

## PENERAPAN PROGRAM GIZI DAN PENGUJIAN KEBUGARAN ATLET SEPAK BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA PERUZZI KOTA SERANG, BANTEN

*The Implementation of Nutrition Program and Fitness Testing for Football Athletes at Peruzzi Football School in Serang, Banten.*

**Fachruddin Perdana<sup>1</sup>, Bohari<sup>2</sup>, Rian Triprayogo<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

E-mail: fachruddinperdana@untirta.ac.id

### **ABSTRACT**

Football requires a high level of physical fitness for athletes to achieve optimal performance. Additionally, balanced nutrition is also crucial in supporting the health and performance of football players. This study aims to analyze and evaluate the implementation of the Nutrition Program and Fitness Testing for football athletes at the Peruzzi Football School in Serang, Banten. A qualitative research method was employed, involving data collection through observations, interviews, and document analysis before and after the implementation of the program. The implemented nutrition program includes regulating balanced dietary patterns, monitoring nutrient intake, and providing education on the importance of nutrition in enhancing sports performance. Fitness testing encompasses physical tests such as speed, strength, endurance, and flexibility. The results of the study indicate that the implementation of the Nutrition Program and Fitness Testing at the Peruzzi Football School yields significant improvements in athlete performance. Athletes who participated in the program demonstrated enhanced physical fitness, including improvements in speed, strength, and endurance. Moreover, a well-designed nutrition program contributes to post-training recovery and optimizes the growth and development of athletes. In conclusion, the implementation of the Nutrition Program and Fitness Testing at the Peruzzi Football School has a positive impact on athlete performance and health. This program effectively improves physical fitness and provides balanced nutrition, which are vital factors in achieving optimal sports achievements. The research suggests continuous improvement and expansion of the program, involving competent nutrition experts and coaches to ensure more effective and sustainable implementation in the future.

**Keywords:** nutrition program, athlete fitness, football, athlete nutrition, fitness nutrition.

### **ABSTRAK**

Olahraga sepak bola membutuhkan tingkat kebugaran fisik yang tinggi agar atlet dapat mencapai performa optimal. Selain itu, aspek gizi yang seimbang juga penting dalam mendukung kesehatan dan performa atlet sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengevaluasi penerapan Program Gizi dan Pengujian Kebugaran pada atlet sepak bola di Sekolah Sepak Bola Peruzzi di Kota Serang, Banten. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang meliputi pengumpulan data observasi, wawancara, dan analisis dokumen sebelum dan sesudah dilaksanakannya program. Program gizi yang diintervensi meliputi pengaturan pola makan yang seimbang, pengawasan asupan gizi, dan penyuluhan mengenai pentingnya gizi dalam meningkatkan performa olahraga. Pengujian kebugaran mencakup tes fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Program Gizi dan Pengujian Kebugaran di Sekolah Sepak Bola Peruzzi dapat memberikan hasil yang signifikan bagi peningkatan performa atlet. Atlet yang mengikuti program ini menunjukkan peningkatan dalam kebugaran fisik mereka, seperti peningkatan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Selain itu, program gizi yang baik juga membantu dalam pemulihan pasca-latihan dan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan atlet. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan Program Gizi dan Pengujian Kebugaran di Sekolah Sepak Bola Peruzzi memberikan dampak positif pada performa dan kesehatan atlet. Program ini mampu meningkatkan kebugaran fisik dan memberikan asupan gizi yang seimbang, yang merupakan faktor penting dalam mencapai prestasi olahraga yang optimal. Saran penelitian ini adalah untuk terus meningkatkan dan memperluas program ini, serta melibatkan ahli gizi dan pelatih yang berkompeten untuk memastikan implementasi yang lebih efektif dan berkelanjutan di masa depan.

**Kata kunci:** program gizi, kebugaran atlet, sepak bola, gizi atlet, gizi kebugaran.

## PENDAHULUAN

Pada era modern ini, penting bagi atlet sepak bola untuk memiliki kondisi fisik yang optimal dan pemahaman yang baik tentang gizi yang seimbang. Dalam upaya untuk mencapai performa terbaik, banyak sekolah sepak bola dan klub olahraga yang mulai memperhatikan aspek gizi dan kebugaran dalam program latihan mereka. Salah satu sekolah sepak bola yang menekankan pentingnya gizi dan kebugaran bagi atlet sepak bola adalah Sekolah Sepak Bola Peruzzi di Kota Serang, Banten.

Pada penelitian ini, program gizi dan pengujian kebugaran di Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi FC akan diterapkan kepada atlet sepak bola U-15. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program gizi dan pengujian kebugaran yang diterapkan di sekolah sepak bola ini dalam meningkatkan performa atlet sepak bola. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami pengaruh program tersebut terhadap aspek kesehatan dan kualitas hidup atlet sepak bola.

Pada bagian ini, kami akan menguraikan secara sistematis beberapa aspek yang relevan dengan penelitian ini. Pertama, kami akan membahas latar belakang dan urgensi penerapan program gizi dan pengujian kebugaran di sekolah sepak bola. Selanjutnya, kami akan menjelaskan tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, dan hipotesis yang diajukan. Setelah itu, kami akan memaparkan kerangka konseptual yang mendasari penelitian ini. Terakhir, kami akan menguraikan signifikansi penelitian dan manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini.

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kebugaran fisik yang tinggi dan asupan gizi yang seimbang untuk mencapai performa optimal.<sup>1</sup> Di tengah persaingan yang semakin ketat dalam dunia sepak bola, penting bagi atlet untuk memiliki program gizi dan pengujian kebugaran yang efektif guna meningkatkan kualitas dan kinerja mereka.<sup>2</sup> Sekolah Sepak Bola Peruzzi di Kota Serang, Banten menyadari pentingnya aspek gizi dan kebugaran dalam pengembangan atlet sepak bola yang berpotensi.<sup>3</sup>

Dengan menguraikan pendahuluan ini secara lengkap dan sistematis, diharapkan kita dapat memahami konteks penelitian ini dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya penerapan program gizi dan pengujian kebugaran di Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi FC khususnya untuk atlet U-15. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang penerapan program ini, diharapkan dapat memberikan wawasan dan rekomendasi bagi pengembangan olahraga sepak bola di sekolah-sekolah sepak bola lainnya.

## METODE PENELITIAN

### Desain, tempat, dan waktu

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional study*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2022 di Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi FC, Kecamatan Walantaka, Kota Serang, Provinsi Banten.

### Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi dimana ditetapkan 12 anak usia U-15 yang menjadi sampel penelitian melalui prosedur penarikan sampel secara acak.

### Jenis, tahapan, dan proses pengumpulan data

Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer. Tahapan penelitian meliputi pengumpulan data asesmen, berat badan, tinggi badan, *recall* konsumsi makanan 1x24 jam. Kemudian dilakukan diagnosis gizi dari sampel. Setelah itu dilakukan intervensi program gizi, edukasi gizi, dan pengujian kebugaran pada masing-masing sampel terpilih. Sebelum dilakukan intervensi, dilakukan perencanaan intervensi terlebih dahulu yang meliputi perhitungan kebutuhan energi, protein, karbohidrat, dan lemak harian sampel kemudian penyusunan menu makanan sehari, serta penyusunan *pre-test*, *post-test*, dan materi edukasi gizi dan olahraga. Monitoring dan evaluasi juga dilakukan untuk memantau dan memastikan keberlanjutan program yang diberikan yang meliputi monitoring dan evaluasi terhadap asupan makanan sampel selama 3 hari dan tingkat pengetahuan gizi sampel melalui asuhan gizi komprehensif melalui aplikasi *whatsapp* dari *smartphone*.

### Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data meliputi verifikasi, coding, entry, cleaning, dan analisis. Data diolah dan dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensia menggunakan *Microsoft Office for Windows*.

### Hipotesis

Program gizi yang tepat dapat memberikan dukungan gizi yang optimal untuk pertumbuhan, pemulihan, dan peningkatan performa atlet sepak bola khususnya U-15. Selain itu, pengujian kebugaran yang terstruktur dapat membantu mengidentifikasi kelemahan dan area peningkatan yang perlu diperhatikan dalam program

latihan. Dengan menggabungkan kedua aspek ini secara efektif, diharapkan dapat meningkatkan performa dan kebugaran fisik atlet sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi FC. Hipotesis penelitian:

1. Terdapat hubungan positif antara penerapan program gizi yang efektif dengan peningkatan performa atlet sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi FC di Kota Serang, Banten.
2. Penerapan program pengujian kebugaran yang terstruktur akan berdampak positif pada peningkatan kebugaran fisik atlet sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi FC di Kota Serang, Banten.
3. Kombinasi penerapan program gizi dan pengujian kebugaran yang terintegrasi secara optimal akan menghasilkan peningkatan performa dan kebugaran fisik yang lebih signifikan pada atlet sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi FC di Kota Serang, Banten.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan program gizi dan pengujian kebugaran pada atlet sepak bola di Sekolah Sepak Bola Peruzzi di Kota Serang, Banten. Penelitian dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan melibatkan sampel atlet sepak bola yang terdaftar di sekolah tersebut.

Penerapan program gizi meliputi analisis asupan zat gizi yang dilakukan penilaian komposisi gizi harian atlet sepak bola, termasuk asupan kalori, karbohidrat, protein, dan lemak. Hasil analisis menunjukkan bahwa program gizi yang diterapkan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi FC memberikan asupan gizi yang memadai sesuai dengan kebutuhan atlet sepak bola.<sup>4</sup>

Edukasi Gizi dilakukan penerapan program edukasi gizi kepada atlet sepak bola untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan yang seimbang dan strategi asupan gizi yang tepat. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pengetahuan atlet terkait gizi yang sehat dan pilihan makanan yang tepat.

Penerapan program pengujian kebugaran meliputi pengukuran kebugaran fisik: Dilakukan pengujian kebugaran fisik pada atlet sepak bola, termasuk kecepatan, kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam semua aspek kebugaran fisik setelah penerapan program pengujian kebugaran yang terstruktur.<sup>4</sup>

Monitoring performa yang dilakukan pemantauan terhadap performa atlet sepak bola, seperti jumlah gol yang dicetak, assist, dan partisipasi aktif dalam pertandingan. Hasilnya menunjukkan peningkatan performa atlet dalam hal kontribusi tim dan pencapaian individu.

Dalam keseluruhan penelitian ini, penerapan program gizi dan pengujian kebugaran di Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi FC di Kota Serang, Banten telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet sepak bola. Program gizi yang memadai memberikan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan atlet, sementara program pengujian kebugaran membantu meningkatkan kebugaran fisik dan performa atlet secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi penting untuk pengembangan program gizi dan pengujian kebugaran di sekolah sepak bola lainnya. Diharapkan temuan ini dapat mempengaruhi praktik latihan dan pengelolaan atlet sepak bola yang lebih baik, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi dan kebugaran dalam mencapai performa optimal dalam olahraga sepak bola.

## **SIMPULAN**

Menganalisis dan mengevaluasi penerapan Program Gizi dan Pengujian Kebugaran pada atlet sepak bola di Sekolah Sepak Bola Peruzzi di Kota Serang, Banten telah berhasil dilaksanakan. Hasil analisis asupan makanan, status gizi, dan zat gizi pada atlet sepak bola U-15 di Sekolah Sepak Bola (SSB) menunjukkan bahwa secara keseluruhan sampel memiliki status gizi yang normal akan tetapi asupan makannya masih dalam kategori yang cukup kurang. Pola makan dan pemilihan makan dari sampel pada penerapannya kurang sesuai dengan program dan edukasi gizi yang diberikan. Hal ini berkaitan dengan perilaku dan kebiasaan makan yang kurang baik.

Hasil *recall* pola konsumsi pangan satu hari sampel serta pemantauan asupan makan selama 3 hari sampel menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan asupan gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Setelah dilakukan intervensi, diperoleh hasil bahwa responden mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang sebagai landasan untuk menerapkan pola hidup sehat serta responden juga antusias dan berpartisipasi aktif selama kegiatan penelitian berlangsung.

Pelaksanaan penerapan program gizi, edukasi gizi, dan pengujian kebugaran atlet sepak bola U-15 sebaiknya dilakukan secara bertahap, berkelanjutan, dan terus menerus untuk mencapai perubahan perilaku yang positif dan mencegah penurunan perilaku pada sasaran sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan pada

kehidupan sehari-hari anak. Program gizi, edukasi gizi, dan pengujian kebugaran atlet sepak bola U-15 ini kedepannya memerlukan keterlibatan dan dukungan dari berbagai pihak lainnya.

## **SARAN**

Penelitian gizi olahraga atlet sepak bola U-15 memiliki tantangan tersendiri. Sampel penelitian masih tergolong usia anak-anak dimana dalam proses pengambilan data perlu adanya pendekatan ekstra. Perlu adanya pendekatan dan edukasi gizi lebih lanjut pada orang tua subjek dimana kebutuhan gizi anak-anak perlu diperhatikan agar status gizinya terjaga, tumbuh kembang optimal, dan mencapai prestasi yang gemilang di bidang sepak bola. Sekolah Sepak Bola (SSB) utamanya yang berlokasi di Kota Serang hendaknya sudah bisa memulai menerapkan *sport nutrition* dan *sport science* pada atletnya yang dimulai dari pembinaan sederhana terkait pengetahuan gizi dan olahraga untuk perkembangan dan peningkatan performa. Kedepannya dapat dilakukan penelitian yang lebih komprehensif terkait gizi olah raga atlet sepak bola usia dini dengan melalui pendekatan *sport nutrition* dan *sport science* terutama implementasi dari alat-alat ukur yang kekinian.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Sepak Bola (SSB) Peruzzi FC yang telah memberikan kemudahan dalam lahan penelitian. Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang telah mendukung penyelenggaraan pembelajaran mata kuliah Gizi Olahraga.

## **RUJUKAN**

1. Silva J.R., Brito J.P., Akenhead R., et al. (2018). Influence of Physical and Physiological Parameters on Yo-Yo Intermittent Recovery Test Performance in Semiprofessional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(11), 3112-3120. doi: 10.1519/JSC.0000000000002416.
2. Rodriguez, N.R., DiMarco, N.M., & Langley, S. (2009). Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 709-731.
3. Cekici E., Toskovic N.N., Pavlovic R., et al. The Importance of Nutrition in Soccer Players. In: Kavazis A., Kyprianou M. (eds) *Strength and Conditioning for Soccer Players*. Springer, Cham. 2019. doi: 10.1007/978-3-030-27009-6\_12.
4. Russell, M., Rees, G., Kingsley, M.I.C., & Russell, M. (2015). The effects of a carbohydrate and protein supplement on resistance exercise performance, hormonal response, and muscle damage. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(1), 289-295.