

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis yang melibatkan seluruh anggota tubuh dimana dapat meningkatkan kualitas kesehatan seseorang secara jasmani maupun rohani. Pada era ini olahraga menjadi salah satu fenomena kesehatan di dalam kehidupan masyarakat yang membuat intensitas olahraga di Indonesia terus meningkat terlebih di masa pandemi. Masyarakat mulai sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga. Dikutip dari artikel survei kesadaran pola hidup sehat (Halidi, 2021), tujuh puluh satu persen responden mengaku meningkatkan kegiatan olahraga selama masa pandemi.

Perkembangan teknologi dan tren gaya hidup sehat membuat dorongan masyarakat untuk berolahraga terjadi secara pesat. Hal tersebut sesuai dengan penemuan yang dikemukakan oleh *womensmarketing.com* (Syana, 2018) bahwa masyarakat khususnya generasi milenial akhir-akhir ini menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga dalam kehidupan sehari-hari, kemudian membagikannya melalui media sosial yang dimiliki. Olahraga terbukti bermanfaat bagi tubuh dan pikiran, terlampir dalam artikel *sportpsych.id* (Anonim, 2020) dijelaskan bahwa olahraga dapat meningkatkan *mood*, menurunkan depresi, kecemasan, *stress*, meningkatkan perasaan positif dan mengurangi persepsi rasa sakit. Hal tersebut didapatkan melalui hormon *serotonin*, *norepinephrine* dan *endorphins* yang diproduksi saat berolahraga.

Olahraga dapat dilaksanakan oleh seseorang dengan tujuan untuk memelihara kesehatan sekaligus memberikan hiburan ataupun dilakukan secara tekun untuk menghasilkan suatu prestasi. Saat seseorang menekuni olahraga, olahraga dapat diaplikasikan menjadi suatu prestasi bagi individu tersebut. Salah satunya adalah pemain asal Semarang, Alfeandra Dewangga yang menjadi Timnas Sepak Bola Indonesia setelah meniti karirnya dari klub pelajar Jawa Tengah kemudian menjadi pemain sepak bola profesional yang bermain di Liga 1 PSIS Semarang dan Tim Nasional Indonesia (Kristianto, 2021). Berprestasi dalam dunia olahraga berarti seseorang meningkatkan kemampuan dan potensi olahraga dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat diri sendiri maupun bangsa. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Tahun Pasal 1 (Ayat 13) Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Peraturan Pemerintah RI, 2005), Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga Prestasi dikembangkan untuk mencapai prestasi atlet pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Pengembangan karakter dan identitas bangsa pun saat ini dapat diciptakan melalui olahraga prestasi dimana kemenangan dalam suatu event tertentu dapat membangkitkan kebanggaan Nasional. Sebagai contoh dalam pertandingan sepak bola Piala AFF 2020, Indonesia menjadi *runner-up* di kejuaraan tersebut, dimana perjuangan para atlet nasional Indonesia dapat mempersatukan rasa nasionalisme bangsa. Perkembangan olahraga prestasi berkembang pesat di

Indonesia, dengan meningkatnya kuantitas pembinaan atlet berprestasi di Indonesia (Ma'ruf, 2022).

Atlet junior atau senior merupakan sebutan kategori untuk seorang atlet. Atlet senior merupakan atlet dengan rentang usia 18-40 tahun dan memiliki pengalaman mengikuti berbagai macam pertandingan *professional*. Sebaliknya, atlet junior merupakan atlet dengan rentang usia 7-18 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan fisik yang pesat dan mengejar performa prestasi yang maksimal (Hidayat, 2017). Pembinaan atlet dapat dimulai dari tingkat Kabupaten atau Kota dan Provinsi dimana pelaksanaan dapat dimulai sejak usia dini. Seperti dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 22 (Peraturan Pemerintah RI, 2010) Tentang Program Indonesia Emas, Pasal 5 yang menyebutkan "Pengembangan bakat Calon Atlet Andalan Nasional dilakukan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP), Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM), Sekolah Khusus Olahragawan, Klub-Klub Olahraga Sekolah/ Remaja atau atlet usia dini yang telah dibina oleh Induk Organisasi Cabang Olahraga yang telah tergabung di induk organisasi olahraga, klub-klub olahraga, dan melalui kompetisi olahraga tingkat pemula atau junior di dalam dan luar negeri"

Pengembangan calon atlet berprestasi di Indonesia dilakukan oleh berbagai macam cabang olahraga, salah satunya Sepak Bola. Sepak Bola merupakan olahraga populer yang diminati oleh masyarakat di Indonesia yang bisa diaplikasikan dari berbagai kelompok usia. Berdasarkan Survei Skala Indonesia (Hakim, 2016), sepak bola merupakan olahraga yang paling disukai masyarakat Indonesia dengan persentase 47,6% diikuti oleh bulu tangkis 18,8% dan bola voli 12,4%. Sepak bola merupakan olahraga yang dilakukan

oleh dua tim dimana masing-masing beranggotakan sebelas orang dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya menggunakan bola (Atmasubrata, 2012). Sepak bola di Indonesia diwadahi oleh Persatuan Sepak Bola Indonesia (PSSI). Saat ini, prestasi Sepak Bola Indonesia sedang menjaga eksistensinya untuk bisa diakui di kancah internasional.

Dengan populernya olahraga ini banyak kejuaraan yang diselenggarakan mulai dari berbagai kelompok usia. Salah satunya *Elite Pro Academy*, pertandingan dengan sistem liga yang dikelola langsung oleh PSSI untuk dapat mengembangkan Atlet sepak bola junior berprestasi di Indonesia. Liga *Elite Pro Academy* mulai diselenggarakan pada tahun 2018, dimana penyelenggaranya bersamaan dengan Liga 1 Senior. Pertandingan ini dibagi dalam beberapa kelompok usia, antara lain U-16 (Usia enam belas tahun), U-18 dan U-20 (Nugroho, 2021). Melalui pertandingan nasional yang dimulai sejak kelompok usia dini harapannya dapat muncul atlet-atlet junior yang dapat meregenerasikan prestasi seniornya baik di tingkat nasional maupun internasional.

Atlet junior perlu dibina dan dilatih agar dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Melalui wadah yang disediakan pemerintah ataupun swasta, calon atlet-atlet bangsa dapat berlatih dan dididik semaksimal mungkin. Sekolah Sepak Bola (SSB) menjadi lahan anak-anak Indonesia membangun mimpinya untuk menjadi atlet Sepak Bola Profesional. SSB tersebar luas di Indonesia, bahkan di Kota Semarang. Banyaknya minat anak-anak di Kota Semarang untuk bermain Sepak bola membuat Semarang memiliki kurang lebih 37 SSB yang tercatat dan tersebar diseluruh kota (Putra, 2016). Salah satunya sekolah sepak bola di Semarang adalah Persatuan Sepak Bola

Indonesia Semarang (PSIS) *Development*. PSIS Development adalah wadah pembinaan bakat para pesepak bola usia muda sejak usia 6 tahun hingga 18 tahun yang akan dikembangkan dengan kurikulum sekolah sepak bola modern. PSIS Development mulai didirikan pada tahun 2021 dibawah manajemen klub Sepak Bola PSIS. Dengan adanya berbagai wadah diharapkan klub dan pertandingan-pertandingan sepak bola di berbagai kelompok usia dapat memudahkan atlet yunior untuk meningkatkan performa prestasinya.

Performa prestasi seorang atlet diakumulasikan oleh tiga faktor, yaitu faktor Teknik, Fisik dan Psikologis. Faktor Teknik merupakan faktor keterampilan khusus yang harus dikembangkan oleh atlet dan pelatih melalui program Latihan rutin yang dilaksanakan seperti di PSIS development. Faktor fisik pada atlet meliputi stamina, kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi (Gunarsa, 2004). Faktor fisik mempunyai peran penting dalam pengembangan prestasi atlet sebagai dasar untuk mengembangkan aspek lainnya. Atlet dapat meningkatkannya faktor fisik melalui proses latihan dan kesadaran diri dari atlet itu sendiri. Stamina pada atlet dapat didapatkan melalui kecukupan makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh atlet. Ketercukupan gizi pada atlet merupakan dasar untuk meningkatkan performa prestasi.

Pada dasarnya makanan merupakan sumber energi bagi manusia. Begitupula pada atlet, ketercukupan gizi diperlukan terutama pada atlet yunior yang sedang berada pada fase pertumbuhan anatomis dan fisiologis. Hal tersebut dapat membantu atlet untuk mencapai performa prestasi yang maksimal sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Makanan pada atlet harus memenuhi semua gizi yang dibutuhkan seperti karbohidrat, lemak,

protein, vitamin, mineral dan air agar semua zat yang dibutuhkan dapat menggantikan zat-zat yang hilang selama proses latihan. Menurut Wolinsky (dalam Nugroho, 2015) Ketercukupan gizi pada makanan yang dikonsumsi akan mengoptimalkan energi sehingga dapat tersedia dengan baik dan menghasilkan kemampuan kerja atau waktu pemulihan yang baik. Penelitian lain pada Atlet Sepak Bola di Universitas Sriwijaya (Pratama, 2019) menunjukkan bahwa faktor gizi berpengaruh terhadap prestasi atlet.

Energi yang terdapat di dalam makanan penting untuk manusia terutama atlet sehingga perlu perhatian yang lebih agar ketersediaan gizi pada atlet mampu menggantikan zat yang hilang selama proses latihan. Menurut Rismayanthi (2015) makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan. Pemenuhan nutrisi atau gizi pada setiap orangpun beragam sesuai dengan kebutuhan energi yang dikeluarkan dengan pengaruh beberapa faktor seperti jenis kelamin, berat badan dan aktivitas sehari-hari (Djoko dalam Suherman, 2019). Salah satu contoh gizi yang perlu diperhatikan dalam penyajian makanan kepada atlet adalah protein. Protein menjadi penting terutama pada atlet junior yang sedang berada pada fase pertumbuhan, dimana kekurangan protein akan menghambat pertumbuhan tinggi badan. Pertumbuhan tinggi badan tersebut akan berpengaruh terhadap fisik atlet dalam meraih prestasi dimana ada beberapa cabang olahraga yang perlu mempertimbangkan faktor tinggi badan. Namun menurut penelitian Penggalih dkk. (2016) pemenuhan asupan energi, protein dan karbohidrat pada atlet sepak bola masih dalam kategori kurang.

Pentingnya makanan bagi atlet terutama di usia muda menjadikan orang tua, klub atau kesadaran atlet itu sendiri perlu diperhatikan agar atlet dapat

mengonsumsi makanan bergizi. Menurut wawancara peneliti dengan Kepala Pelatih PSIS Development pada tanggal 11 Oktober 2021 menjelaskan bahwa nutrisi yang dikonsumsi atletnya masih jauh dari kata seimbang dan belum adanya pantauan khusus terhadap atlet terkait pemilihan makanan yang tepat. Pelatihpun belum bisa memberikan edukasi terkait pemilihan gizi yang seimbang oleh atlet. Atlet Elite pro Academy yang juga tergabung di PSIS Development masih menentukan pilihan makanan secara pribadi atau mengikuti orang tua, dimana tidak adanya *basecamp* dan jatah makanan yang didapat membuat proses pemantauan terhadap gizi atlet tidak diketahui banyak oleh pelatih.

Data lain didapat peneliti berdasarkan hasil wawancara dengan DA, salah satu atlet PSIS Development yang bercita-cita menjadi atlet sepak bola profesional. Atlet mengaku baru menjaga pola makan dengan mengurangi makanan berminyak selama satu tahun ini, atlet beranggapan dengan mengurangi makanan berminyak dapat membantu pertumbuhan masa otot. DA mengetahui makanan bergizi diperlukan oleh seorang atlet, namun DA belum pernah mendapatkan informasi terkait gizi yang seharusnya dipenuhi oleh atlet secara langsung.

“Baru satu tahun ini, suka ngatur pola makan kak biasanya ngurangin makan berminyak yang biasanya makan gorengan tiga sampai empat, jadi satu atau dua” (DA,2021)

Pelatih Piala AFF Timnas Indonesia Shin Tae yong dalam wawancaranya juga menyebutkan bahwa kualitas makan pemain sepak bola Indonesia tidak ideal. Para atlet gemar mengonsumsi makanan seperti nasi goreng atau gorengan dimana makanan tersebut adalah makanan yang rendah protein

(Fajar, 2022). Kekurangan protein dalam permainan sepak bola dapat mengurangi masa otot sehingga memperlambat proses pemulihan dan kekuatan otot pada atlet. Dampak lain dari ketidaktercukupan protein yaitu mempengaruhi kecepatan atlet dalam suatu permainan hingga memperlambat pemulihan cedera (Wijaya, Meiliana & Lestari, 2021).

Proses pemilihan makanan dilakukan setiap hari pada seseorang dimana mengambil keputusan pemilihan makanan tidak semata-mata hanya pemenuhan gizi untuk tetap bertahan hidup atau pemenuhan energi agar mencapai performa yang maksimal. Pemilihan makanan melibatkan proses pengambilan makanan dan minuman sesuai dengan nutrisi atau gizi yang mempertimbangkan apa, bagaimana, kapan, dimana dan dengan siapa seseorang makan serta aspek lain dari makanan dan perilaku makan itu sendiri. Keputusan pemilihan makanan menjadi dinamis seiring berjalannya waktu, saat ini pemilihan makanan dapat diakses dengan mudah dan dengan preferensi makan yang lebih beragam (Soba, Bisogni & Carole, 2009). Preferensi makanan adalah sebutan dari hasil perkembangan fisiologis, psikologis serta pengalaman sosial yang berhubungan dengan tingkat kesukaan makanan (Wijaya, 2022).

Pemilihan makanan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti biologi, psikologis, ekonomi, budaya dan sosial (Shepherd & Raats, 2006). Pemilihan makanan terkait faktor psikologis berhubungan dengan proses mental mengenai pemilihan makanan dan nutrisi yang akan dikonsumsi, dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, pola asuh masa dini, *mood*, dan *stress* Suarya dkk. (2017). Berfokus pada pendekatan psikologis, pemilihan makanan dibagi menjadi tiga bagian yaitu proses perkembangan individu terhadap

pemilihan makanan, peran kognitif dan faktor psikofisiologis (Ogden, 2010). Berdasarkan perspektif psikologi terkait pemilihan makanan, Jane Ogden melakukan penelitian kompleks guna menjawab mengapa seseorang makan dan apa yang mereka makan.

Pemilihan makanan menurut Ogden (2010) dimulai sejak proses perkembangan yang mengembangkan paparan makanan masa kecil (*exposure*), pembelajaran sosial (*social learning*) dan pembelajaran asosiatif (*associative learning*). Faktor preferensi makanan sejak bayi akan mempengaruhi pemilihan makanan seseorang. Keakraban rasa yang dirasakan seseorang terhadap suatu makanan dianggap lebih berpengaruh daripada faktor biologis bawaan seseorang terkait preferensi makanan. Kedua, faktor kognitif dianggap mampu menekan pemilihan makanan seseorang yang berfokus pada teori-teori kognitif, motivasi, dan model kognisi sosial. Hingga teori pemilihan makanan mengeksplorasi terkait psikofisiologis yang menyanggung terkait peran metabolisme tubuh, rasa lapar dan kenyang, stress dan dampak indera terhadap pemilihan makanan.

Membahas terkait faktor pemilihan makanan, faktor kognitif merupakan faktor yang meliputi pengetahuan individu mengenai kandungan gizi suatu makanan, cara memprediksi dan penjelasan seseorang terhadap keputusan mengambil makanan. Pengetahuan memberikan pemahaman seseorang untuk bertindak, selain itu pengetahuan juga menjadi aspek penting dalam mengubah pola atau perilaku makan (Wijaya dkk., 2021). Menurut Ogden (2010), pendekatan kognitif pada pemilihan makanan mengarahkan individu dalam mencapai niat seseorang untuk memilih suatu makanan. Beberapa teori psikologi kesehatan yang cocok untuk mengungkap faktor kognitif dalam

pemilihan makanan dengan menggabungkan perilaku, niat dan kognisi antara lain *protection motivation theory* (PMT, Rogers, 1985) *theory of reason action* (TRA, Fishbein & Ajzen, 1975) *theory of planned behavior* (TPB, Ajzen, 1985) dan *health action process approach* (HAPA, Schwarzer, 2016).

Pengetahuan gizi diperlukan seorang atlet karena mempengaruhi pemilihan makanan dimana pemilihan makanan dapat mempengaruhi performa atlet. Pengetahuan gizi pada atlet berhubungan erat dengan baik atau buruknya kualitas gizi dan makanan yang dikonsumsi sehingga pengetahuan yang baik diperlukan seorang atlet guna menunjang pertumbuhan, perkembangan fisik dan performa atlet (Puspaningasri, 2019). Namun, pengetahuan gizi atlet remaja di Indonesia terutama sepak bola masih rendah (Wijaya dkk., 2021). Begitupula pada penelitian terhadap atlet pelajar Sumatera Barat, didapat 93,5% atlet memiliki pengetahuan terkait pengaturan makanan yang kurang (Kurnia, Kasmiyetti & Dwiyaniti, 2020).

Berdasarkan penjabaran diatas, tidak berlebihan apabila makanan dan gizi merupakan penentu kualitas kinerja fisik ataupun pertumbuhan yang dibutuhkan atlet. Namun, penelitian dan pengetahuan dilapangan masih kurang terhadap informasi makanan bergizi pada atlet. Data observasi yang diperoleh oleh peneliti mengungkapkan bahwa sebenarnya beberapa atlet sudah paham terkait pentingnya melakukan pemilihan makanan bergizi. Data tersebut didukung oleh wawancara terhadap atlet dan pelatih PSIS Development, dimana mereka mengungkapkan bahwa melakukan pemilihan makanan bergizi merupakan hal yang penting bagi atlet, namun baik dari sistem atau kemauan atlet sendiri masih lemah terhadap mengambil keputusan pemilihan makanan bergizi. Mengetahui perilaku pemilihan

makananpun diperlukan agar program sentralisasi atau edukasi terkait pemilihan makanan pada atlet dapat disosialisasikan. Berbagai faktor yang tidak mengarahkan atlet untuk memutuskan pemilihan makanan bergizi membuat keprihatinan peneliti.

Sampai sejauh ini belum terdapat penelitian yang menggambarkan pemilihan makanan bergizi pada atlet dari proses perencanaan hingga pemilihan makanan yang dikonsumsi. Padahal pemilihan makanan mempunyai dampak yang jelas terkait kesehatan bagi individu terutama bagi kesehatan jangka panjang (Deshpande et al., 2009). Atlet yang memiliki kesehatan prima juga akan menunjang performa prestasinya untuk terus eksistensi di dunia olahraga. Pemenuhan gizi bagi atlet bukan hanya untuk menjaga kesehatan tetapi juga penting untuk mengurangi kelelahan dan risiko penyakit ataupun cedera. Melalui teori pemilihan makanan menurut Ogden (2010) diharapkan dasar seseorang dalam mengambil suatu preferensi makanan dapat digali hingga alasan dasar suatu individu. Alasan dasar yang digali tersebut dapat dijadikan bahan untuk meningkatkan kualitas pemilihan makanan atlet sehingga dapat dilakukan intervensi kedepan guna meningkatkan prestasi sepak bola Indonesia. Penelitian ini juga menjadi penerus penelitian sebelumnya mengenai *Identifikasi Gizi, Persepsi Gizi dan Perilaku makan Atlet Remaja PSIS Development Semarang* oleh Wijaya (2022), yang akan membahas lebih terkait pemilihan makanan dan pengetahuan gizi atlet. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengungkap sejauh mana dinamika berbagai faktor dalam proses pemilihan makan bergizi pada atlet sepak bola junior.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk lebih memahami berbagai faktor yang terlibat dan berinteraksi satu sama lain dalam proses pemilihan makanan bergizi pada atlet sepak bola junior.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1.3.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan bagi ilmu Psikologi Kesehatan dan Psikologi Olahraga, secara khusus terkait pemilihan makan bergizi pada atlet.

1.3.2. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuka pemahaman baru kepada atlet untuk meningkatkan proses pemilihan makanan bergizi.
2. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan referensi bagi pelatih, ahli gizi dan pengurus PSIS Development untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi pada atlet.