

GAMBARAN STATUS GIZI PEMAIN FUTSAL U-18 ANGIN PUYUH CLUB

Overview of The Nutritional Status of U-18 Futsal Players of Angin Puyuh Club

**Zulyar Firdaus Fathurohman Ahmad¹, Wisnu R Nugraha², David Ramadhan A.P Yudhistira³,
Bayu Tri Prasetyo⁴, M Akmal Subarjah⁵, Wiyogo Dwi Septiaji⁶, Habibi Hadi Wijaya⁷, Iha Nursolihah⁸,
Maha Dewi Affifah⁹**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

Email: zulyarfirdaus13@gmail.com

Submission : 10 Juni 2024
Revision : 20 Juni 2024
Accepted : 24 Juni 2024

Abstrak

Status gizi merupakan salah satu indikator umum yang digunakan untuk mengetahui keseimbangan asupan atlet. Terwujudnya potensi dan prestasi maksimal seseorang sebagai seorang atlet sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi yang optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi atlet futsal Angin Puyuh Club. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang dengan menggunakan metode purposive sampling. Instrumen yang digunakan antara lain timbangan berat badan untuk menimbang berat badan dan microtoice untuk mengukur tinggi badan serta rumus IMT untuk menghitung status gizi atlet. Data yang didapat dianalisis secara deskriptif menggunakan SPSS. Hasil pada penelitian ini antara lain terdapat 16 (53,3%) memiliki status gizi normal, 8 (26,7%) overweight dan 6 (20%) dengan status gizi underweight. Kesimpulan dari penelitian ini adalah masih terdapat atlet dengan status gizi tidak normal (underweight dan overweight) sebanyak 46,6%.

Kata Kunci: Futsal, Indeks Masa Tubuh (IMT), Gizi

Abstract

Nutritional status is one of the common indicators used to determine the balance of athlete intake. The realization of a person's potential and maximum achievement as an athlete is greatly influenced by optimal nutritional conditions. The purpose of this study was to determine the nutritional status of Angin Puyuh Club futsal athletes. This study is a quantitative descriptive study with a cross-sectional approach. The sample of this study was 30 people using the total sampling method. The instruments used included a weighing scale to weigh weight, a microtoice to measure height, and the BMI formula to calculate the nutritional status of athletes. The data obtained were analyzed descriptively using SPSS. The results of this study included 16 (53.3%) having normal nutritional status, 8 (26.7%) overweight, and 6 (20%) with underweight dietary status. This study concludes that there are still athletes with abnormal nutritional status (underweight and overweight) as many as 46.6%.

Keywords: Futsal, Body Mass Index (BMI), Nutrition

1. PENDAHULUAN

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. Dalam permainan futsal dalam melakukan pergantian pemain sama seperti olahraga basket yang kapanpun bebas melakukan pergantian pemain. Futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan seras ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan (Mulyono, 2014).

Atlet dari berbagai cabang olahraga mempunyai ciri-ciri yang berbeda, termasuk komposisi tubuh yang berbeda dari masyarakat umum, olahraga yang mereka ikuti, dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh olahraga tersebut. Oleh karena itu, para atlet harus mengatur pola makan mereka dengan benar untuk meningkatkan pelatihan dan kinerja kompetitif mereka. Pengelolaan asupan zat gizi menjadi penting dengan tujuan yaitu terlepas dari kebutuhan diet khusus untuk setiap olahraga. Ini memasok energi selama latihan, kompetisi, dan relaksasi sambil menjaga keseimbangan energi yang tepat untuk fungsi dan metabolisme tubuh. Tubuh menggunakan berbagai macam nutrisi untuk tujuan berbeda. Karbohidrat, misalnya, penting untuk mengendalikan aktivitas otot dan berfungsi sebagai sumber energi utama untuk sistem saraf dan kontraksi otot (Amin, 2018).

Menurut Sarmento (2015) analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaiknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol. Komponen dari indeks massa tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan diukur dengan keadaan berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung menempel pada dinding serta pandangan diarahkan ke depan. Lengan tergantung relaks di samping badan dan bagian pengukur yang dapat bergerak disejajarkan dengan bagian teratas kepala (vertex) dan harus diperkuat pada rambut kepala yang tebal, sedangkan berat badan diukur dengan posisi berdiri diatas timbangan berat badan (Arisman, 2010).

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supariasa et al., 2002). Dalam menghitung IMT seseorang, harus dicari terlebih dahulu berat badan dan tinggi badan orang tersebut. IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Pentingnya asupan zat gizi untuk meningkatkan kebugaran atau kondisi fisik atlet salah satunya bersumber dari karbohidrat. Untuk olahraga dengan intensitas aerobik atau dilakukan dengan waktu yang cukup lama perlu manajemen asupan karbohidrat yang tepat. Salah satunya karbohidrat berjenis maltodekstrin (Amin et al., 2017; Lisnawati et al., 2023). Biji Chia yang dibuat sebagai sport energy gel (Lestari et al., 2021, 2024).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti, terlihat bahwa atlet masih kurang paham mengenai makanan sehat dan bergizi, mereka lebih cenderung memilih makanan berdasarkan selera pribadi mereka tidak memperhatikan prinsip asupan gizi yang seimbang, yang menyebabkan

kondisi gizi para atlet menjadi tidak baik atau bahkan kurang optimal. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh pemain sepak bola setiap hari termasuk dalam kategori olahraga berat dan memerlukan asupan energi yang seimbang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mempelajari status gizi para pemain Angin Puyuh dengan harapan agar mereka tidak mengalami gizi buruk dan dapat tampil maksimal di tingkat lokal dan nasional.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Sampel penelitian ini adalah atlet futsal Angin Puyuh Club yang berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan antara lain timbangan berat badan untuk menimbang berat badan dan microtoice untuk mengukur tinggi badan serta rumus IMT untuk menghitung status gizi atlet. Hasil perhitungan IMT akan disesuaikan dengan kategori underweight, normal, overweight, dan obese. Data yang didapat dianalisis secara dekskriptif menggunakan SPSS. Menurut Sugiyono (2015) Teknik analisis data adalah proses mencari data, menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, meyusun ke dalam pola memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Tabel 1. Klasifikasi IMT

Klasifikasi	Indeks Masa Tubuh (IMT) (kg/m²)
Underweight	IMT < 18,5
Normal	IMT 18,5 – 25,89
Overweight	IMT 25,90 – 26,99
Obesitas	IMT > 27,0

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi ini dilakukan untuk mengetahui status gizi dan data hasil penelitian mengenai Indeks Masa Tubuh (IMT) pada atlet Futsal Angin Puyuh Indramayu (u17-18). Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa Indeks masa Tubuh (IMT), berjumlah 30 orang berjenis kelamin laki laki menunjukkan 6 anak ada di kategori underweight, 16 anak ada di kategori normal 8 overweight dan tidak ada atlet yang IMT obesitas.

Tabel 2. Indeks masa tubuh atlet Futsal Angin Puyuh

Klasifikasi	Indeks Masa Tubuh (IMT) (kg/m²)
Underweight	6
Normal	16
Overweight	8
Obesitas	0

Tabel 2 Data pengukuran Indeks Masa Tubuh, kemudian dilakukan penghitungan dengan hasil data dari observasi Atlet Futsal Angin Puyuh, sehingga dapat diketahui jumlah anak yang termasuk dalam kategori IMT underweight, normal, overweight, dan obesitas. Berkat status gizi yang optimal maka kebutuhan gizi tubuh tercukupi, sehingga tubuh

mempunyai cukup energi untuk berlatih dan berkompeti. Selain itu, menjaga hidrasi yang baik memastikan tubuh memiliki cukup air untuk menjalankan fungsinya secara optimal, termasuk kelancaran metabolisme dan distribusi oksigen yang efisien dari paru-paru ke seluruh tubuh. Berdasarkan survei pada klub futsal Angin Puyuh bahwa mayoritas atlet dalam klub tersebut memiliki status gizi yang beragam, namun dari data yang dihasilkan terdapat Indeks masa

Tubuh (IMT) yang menunjukkan bahwa ada 6 atlet di kategori Underweight dan 16 atlet ada di kategori Normal, dan ada 8 atlet kategori Overweight, sehingga tidak ada atlet yang dinyatakan obesitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pada atlet futsal klub Joyo Boyo FC Kediri yang dilakukan oleh Firnanda (2020) dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa masih terdapat gambaran status gizi overweight pada atlet futsal sebanyak 34,53%. Atlet yang termasuk kedalam kategori overweight yang mana hal tersebut akan sangat berpengaruh pada program Latihan apabila tidak ada perbaikan gizi dalam klub tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang sehat dan terencana, serta latihan yang terprogram kurang berjalan dengan baik. Dalam konteks ini, pemahaman tentang pentingnya keseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas fisik dalam mencapai performa terbaik dalam olahraga futsal sangat ditekankan. Survei ini juga menyoroti pentingnya memperhatikan status gizi sebagai faktor yang relevan dalam merancang program latihan yang efektif. Dengan demikian, pemantauan terus-menerus terhadap status gizi para atlet perlu dilakukan untuk memastikan bahwa mereka tetap dalam kondisi optimal untuk berprestasi dalam permainan futsal.

4. SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah rata-rata status gizi atlet Angin Puyuh Club adalah normal yaitu sebanyak 16 (53,3%), akan tetapi masih terdapat atlet dengan status gizi tidak normal (underweight dan overweight) sebanyak 46,6%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. (2018). Buku Ajar: Gizi Olahraga. UNUSA PRESS.
- Amin, N., Susanto, H., & Rahfiludin, M. Z. (2017). PENGARUH PENAMBAHAN MALTODEKSTRIN DALAM MINUMAN ELEKTROLIT TERHADAP DAYA TAHAN JANTUNG-PARU ATLET SEPAK BOLA. 40(2), 79–88. http://ejournal.persagi.org/ojspersagi2481/index.php/Gizi_Indon
- Arisman. (2010). Buku Ajar Ilmu Gizi : Obesitas, Diabetes Mellitus, \& Dislipidema : Konsep, Teori, dan Penanganan Aplikatif. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:74283873>
- Firnanda, F. (2020). SURVEI STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB JOYO FC KOTA KEDIRI TAHUN 2020. UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA.
- Lestari, Y. N., Farida, E., Amin, N., Afridah, W., Fitriyah, F. K., & Sunanto, S. (2021). Chia seeds (Salvia hispanica L.): Can they be used as ingredients in making sports energy gel? Gels, 7(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/gels7040267>
- Lestari, Y. N., Farida, E., Candra, A. R. D., Amin, N., Fauzi, N., & Meiliana. (2024). The Changes in Hydration Status and Blood Glucose Levels of Young Football Athletes Who were Given Chia Seeds (Salvia hispanica, L.) Based Sports Energy Gel. Unnes Journal of Public Health, 13(1), 86–94. <https://doi.org/10.15294/ujph.v13i1.62739>

- Lisnawati, N., Amin, N., & Lestari, Y. N. (2023). Sport Drink Containing Maltodextrin to Improve Physical Performance of Soccer Athletes. *AIP Conference Proceedings*, 2586(January). <https://doi.org/10.1063/5.0107861>
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Laskar Aksara.
- Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The transition from match analysis to intervention: Optimising the coaching process in elite futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471–488. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868807>
- Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, dan, R&D*. Alfabeta.
- Supriasa, I. D. N., Bachyar, B., & Fajar, I. (2002). *Penilaian Status Gizi (5th ed.)*. EGC.