

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indeks masa tubuh (IMT) merupakan salah satu alat untuk menilai status gizi seseorang. Indeks Masa Tubuh juga sering digunakan oleh para ahli demi keperluan medis dan data individu dalam hal status gizi. Sejarah indeks masa tubuh (IMT) menurut Ferera (2005, Hlm. 1) “rasio berat tubuh kuadrat (w/s^2) saat ini dikenal sebagai Indeks Massa Tubuh, diusulkan pada ukuran bentuk tubuh oleh antropolog asal *Belgia*, *Adolphe Quetlet* pada akhir abad ke-19”. Seiring jaman maju para ahli banyak menggunakan penghitungan untuk mempermudah penilaian status gizi seseorang. Seperti yang dijelaskan oleh Irianto (2007, hlm. 73) “ menggunakan cara penilaian status gizi dengan menghitung Indeks Masa Tubuh, cara ini digunakan untuk mengetahui status gizi orang dewasa berusia 18 tahun atau lebih”. Dalam sumber yang sama yang di kemukakan didalam bukunya Irianto (2007, hlm. 73) “ Indeks Masa Tubuh memiliki beberapa kelebihan yaitu, pengukuran yang sederhana, mudah dilakukan, dapat menentukan kelebihan dan kekurangan berat badan”. Atas dasar itu, para ahli menggunakan Indeks Masa Tubuh karena memiliki banyak keuntungan dan kemudahan seperti waktu yang singkat, tidak mengeluarkan materi yang banyak, tidak membuat trauma kepada orang yang di hitungnya, dan hasil dari penilaian IMT yang mudah dipahami. Untuk orang yang memerlukan informasi tentang gizi dalam hal penilaian status gizi seseorang, maka salah satunya membutuhkan penghitungan IMT untuk melaksanakan penghitungan status nilai gizi seseorang yang berusia >18 tahun.

Dengan adanya Indeks Masa Tubuh untuk menilai status gizi seseorang, maka dari itu, sangat penting mengetahui status gizi setiap orang khususnya bagi atlet karena sangat bermanfaat untuk kepentingan aktifitas atlet yang membutuhkan berat badan yang proposional. Dengan begitu menurut Batubara (2010, hlm. 23).

Terdapat lima perubahan khusus yang terjadi pada pubertas, yaitu, penambahan tinggi badan yang cepat (pacu tumbuh), perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh

Yang dimaksud dengan kutipan diatas, IMT sangat tepat digunakan untuk orang yang termasuk pada masa pubertas. Umumnya masa pubertas adalah masa yang sebagian besar akan mengalami pacu tumbuh yang cepat dan perubahan komposisi tubuh, salah satunya tinggi badan dan berat badan yang berubah secara cepat. Sangat tepat dengan Sumber IMT adalah sub penghitungannya berasal dari berat badan dan tinggi badan seseorang.

IMT umumnya diusia remaja mengalami perubahan IMT yang cepat. Dengan begitu karena IMT alat untuk menilai status gizi dan mengetahui berat badan seseorang pada golongan tertentu, dengan pengetahuan dari IMT maka atlet berusia remaja bisa menekan resiko mempunyai kelebihan berat badan atau sebaliknya. Sehingga besar kemungkinan atlet pada usia remaja mempunyai berat badan yang ideal .

Untuk mencapai Indeks Masa Tubuh yang ideal, para atlet remaja harus memperhatikan beberapa hal; Seperti aktifitas fisik sehari-hari, asupan kalori per hari, dan jenis makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Tidak cukup dari itu pola hidup yang sehat dan kebiasaan-kebiasaan yang sehat akan mempengaruhi terhadap IMT yang positif. Termasuk atlet tidak menutup kemungkinan akan mempunyai Indeks Masa Tubuh yang tidak ideal karena tidak memperhatikan faktor-faktor seperti yang dijelaskan diatas.

Sehubungan dengan atlet sepak bola, olahraga sepak bola adalah olahraga yang melibatkan 22 pemain sekaligus, pada 11 orang masing – masing berada di team yang berbeda. Tujuan dalam permainan sepak bola adalah untuk mencari jumlah goal sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kedalam gawang lawan yang dijaga oleh penjaga gawang. Diluar dari strategi dan taktik sepakbola ,olahraga ini adalah olahraga yang populer dan termasuk salah satu golongan jenis aktifitas fisik berat yang membutuhkan energi yang banyak untuk dikeluarkan oleh tubuh. Selain itu, olahraga sepakbola termasuk jenis olahraga aerobik dimana

atlet sepakbola profesional diharuskan untuk senam tiasa bergerak selama 2 x 45 menit. Dengan begitu, atlet sepak bola harus mempunyai fisik yang bagus selain latihan fisik dan tehnik yang terencana. Selain itu, diperlukan faktor pendukung lainnya seperti berat badan yang ideal. Untuk mendapatkan berat badan yang ideal, atlet atau team harus dapat mengatur pola makan sedemikian rupa agar atlet tidak mengkomsumsi sumber energy sesuai dengan selera tapi berdasarkan aturan kebutuhan sebagai atlet. Dengan begitu akan mempermudah atlet dalam menampilkan performa yang maksimal pada saat laga pertandingan berlangsung. Sebaliknya kalau mempunyai kelebihan berat badan akan menghambat performa penampilan dalam pertandingan.

Berbagai faktor untuk menjaga agar badan tetap ideal, selain program latihan yang sesuai adalah dengan menjaga asupan kalori dan pengaturan pola makan makanan yang dikomsumsinya. Dengan begitu atlet yang mengatur dan menjaga faktor tersebut akan senantiasa mempunyai berat badan ideal.

Menurut sulistyioningsih (2011) “Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu”. Sumber lain Menurut Khumaidi (2007) “pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam pemenuhan kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan”. Berdasarkan penjelasan dari kutipan diatas, maka pola makan harian sangatlah penting bagi atlet sepakbola, karena dengan menjaga dan mengatur pola makan harian atlet setidaknya akan menekan faktor negative yang mempengaruhi kepada penurunan performa atlet. Aktifitas atlet untuk menjadi seorang atlet yang bagus dan berprestasi sangatlah banyak, dan tidak bisa disebutkan satu persatunya. Salah satu bagian dari keperluan atlet adalah. Latihan aktifitas fisik berat dengan berlatih tehnik, taktik sepak bola yang di kerjakan oleh atlet setiap hari, dengan begitu otomatis mengeluarkan jumlah energi yang banyak dibandingkan dengan orang yang beraktifitas normal, tetapi walau harus banyak yang di perhatikan setidaknya atlet memperhatikan faktor- faktor dalam hal gizi seperti pola makannya dan asupan kalornya terpenuhi, memperhitungkan energi yang

dikeluarkan oleh aktifitas tubuh yang akan terganti oleh pola makan harian, dan asupan kalori yang diaturnya.

Perlunya merencanakan dan menyusun pola makan harian untuk atlet. Agar atlet tidak merasa bingung apa yang dia akan makan hari ini dan hari besok apakah sudah terpenuhi untuk aktifitas fisik sehari-harinya. Yang terpenting adalah bahan dan jenis makanan yang mewakili kebutuhan atlet sepakbola. Seperti jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang disiapkan dan disesuaikan untuk atlet. Pola makan harian akan diberikan kepada atlet setiap hari, seperti pada saat sebelum latihan, sesudah latihan, dan pada saat jam waktu makan malam. Namun jumlah dan jenis makanan yang harus di perhatikan seperti yang di kemukakan (Supriyono, 2012) di kutip dari website departemen kesehatan <http://gizi.depkes.go.id/> “Seorang atlet yang mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang secara terencana akan berada pada status gizi baik” fenomena atlet muda sepak bola khususnya dibawah usia 19 tahun. Untuk saat ini hanya sebatas perhatian dari jenis makanannya saja. Belum menyentuh kepada kebutuhan kalori atletnya yang disesuaikan pada bahan makanan. Perencanaan pola makan atlet muda sepakbola, khususnya usia dibawah 19 tahun masih sama dengan orang yang beraktifitas remaja biasa, seperti waktu makan sehari 3x dan jenis makanan nasi, daging dan jenis bahan makanan dan cara pengolahannya khalayaknya sering dimakan oleh orang yang beraktifitas normal.

Dengan fenomenabegitu atlet sepakbolapersib U-19 mungkin akan berpengaruh negative dan mempunyai Indeks Masa Tubuh yang tidak ideal. Yang mayoritas atletnya pada masa pubertas dan memiliki karakter pacu tumbuh yang pesat. Karena kurang memperhatikan secara detil bahan dan jenis makanannya. Yang dimana akan mempengaruhi besar kepada Indeks Masa Tubuh atlet, sehingga beresiko kelebihan berat badan, tapi tidak menutup kemungkinan juga tidak sama sekali terpengaruh oleh sumber kalori yang dikonsumsi oleh atlet setiap harinya yang disamakan seperti usia remaja yang beraktifitas normal.

B. Identifikasi Masalah

Sebagai mana paparan diatas, maka penulis tertarik mengetahui pola makan harian berupa asupan gizi atlet sepakbola U-19 Persib serta pengaruhnya terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT). Berbagai masalah yang muncul pada atlet sepak bola untuk mencapai puncak prestasi diantaranya kurang memperhatikan pola makan dengan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan aktifitas tidak seimbang dengan asupan gizi para atlet.

C. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah pola makan harian atlet persib U-19 berpengaruh terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) secara signifikan?

D. Tujuan penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Sesuai dengan pokok permasalahan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui apakah dengan pola makan harian PERSIB U-19 berpengaruh terhadap Index Masa Tubuh
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih untuk menggunakan pola makan dan menu makanan yang baik dan cocok untuk meningkatkan performa atlet atau team.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan langkah-langkah peneliti dalam melakukan penelitian dan mengolah data-data, Pengertian metode penelitian menurut Arikunto (2010, hlm. 203) bahwa: “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Dalam penelitian karya ilmiah ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan kelompok eksperimen. Metode eksperimen adalah kegiatan

percobaan dengan memberikan sebuah *treatment* yang bertujuan untuk mendapatkan sebuah hasil penelitian, metode ini akan menghasilkan data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti.

variabel menurut Arikunto (2010:161) adalah “objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam penelitian eksperimen peneliti mencari pengaruh paling sedikit dari satu buah variabel bebas terhadap satu atau lebih variabel terikat. Variabel bebas adalah suatu yang mempengaruhi atau menyebabkan kepada variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah metode latihan *pola makan harian* sedangkan variabel terikatnya adalah suatu gejala yang ingin diketahui, karena adanya dari variabel bebas, sehingga variabel terikatnya adalah *indeks masa tubuh*.

dalam hal ini penghitungan pola makan terhadap indeks masa tubuh (IMT). populasi dalam penelitian ini adalah Diklat Persib U-19 Bandung dan sampel yang digunakan adalah atlet Persib U-19 Bandung

F. Manfaat Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang, masalah, dan tujuan penelitian maka penulis merumuskan manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai cara pola makan harian terhadap Index Massa Tubuh (IMT) khususnya, sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet, pelatih dan Pembina pada umumnya.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjaga badan setiap atler agar ideal dan tentunya akan berdampak baik untuk atlet khususnya bagi team sepakbola persib U-19

1. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini, sebagai acuan bagi pelatih olahraga khususnya lebih meningkatkan pelatih dalam menekuni pola makan harian atlet
- b. Khususnya bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang pola makan yang sehat yang menunjang terhadap aktifitas olahraga dan Indeks Masa Tubuh (IMT)

G. Struktur Organisasi Skripsi

BAB I pendahuluan, membahas tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi **BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN** membahas tentang kajian pustaka, kerangka berfikir, hipotesis penelitian **BAB III METODE PENELITIAN** berisikan tentang lokasi dan sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional variable, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data **BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA** membahas tentang pemaparan data, pembahasan. **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** berisi tentang kesimpulan, saran. **DAFTAR PUSTAKA. LAMPIRAN – LAMPIRAN.**