

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal baru pada tahun 2000-an sampai sekarang (Gunawan *et al.*, 2016). Kini futsal menjadi olahraga yang disenangi oleh setiap lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, dewasa, pria dan wanita. Olahraga futsal bisa dijadikan suatu kegiatan yang dapat mengisi waktu luang untuk menghilangkan kejenuhan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, tetapi tidak sedikit masyarakat menjadikan olahraga futsal sebagai olahraga yang profesional, hal ini ditandai dengan banyaknya event-event yang diadakan oleh lembaga-lembaga tertentu seperti instansi pemerintah, lembaga pendidikan, tingkat nasional maupun internasional (Mu'is, 2020).

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Di Indonesia Kompetisi futsal resmi tingkat nasional telah diadakan sejak tahun 2008 yang di kelola oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola Futsal di Indonesia. Saat itu kejuaraan Indonesia Futsal League (IFL) diikuti tujuh klub futsal seluruh provinsi Indonesia (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Selain hobi kini futsal dijadikan sebagai olahraga yang bertujuan untuk mencari prestasi, Maka dari itu dalam meraih prestasi dibutuhkan status gizi yang baik dan harus memiliki komponen-komponen yang terdiri dari teknik, taktik, mental dan kondisi fisik.

Keempat faktor tersebut merupakan komponen penting dalam meningkatkan prestasi semua atlet (Eni, 2021).

Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dengan mudah dipisahkan satu sama lain baik untuk peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya, untuk memperbaiki kondisi fisik, semua komponen tersebut harus dikembangkan, dilakukan di sana-sini dengan sistem prioritas tergantung pada keadaan atau kondisi masing-masing komponen dan peruntukan kebutuhan ruang atau kawasan tersebut. . Komponen kebugaran jasmani adalah Kekuatan, Daya Tahan, Kekuatan Otot, Kecepatan, Fleksibilitas, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Akurasi, dan Umpan Balik (Indrayana & Yuliawan, 2019).

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak (Saputra & Perdima, 2020). Meirawati & Nurochmah (2020) menyimpulkan bahwa kecepatan gerak adalah kemampuan menggerakkan seluruh tubuh secara terus menerus dengan waktu gerak yang sesingkat mungkin, sedangkan daya ledak otot lengan merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan gerak.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik termasuk kecepatan dan performa optimal seorang atlet adalah pemenuhan nutrisi yang tepat. Asupan makanan yang cukup diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan yang normal, menjaga kesehatan dan kesejahteraan, mengurangi risiko penyakit dan cedera, serta mengoptimalkan kinerja

olahraga. Selain faktor genetik dan program latihan yang efisien, rencana diet yang baik tentunya sangat menentukan performa mereka juga menentukan performa mereka dalam olahraga. Asupan makanan berkorelasi langsung dengan kecukupan energi. Apabila energi yang diperoleh dari konsumsi makanan sehari-hari tidak mencukupi atau melebihi pengeluaran energi, keadaan ini dapat berdampak negatif pada masa tubuh, serta mengganggu kinerjanya (Sasmariato & Nazirun, 2022).

Kebutuhan akan asupan makanan menjadi penting untuk diperhatikan, hal tersebut tentunya berpengaruh pada penampilan di lapangan. Atlet futsal membutuhkan asupan makanan yang bergizi. Atlet futsal membutuhkan lebih banyak karbohidrat dan protein dibandingkan dengan zat gizi lainnya. Hal ini bertujuan untuk menambah kemampuan dan daya konsentrasi demi menunjang penampilan di lapangan, atlet futsal sebelum latihan atau pertandingan disarankan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, sereal, pisang, dan lain-lain. Karbohidrat yang cukup akan mempengaruhi konsentrasi dan ketahanan tubuh sehingga berdampak baik pada kinerja di lapangan (Sibuea *et al.*, 2022).

Bagi atlet, mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak karbohidrat sangat dibutuhkan pada rentang waktu satu sampai empat jam sebelum latihan dan bertanding. Hal tersebut dimaksudkan agar tubuh dapat mencerna makanan dengan optimal sehingga atlet mampu melakukan aktivitas dengan maksimal. Kebutuhan akan asupan makanan pada atlet memang lebih tinggi dibandingkan dengan orang biasa karena aktifitas mereka yang berat, namun kebutuhan tersebut dapat terpenuhi dengan mengkonsumsi makanan sehari-hari seperti asupan karbohidrat dan protein yang tinggi (Wijaya & Riyadi, 2015). Seseorang dapat memiliki kondisi yang baik apabila asupan status gizinya tercukupi.

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Asupan energi dan zat gizi yang cukup sangat dibutuhkan untuk mencapai ketahanan fisik dan kondisi tubuh yang prima. Kecukupan energi dan zat gizi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk fisik, gerak, bekerja, dan melakukan aktifitas, sehingga dapat menurunkan produktifitas (Putri *et al.*, 2017).

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah tempat berhimpunnya para mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, kreativitas, dan orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler di dalam kampus. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah yang diberikan oleh pihak kampus kepada para mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, bakat, dan keahlian tertentu dapat menyalurkan minat bakat tersebut pada kelompok serta aktivitas yang tepat (Arianto, 2017).

Berdasarkan hasil pengamatan dan data-data yang dikumpulkan peneliti menemukan beberapa atlet futsal dengan status gizi yang tidak seimbang. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan status gizi dengan kecepatan lari atlet UKM Futsal Universitas Ngudi Waluyo.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan apakah terdapat hubungan status gizi dengan kecepatan lari pemain futsal UKM Universitas Ngudi Waluyo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kecepatan lari pemain futsal Ukm Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran kecepatan pemain futsal UKM Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Untuk mengetahui gambaran status gizi pemain futsal UKM Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Untuk mengkaji hubungan status gizi dengan kecepatan lari pemain futsal UKM Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan referensi untuk peneliti berikutnya.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta dapat menerapkan ilmu yang didapat kepada para pemain futsal Ukm Universts Ngudi Waluyo.
- c. Hasil penelitian ini dapat dapat digunakan sebagai bahan evaluasi di UKM futsal Universitas Ngudi Waluyo.

2. Teoritis

Dari hasil penelitian yang didapat diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk menunjang prestasi terkait hubungan status gizi dengan kecepatan lari di UKM Futsal Universitas Ngudi Waluyo.