

**TINJAUAN KONSUMSI ENERGI TERHADAP ATLET SEPAK
BOLA DI PUSAT PENDIDIKAN LATIHAN PELAJAR
(PPLP) KOTA PADANG SUMATRA BARAT**

Skripsi

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
Sarjana Sains (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh:

M. ASRI PANJI NUGRAHA

05/66074

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

ABSTRAK

Tinjauan Konsumsi Energi atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Kota Padang Sumatera Barat.

OLEH : Panji , 2012.

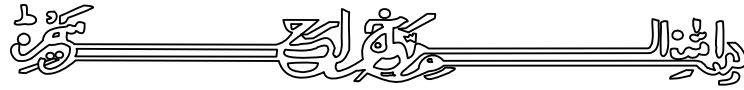
Sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan Sumatera Barat pada umumnya. Pembinaan terhadap olahraga ini telah diterapkan di Pusat pendidikan Latihan Pelajar (PPLP), namun masih belum menampakkan prestasi yang maksimal. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah Konsumsi Energi terutama gizi atlet sepak bola untuk dapat meningkatkan prestasi. Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sepakbola moderen mutlak harus sudah dilakukan dalam pembinaan sepak bola. Salah satu faktor IPTEK untuk mewujudkan prestasi sepakbola yang tinggi adalah pemanfaatan dan penerapan ilmu gizi olahraga yang benar dan professional sebagai faktor pendukung yang besar pengaruhnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsumsi energi atlet Sepak Bola di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Kota Padang Sumatera Barat. Jenis penelitian ini adalah Deskriptif berupa data Food Recall 2x24 jam yang di ambil melalui wawancara, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola di PPLP yang berjumlah 25 orang. Tehnik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah total sampling, data diolah dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan diterjemahkan menjadi konsumsi energi dan data dianalisis dengan menggunakan rumus persentase.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat konsumsi energi atlet sepak bola di banding dengan standar olahragawan adalah (32%) sebanyak 8 orang dari responden kurang dari anjuran (<90%), dan 9 orang (36%) dari responden melebihi anjuran (>110%), serta 8 orang lagi (32%) dari responden tingkat konsumsi energi sesuai anjuran standar olahragawan (90 – 110%).

Hasil analisis menunjukkan Tingkat konsumsi energi atlet sepak bola di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) kota Padang Sumatera Barat dari jumlah 25 orang rata-rata 3140.02 kalori, jika di bandingkan dengan standar kebutuhan yang di anjurkan untuk olahragawan yaitu 3000 kalori, maka kebutuhan kalori atlet bisa dikatakan baik ataupun seimbang.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul. Tinjauan Konsumsi Energi Atlet Sepak Bola di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Kota Padang Sumatra Barat.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Pembimbing I yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini juga telah memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Didin Tohidin M.kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi sekaligus sebagai tim penguji yang telah membantu dan memberikan dorongan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
3. dr. Arif Fadli Muchlis selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Rasyidin Kam, Drs. Didin Tohidin M.kes, AIFO dan Anton Komaini S.Si. M.Pd selaku Tim Penguji yang telah meberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada pengurus PPLP, Kepala pelatih sepak bola dan stafnya juga para atlet sepak bola PPLP yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada Kedua Orang Tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat penyelesaian skripsi ini
8. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan motivasi dan dorongan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATAPENGATAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Olahraga Sepak Bola.....	8
2. Pengertian Konsumsi Energi	12
3. Pengaturan Makanan Olahraga	20
4. Kecukupan Zat Gizi yang Dianjurkan	25
5. Penyusunan Menu	29
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Pertanyaan Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Defenisi Operasional.....	32
E. Jenis dan Sumber Data.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	34
B. Karakteristik Responden.....	34
C. Verifikasi Data.....	36
D. Analisis Deskriptif.....	36
E. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pengklasifikasian Cabang Olahraga	18
2. Kebutuhan zat gizi menurut (energy dan protein) atlet sepak bola	28
3. Distribusi respon menurut umur	34
4. Distri Busi respon menurut berat badan.....	35
5. Distribusi respon menurut pendidikan	35
6. Tingkat konsumsi energi atlit sepak bola berdasarkan frekwensi konsumsi energi berdasarkan Food Recall 2x24 jam	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Recall 2x24 jam	45
2. Rekapitulasi Food Recall 2x24 jam	47
3. Daftar Kontribusi Bahan Makanan	48
4. Hasil Konsumsi Energi perhari Atlet	49
5. Distribusi persentasi konsumsi energi berdasarkan food recall 2x24 jam .	50
6. Dokumentasi	51
7. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini telah terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 yaitu:

“Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin penerapan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan menghadapi tantangan-tantangan tuntunan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk prestasi“.

Di samping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Dalam pencapaian prestasi dibidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu: “Prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik dan teknik. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pembina sebab teknik merupakan hal penting yang harus dimiliki atlet dalam peningkatan kemampuan lainnya guna meraih prestasi yang tinggi.

Pembinaan tersebut haruslah terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, agar prestasi yang diharapkan dapat dicapai secara maksimal. Seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun

2005, tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal I ayat 13 yang menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari kutipan di atas, maka olahraga prestasi perlu di bina dan di kembangkan secara terencana serta diiringi dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang lebih baik merupakan ciri dengan adanya kompetisi agar tercapainya prestasi yang maksimal.

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Pembinaan terhadap olahraga ini telah lama dilakukan oleh induk organisasi sepakbola Indonesia (PSSI), namun masih belum menampakkan prestasi yang menggembirakan. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah upaya memenuhi kecukupan gizi atlet sepakbola untuk dapat meningkatkan prestasi. Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sepakbola modern mutlak harus sudah dilakukan dalam pembinaan sepakbola. Salah satu faktor IPTEK untuk mewujudkan prestasi sepakbola yang tinggi adalah pemanfaatan dan penerapan ilmu gizi olahraga yang benar dan professional sebagai faktor pendukung yang besar pengaruhnya.

Olahraga tidak terlepas dari sebuah kesiapan fisik yang prima. Terutama dalam cabang olahraga yang dinamakan sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan kesiapan fisik yang lebih dibandingkan

dengan cabang olahraga yang lain. Sebuah kesiapan fisik, salah satu faktornya yang tidak terlepas yaitu makanan yang dikonsumsi. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kesiapan fisik yang prima dalam bertarung di lapangan hijau selama 2 x 45 menit. Bila kesiapan fisik tercapai diharapkan prestasi di lapangan hijau dapat terwujud. Dalam istilah sepakbola, usia muda merupakan waktu yang tepat untuk memulai pembinaan baik fisik, skill, dan kemampuan dalam sepakbola untuk bisa berprestasi. Seorang pelatih timnas Portugal mengatakan bahwa kesuksesan sebuah tim sepakbola 50% berawal dari kesiapan fisik. Dengan demikian perlu diketahui hubungan konsumsi gizi terhadap prestasi pemain sepakbola usia muda.

Keseimbangan antara zat gizi yang di konsumsi harus diperhatikan, guna terciptanya keseimbangan prestasi yang optimal. Oleh karena itu kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi bisa berdampak terhadap pembinaan prestasi. Atlet sepakbola memerlukan asupan beragam zat gizi dalam jumlah yang cukup dan terukur, untuk mendapatkan badan yang sehat dan kondisi yang prima diperlukan lima macam zat utama dalam jumlah optimal. Diantara Zat gizi tersebut yaitu: Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin dan Mineral. Disamping lima zat gizi tersebut ada zat lain yang sering dimasukkan kedalam kelompok zat gizi, karena mutlak diperlukan oleh tubuh yaitu Air. Dari zat gizi di atas yang terpenting untuk atlet adalah zat gizi sebagai energi yang bersumber dari makanan berguna untuk aktifitas fisik, baik dalam latihan maupun pertandingan.

Pada atlet Sepak Bola di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Padang Sumatra Barat, pelaksanaan latihan dilakukan Setiap hari dari hari Senin sampai Sabtu kecuali hari Minggu mereka di liburkan, latihan dilakukan pada sore hari mulai jam 16.00 sampai 18.00. Latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan kesemuanya. Menurut hasil pengamatan yang penulis lakukan pada Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Padang Sumatra Barat, bahwa sarana dan prasarana untuk menunjang latihan masih sangat kurang. Selain itu juga dalam program latihan masih kurang terarah, baik tehnik menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam, dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang, maupun asupan zat gizi yang diberikan oleh pelatih dan juga kepengurusan atlet. Kasus ini Dapat dilihat pada para atlet yang lebih cepat letih dan kurang power dalam latihan, ini diduga karena pola asupan konsumsi makanan dan gizi yang tidak teratur dan tidak sesuai anjuran sehingga energi menjadi berkurang didalam latihan maupun pertandingan. sehingga berdampak pada atlet yang belum mendapatkan prestasi optimal.

Power merupakan salah satu komponen yang menonjol apabila kita melihat dari ciri khas gerakan sepak bola yaitu gerakan menendang bola . Menurut Harsono (1988:199) “Dalam power kecuali ada strength terdapat pula kecepatan”. Dengan kata lain bahwa power merupakan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Gerakan tendangan membutuhkan power meskipun tidak semua gerakan tendangan itu mengeluarkan kekuatan maksimal. Ada beberapa tendangan yang tidak mengeluarkan kekuatan maksimal otot tungkai, contoh seperti

passing dengan jarak yang dekat. Salah satu tendangan yang sangat membutuhkan power dalam sepak bola adalah tendangan *shooting* kearah gawang. Tendangan *shooting* kearah gawang merupakan salah satu senjata dalam sepakbola untuk mencetak gol.

Berdasarkan kasus dan fenomena di atas, penulis sangat tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Bagaimana Konsumsi Energi Atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Kota Padang Sumatera Barat”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet Sepak Bola PPLP kota Padang Sumatera Barat.
2. Konsumsi energi atlet Sepak Bola PPLP kota Padang Sumatera Barat.
3. Program latihan atlet Sepak Bola PPLP kota Padang Sumatera Barat.
4. Sarana dan prasarana dalam latihan atlet Sepak Bola PPLP kota Padang Sumatera Barat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang kompleks di atas, penulis membatasi penelitian ini “Tinjauan Tentang Konsumsi Energi Atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) kota Padang Sumatera Barat.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang dan pembatasan masalah yang di kemukakan di atas, dapat dirumuskan sebagai berikut: “ Bagaimana Konsumsi

Energi Atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) kota Padang Sumatera Barat ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui konsumsi energi atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) kota Padang Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat dan berguna:

1. Bagi penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana.
2. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah koleksi kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang upaya peningkatan hasil belajar siswa
3. Bagi para atlet agar menjadi pedoman mengkonsumsi makanan dan gizi yang baik.
4. Bagi Mahasiswa sebagai bahan bacaan menambah wawasan dan khasanah ilmu.