	14	70,00
Slightly Overfat ( 16-20% )	2	10,00
Fat ( 21-24 %)	3	15,00
Obesitas ( > 25%)	1	5,00
Total	20	100,00

Tabel 5 menjelaskan bahwa sebagian besar responden masuk dalam kategori optimal yaitu sebesar 70%. Kadar lemak yang berlebihan sangat berisiko terhadap berbagai penyakit.

## 3. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kebugaran jasmani responden termasuk kategori rata-rata dan diatas rata-rata.

Tabel 6. Kebugaran Jasmani Responden

<b>Kebugaran Jasmani</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Poor	1	5,00
Below Avarage	4	20,00
Average	7	35,00
Above Average	7	35,00
Excellent	1	5,00
Total	20	100,00

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kebugaran jasmani yaitu makanan yang bergizi, aktivitas jasmani, pola hidup sehat, dan pola istirahat yang cukup. Untuk olahragawan atau atlet, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat digunakan untuk meningkatkan performa dan prestasi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Status gizi tim sepak bola IKOR FIK Unesa sebagian besar termasuk kategori normal yaitu sebesar 75%.
2. Tingkat kebugaran jasmani sebagian besar termasuk kategori rata-rata dan diatas rata-rata yaitu sebesar 35%.

### **Saran**

1. Bagi tim sepak bola IKOR FIK Unesa yang memiliki status gizi obesitas, diharapkan melakukan usaha untuk menurunkan berat badan dengan cara membatasi asupan energi dan meningkatkan aktivitas fisiknya.
2. Bagi tim sepak bola IKOR FIK Unesa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dibawah rata-rata dan sangat lemah maka diharapkan melakukan latihan-latihan olahraga yang teratur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- García-Rovés *et al.* *Nutrient Intake and Food Habits of Soccer Players: Analyzing the Correlates of Eating Practice*. *Nutrients*, 6, 2014. [www.biomedsearch.com/attachments/00/25/04/59/25045939/nutrients-06-02697.pdf](http://www.biomedsearch.com/attachments/00/25/04/59/25045939/nutrients-06-02697.pdf) Diakses tanggal 14 Maret 2016
- Luxbacher, Joseph A. *Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*, Ed.2, Cet. 4. Terj. Agusta Wibawa. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Sayogyo. 2006. *Menuju Gizi Baik Yang Merata di Perdesaan dan Perkotaan*. Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada

**Lutfhi Abdil Khuddus**

*Gangguan Perilaku Makan Dan Tingkat Kecukupan Energi Protein Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola IKOR FIK UNESA*

Sediaoetama, A. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta.

Dian Rakyat

Suhardjo. 1996. *Pangan Gizi dan Pertanian*. Jakarta. UI Press

Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta. Bumi Aksara

Supriyono. 2012. *Mempersiapkan Makanan Bagi Atlet Sepak bola*.

[www.gizi.depkes.go.id](http://www.gizi.depkes.go.id) Diakses tanggal 14 Maret 2016.