

ANALYSIS OF NUTRITION SOCCER ACADEMY (MSA) PLAYERS IN MATARAM

Balkis Ratu NL Esser¹, Indri Susilawati².

^{1,2} Universitas Pendidikan Mandalika

balkisesser@ikipmataram.ac.id

Abstract, *The background of this research is nutrition is one of the factors that support a good level of achievement, but many sports players do not realize the importance of nutrition in sports activities. The purpose of this study is to determine the nutritional status of the players of Mataram Soccer Academy (MSA) by first knowing the IMT (Body mass index) The research method used was quantitative descriptive. The sample of this study was 60 Mataram Soccer Academy (MSA) players with purposive sampling technique. Variables in this study are the Body Mass Index of the Mataram Soccer Academy (MSA) players. Instrument weight tests using digital scales, height using microtoa, both of these tools are used to get weight data and height of each player or anthropometric data so that the nutritional status of each player can be known. Data Analysis Techniques are performed by The results of the average study for nutritional status based on the IMT value of Mataram Soccer Academy (MSA) players showed that included in the obesity category amounted to 1 person with a percentage of 1.67%, in the fat category numbered 5 people with a percentage of 8.33%, in the category normal, the thin category is 3 people with a percentage of 5%, and the very thin category is 1 person with a percentage of 1.67%. So the conclusion is that most Mataram Soccer Academy (MSA) players are in the normal category with a percentage of 83.33%. The conclusions of this study are 1) the nutritional status of Mataram Soccer Academy (MSA) players based on normal BMI. The recommendations for this research are to provide an understanding of coaches, coaches, parents and players to always pay attention to sports nutrition and make nutritional status as a reference to position players and pay attention the level of nutrition and energy related to the player's condition.*

Keywords: *Nutrition, Football, BMI, z Score*

Abstrak, Latar belakang penelitian ini adalah gizi merupakan salah satu faktor yang mendukung tingkat prestasi yang baik akan tetapi banyak pelaku olahraga yang belum menyadari pentingnya gizi dalam aktifitas olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA) dengan terlebih dahulu mengetahui IMT (Indeks Massa Tubuh). Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 60 pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA) dengan teknik purposive sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah Indeks Massa Tubuh pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA). instrumen tes berat badan menggunakan timbangan digital, tinggi badan menggunakan microtoa, kedua alat tersebut digunakan untuk mendapatkan data berat badan dan tinggi badan masing-masing pemain atau data antropometri sehingga dapat diketahui status gizi dari masing-masing pemain. Teknik Analisis data dilakukan dengan. Hasil penelitian rata-rata untuk status gizi berdasarkan nilai IMT pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA) menunjukkan bahwa yang termasuk dalam kategori obesitas berjumlah 1 orang dengan persentase 1,67%, pada kategori gemuk berjumlah 5 orang dengan persentase 8,33%, pada kategori normal, pada kategori kurus berjumlah 3 orang dengan persentase

5%, dan pada kategori sangat kurus berjumlah 1 orang dengan persentase 1,67%. Jadi kesimpulannya adalah sebagian besar pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA) pada kategori normal dengan persentase 83,33%. Simpulan penelitian ini adalah 1) status gizi pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA) berdasarkan IMT normal. Saran untuk penelitian ini adalah memberikan pemahaman terhadap pembina, pelatih, orang tua beserta pemain agar selalu memperhatikan gizi olahraga dan menjadikan status gizi sebagai acuan untuk memposisikan pemain dan memperhatikan tingkat keterkaitan gizi dengan energi ataupun kondisi pemain.

Kata Kunci : Gizi, *Sepak Bola*, *IMT*, *z Score*

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan team. Maka suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain yang mampu membuat permainan yang kompak, artinya mempunyai *teamwork* yang baik. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan mengagumkan. Hal itu bisa kita lihat dengan banyaknya orang yang menggemari olahraga ini, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukan ini tanpa mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan ini sangatlah sederhana namun menyimpan banyak kisah mengejutkan dan menarik bagi siapapun. Sepak bola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di Provinsi Nusa Tenggara Barat dan sangat digemari disegala kalangan masyarakat. Prestasi tertinggi yang pernah ditorehkan oleh cabang sepak bola adalah pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) Riau tahun 2012 silam.

Untuk mencapai itu semua, maka tim tersebut harus mempunyai pemain-pemain yang baik dalam menguasai teknik dasar dan ketrampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola secara *efisien* dan yang tentunya di pengaruhi oleh gizi ataupun asupan makanan para pemain.

Pembinaan terhadap olahraga sepakbola di Indonesia telah lama dilakukan oleh induk organisasi sepak bola Indonesia (PSSI), namun belum menampakan prestasi yang menggembirakan. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah upaya memenuhi kecukupan gizi pemain sepak bola untuk dapat meningkatkan prestasi.

Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sepak bola modern mutlak harus sudah dilakukan dalam pembinaan sepak bola. Salah satu faktor IPTEK untuk mewujudkan prestasi sepak bola yang tinggi adalah dengan pemanfaatan dan penerapan ilmu gizi olahraga yang benar dan profesional sebagai faktor pendukung yang besar pengaruhnya (Depkes, 2002:1).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan tubuh yang disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi, penyerapan zat makanan, dan penggunaan energi yang dapat dinyatakan dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, 2002:18). Asupan nutrisi yang tepat dan seimbang bisa dilihat dari segi kualitas dan kuantitas yang dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup pada atlet selama menjalankan proses latihan. (Ermita, 2016).

Mataram Soccer Academy (MSA) merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berada di Mataram. MSA berlatih di lapangan GOR 17 Desember Turida dan Laboratorium Olahraga Universitas Pendidikan Mandalika Mataram.

Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan daya tahan tubuh yang baik. Hal tersebut tidak bisa lepas dari pengaruh gizi ataupun asupan yang dikonsumsi oleh pemain sepak bola yang tentu saja mempengaruhi performa, artinya pemain harus mempunyai status gizi yang baik dan tentu asupan makanan yang seimbang. Hal itu ditunjukkan dengan badan yang ideal atau normal, karena badan ideal menunjukkan bagaimana kondisi tubuh seseorang. Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima sehingga peneliti memiliki asumsi bahwa pemain olahraga harus memiliki gizi yang baik untuk menghasilkan hasil yang maksimal dan tentunya dapat mengikuti pertandingan hingga akhir dengan kondisi yang tetap stabil. Oleh karena itu penulis ingin mengetahui status gizi yaitu dengan mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) pemain MSA. Adapun judul penelitian yang akan diajukan adalah “Analisis Status Gizi Pemain Sepak Bola *Mataram Soccer Academy* (MSA) Tahun 2020”. masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah status gizi pemain sepak bola *Mataram Soccer Academy* (MSA) tahun 2020?

Pembinaan terhadap olahraga sepak bola di Indonesia telah lama dilakukan oleh induk organisasi sepak bola Indonesia (PSSI), namun belum menampakan prestasi yang menggembirakan. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah upaya memenuhi kecukupan gizi pemain sepak bola untuk dapat meningkatkan prestasi. Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sepak bola modern mutlak harus sudah dilakukan dalam pembinaan sepak bola. Salah satu faktor IPTEK untuk mewujudkan prestasi sepak bola yang tinggi adalah dengan pemanfaatan dan penerapan ilmu gizi olahraga yang benar dan profesional sebagai faktor pendukung yang besar pengaruhnya (Depkes, 2002:1).

Berdasarkan karakteristik pemain sepak bola, untuk dapat mencapai prestasi yang optimal pemain sepak bola harus memenuhi persyaratan tertentu. Bentuk tubuh pemain sepak bola harus ideal yaitu sehat, kuat, tinggi dan tangkas. Pemain sepak bola harus mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal atau ideal, dan komposisi tubuh yang proporsional antara massa otot dan lemak, persen lemak tubuh juga berada pada kategori pemain. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain sepak boladengan bentuk tubuh yang ideal, dan aktivitas yang prima memerlukan program pelatihan yang teratur dan terarah. Kebanyakan aktivitas olahraga merupakan kombinasi dari sistem energi yang berbeda. Pelatihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot, peregangan untuk meningkatkan kelenturan tubuh, pelatihan aerobik untuk meningkatkan kebugaran serta pelatihanteknik dan keterampilan (Depkes, 2002:2).

Istilah gizi berasal dari bahasa arab (*giza*) yang berarti zat makanan, sedangkan dalam Bahasa Inggris, gizi sering dikenal dengan istilah *nutrition*. *Nutrition* sendiri memiliki banyak arti, seperti bahan makanan, zat gizi atau sering juga digunakan untuk menyatakan ilmu gizi. Secara luas gizi diartikan sebagai suatu proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui makanan yang dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi. Tujuannya adalah untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ tubuh, serta untuk menghasilkan tenaga. Menurut bogert (1973) dalam Irianto (2017:2) Mendefinisikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari cara memberi makan tubuh (Irianto, 2017:2). Pendapat lain

tentang gizi serupa diungkapkan menurut (Supriasa,dkk 2002:17-18) Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ tubuh.

Menurut Almatier (2002:3) Gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan untuk tubuh melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Sedangkan ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “gizi” berasal dari bahasa arab *giza*, yang berarti “makanan”. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan sisi lain dengan tubuh manusia.

Pengertian gizi dari beberapa pendapat ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa gizi adalah proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi yang berfungsi menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan, serta bertujuan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh, serta menghasilkan tenaga. Status gizi memiliki berbagai artian yang dikemukakan para ahli yang pada dasarnya memiliki artian yang hampir sama. Supriasa (2002:18), menyatakan status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari *nutrient* dalam bentuk variabel tertentu, contoh gndok endemik merupakan keadaan tidak seimbangannya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh.

Menurut Irianto, (2007:65) status gizi adalah ekspresi dan keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan dalam mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu tumbuh kembang anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif, dengan metode tes, pengukuran. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel pada penelitian ini adalah pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA) yang berumur 10 sampai 15 tahun yang berjumlah 60 orang. Instrumen pokok untuk pengambilan data dengan menggunakan alat ukur tinggi badan, alat timbangan untuk berat badan, dan ATK pada pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA). 1) Tinggi badan diukur menggunakan alat ukur tinggi badan yaitu merk Microtoa. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) 2) Alat timbang berat badan digital.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang disajikan adalah hasil dari analisis yang telah dilakukan terhadap data dari setiap sampel penelitian. Data yang telah terkumpul akan diolah menggunakan aplikasi SPSS Versi 16, berikut adalah paparan hasil analisisnya:

Tabel 1. data antropometri pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA)

Sampel	Usia/ Tahun	Usia/ Bulan	Berat Badan	Tinggi Badan	IMT
1	10	2	35,5	120	24,6
2	10	5	38	130	22,4
3	10	2	32	133	18,1
4	10	5	29	130	17,1
5	10	8	31	129	18,6
6	10	6	32	132	18,3
7	10	3	28	125	17,9
8	10	6	34	135	18,6
9	10	9	35	135	19,2
10	10	4	30	129	18,0
11	11	2	43	152	18,6
12	11	1	29	132	16,6
13	11	7	30	135	16,4
14	11	4	36	144	17,3
15	11	3	38	141	19,1
16	11	5	31	136	16,8
17	11	6	40	141	20,2
18	11	6	32	132	18,3
19	11	9	32	137	17,1
20	11	5	35	137	18,7
21	12	8	37	140	18,8
22	12	3	30	134	16,7
23	12	2	36	138	18,9
24	12	3	38	138	20,0
25	12	6	37	149	16,6
26	12	8	40	147	18,5
27	12	9	40	138	21,0
28	12	5	32	139	16,5
29	12	3	37	137	19,7
30	12	7	39	140	19,8
31	13	6	39	139	20,2
32	13	3	39	140	19,8
33	13	2	34	137	18,1
34	13	4	31	146	14,5
35	13	8	36	138	18,9
36	13	5	39	139	20,2
37	13	3	39	142	19,4
38	13	4	38	143	18,6
39	13	4	33	145	15,7
40	13	6	33	146	15,4
41	14	7	43	161	16,6

42	14	2	35	145	16,6
43	14	3	36	141	18,18
44	14	3	39	141	19,6
45	14	4	44	152	19,0
46	14	3	39	149	17,5
47	14	4	42	149	18,9
48	14	5	50	160	19,5
49	14	6	39	143	19,11
50	14	4	36	139	18,6
51	15	2	56	150	24,8
52	15	1	54	160	21,0
53	15	4	50	150	22,2
54	15	6	52	152	22,5
55	15	3	56	158	22,4
56	15	2	55	158	-22,0
57	15	4	49	156	20,1
58	15	6	56	158	22,4
59	15	8	46	152	19,9
60	15	2	45	152	19,4

Tabel 4.1 adalah hasil dari pengukuran antropometri yaitu mengukur tinggi badan dan berat badan sampel kemudian dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan(kg)} - \text{Tinggi Badan(m)}}{\text{Tinggi Badan(m)}}$$

Tabel 2. Hasil Perhitungan *z Score* dan hasil analisis status gizi dengan kalimat

Sampel	<i>z Score</i>	Kategori
1	3,61	Obesitas
2	-2,72	Normal
3	-0,75	Normal
4	1,52	Gemuk
5	-0,95	Normal
6	0,64	Normal
7	-0,76	Normal
8	-0,95	Normal
9	-1,13	Normal
10	-0,54	Normal
11	-0,68	Normal
12	-0,25	Normal
13	-0,47	Normal
14	-0,13	Normal
15	-0,78	Normal
16	-0,25	Normal

17	-1,28	Normal
18	-0,37	Normal
19	0,16	Normal
20	1	Normal
21	-0,57	Normal
22	-0,52	Normal
23	-,048	Normal
24	-0,91	Normal
25	-0,66	Normal
26	0,31	Normal
27	1,72	Gemuk
28	-0,78	Normal
29	-0,65	Normal
30	-0,65	Normal
31	-0,69	Normal
32	0,11	Normal
33	0,21	Normal
34	2,15	Gemuk
35	0,07	Normal
36	0,53	Normal
37	0,22	Normal
38	0,15	Normal
39	1,36	Sangat kurus
40	-1,57	Kurus
41	1,41	Kurus
42	1,45	Kurus
43	0,55	Normal
44	0,15	Normal
45	0,28	Normal
46	0,88	Normal
47	0,17	Normal
48	0,09	Normal
49	0,05	Normal
50	0,32	Gemuk
51	-5,3	Gemuk
52	-1,11	Normal
53	-0,7	Normal
54	-0,7	Normal
56	-0,65	Normal
57	0,61	Normal
58	0,82	Normal
59	0,04	Normal
60	0,04	Normal

Tabel 4.2 menunjukkan hasil perhitungan setelah mengetahui nilai IMT dari masing-masing sampel, selanjutnya nilai tersebut kita gunakan untuk menghitung nilai Z-scorenya. Untuk rumus Z-Score sama dengan rumus Z-Score pada TB/U dan BB/U, yaitu sebagai berikut:

$$Z - score = \frac{\text{Nilai TB subjek} - \text{Nilai median baku rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Selanjutnya perhitungan nilai Z-Score dibandingkan dengan standar untuk menentukan status gizinya. Berikut adalah tabel kategori status gizi anak sekolah berdasarkan IMT/U.

Tabel 3. Kategori Status Gizi Anak Sekolah Berdasar IMT/U

Nilai z-score	Kategori
>+ 2SD	Obesitas
+ 1SD s.d +2SD	Gemuk
-2SD s.d +1SD	Normal
<-2SD s.d -3SD	Kurus
<-3SD	Sangat kurus

Tabel 4. Hasil persentase status gizi pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA)

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Obesitas	1	1,67 %
2	Gemuk	5	8,33%
3	Normal	50	83,3 %
4	Kurus	3	5%
5	Sangat kurus	1	1,67%
	Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel 4.3, terlihat hasil dari perhitungan status gizi pemain *Mataram Soccer Academy* (MSA) bahwa yang termasuk dalam kategori obesitas berjumlah 1 orang dengan persentase 1,67%, pada kategori gemuk berjumlah 5 orang dengan persentase 8,33%, pada kategori normal, pada kategori kurus berjumlah 3 orang dengan persentase 5%, dan pada kategori sangat kurus berjumlah 1 orang dengan persentase 1,67%. Jadi kesimpulannya adalah sebagian besar pemain *Mataram Soccer Academy* A) pada kategori normal dengan persentase 83,33%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
 Almasier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
 Astuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Gerapindo Persada
 Departemen Kesehatan. (2002). *Gizi Pemain Sepakbola*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
 Irianto, D.P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Irianto, D.P. (2012). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan *Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Kemenkes. (2010) Kementrian Kesehatan RI. (2011). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu Anak.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supriasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.