

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini olahraga dinegara kita sangat menjamur, bukan hanya di kota yang tersedia sarana dan prasarana yang lengkap, tetapi di pelosok pedesaan juga banyak orang melakukan olahraga. Mereka melakukan aktifitas olahraga bukan saja olahraga yang populer seperti olahraga permainan, tetapi juga olahraga yang bersifat individu. Di pelosok desa pasti memiliki lapangan yang di sediakan untuk tempat orang beraktifitas fisik, seperti lapangan sepak bola, bola volley, basket, tenis, maupun tempat lari sprint. Olahraga tersebut sering menjadi pertandingan yang sangat digemari baik itu di desa maupun di kota.

Olahraga bukan hanya dilakukan para orang dewasa pria saja, tetapi juga dilakukan oleh para anak-anak sekolah dan para ibu-ibu. Tujuan mereka berolahraga pada umumnya adalah untuk menjaga kebugaran jasmani, terapi kesehatan, terapi cedera dan yang terkhususnya adalah untuk meningkatkan prestasi di masing-masing bidang cabang olahraga yang digemarinya.

Sumber energi utama manusia saat melakukan aktivitas olahraga adalah karbohidrat. Kandungan karbohidrat yang menghasilkan energi besar adalah glukosa. Glukosa ini adalah energi hasil metabolisme karbohidrat yang berbentuk monosakarida yang diangkut dalam darah yang dipakai sebagai energi kerja otot. Karbohidrat memberikan kontribusi yang besar dalam menunjang aktivitas gerak. Setiap mengkonsumsi 1 gram karbohidrat akan menghasilkan energi sebesar 4

kalori. Kebutuhan karbohidrat bagi olahragawan tergantung dari jenis latihan, tipe latihan, lama latihan, jenis olahraga dan tempat tinggal.

Pisang (*Musa paradisiaca*) merupakan buah yang mengandung karbohidrat kompleks dan simpleks sehingga baik dikonsumsi pada saat latihan maupun bertanding karena dapat menyediakan energi secara cepat. Berdasarkan penelitian (Jessica 2016) dapat disimpulkan bahwa jus buah pisang ambon (*Musa paradisiaca* var. *sapientum* (L.) Kunt.) dapat menurunkan kadar glukosa darah pada tikus jantan galur Wistar yang terbebani glukosa. Dosis efektif dari jus buah pisang ambon (*Musa paradisiaca* var. *sapientum* (L.) Kunt.) yang dapat menurunkan kadar glukosa darah tikus jantan galur Wistar yang terbebani glukosa adalah dosis 5 ml/kg.

Sebuah studi menyatakan bahwa peningkatan aktifitas Na^+ , K^+ , dan ATPase selama olahraga dapat menstabilkan konsentrasi natrium dan kalium pada membran sehingga dapat mencegah terjadinya kelelahan (MJ McKenna et al. 2008). Studi lain menyebutkan bahwa mengkonsumsi pisang sebanyak 150 gram dan 300 gram dapat meningkatkan kadar kalium dan glukosa darah 30 – 60 menit setelah dicerna, sehingga hal ini berpotensi untuk mencegah kelelahan (Miller KC 2012).

Manusia pada umumnya melakukan aktifitas fisik mulai dari bangun tidur sampai istirahat, Aktifitas fisik yang banyak memerlukan energi adalah saat kita berolahraga. Kebutuhan energi akan berbanding lurus dengan berat ringannya olahraga yang kita lakukan. Menurut Giriwijoyo (2005:31), olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan

sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga yang dapat dilakukan adalah olahraga yang bersifat *aerobik* dan olahraga yang bersifat *anerobik*.

Olahraga yang mempunyai pengaruh besar terhadap derajat kesehatan dan kebugaran jasmani adalah jenis olahraga *aerobik*, karena olahraga *aerobik* dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas jantung yang mempunyai peranan yang sangat vital terhadap tubuh untuk menjalankan aktivitasnya. Pada jenis olahraga *aerobik*, daya tahan merupakan komponen kondisi fisik yang memiliki peran utama dan memberikan sumbangan terbesar bagi kelangsungan aktivitas. Menurut Harsono (1993:2), daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Latihan-latihan intensif dengan kadar laktat yang tinggi dapat mengganggu kapasitas koordinasi. Pada otot yang asam pembentukan kembali fosfat kreatin tertunda. Oleh karena itu, dianjurkan untuk menghindari kadar laktat yang tinggi selama latihan sprint. Peningkatan kadar asam laktat, dapat mempengaruhi kemampuan kerja maksimal serabut otot, menurunkan kinerja fisik dan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan.

Kelelahan adalah menurunnya kualitas dan kuantitas kerja atau olahraga yang disebabkan (akibat dari) melakukan kerja atau olahraga tertentu. Penurunan kualitas dan kuantitas kerja atau olahraga ini disebabkan intensitas dan durasi kerja atau olahraga itu telah menyebabkan terjadinya gangguan homeostasis. Oleh karena itu kelelahan adalah citra subjektif dari adanya gangguan

homeostasis, yang berdampak pada menurunnya kualitas dan kuantitas kerja atau penampilan seseorang dalam olahraga (kesehatan/prestasi). Oleh karena itu kelelahan perlu dicegah atau segera dipulihkan.

Untuk mengurangi kelelahan yang terjadi maka kadar asam laktat dalam darah maupun otot harus segera dibersihkan sampai pada batas ambang normal. Kadar asam laktat akan mengalami penurunan apabila aktivitas fisik dihentikan dan pada saat pemulihan. Cara yang terpenting untuk mempercepat pembuangan asam laktat adalah meningkatkan aliran darah, meningkatkan *cardiac output*, meningkatkan *transport* laktat, sehingga cepat membentuk energi kembali. Proses pemulihan yang baik adalah apabila seseorang yang telah melakukan proses pemulihan tersebut tidak merasa lelah lagi akibat aktivitas fisik yang dilakukan sebelumnya dan siap melakukan aktivitas fisik selanjutnya (Bahri, 2011).

Masa pemulihan adalah suatu proses yang kompleks yang bertujuan untuk mengembalikan energi tubuh, memperbaiki jaringan otot yang rusak setelah berolahraga, dan memulai suatu proses adaptasi tubuh terhadap olahraga.

Daya tahan *aerobik* memberikan sumbangan terbesar pada saat melakukan aktivitas yang bersifat *aerobik*. Daya tahan *aerobik* menurut Wahjoedi (2001:59) adalah kemampuan sistem jantung dan paru - paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari - hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan *aerobik* merupakan hubungan timbal balik yang kompleks tentang fungsi fisiologis yang penggabungannya secara luas sebagai indikator daya tahan, yang meliputi daya otot dan kardiovaskuler.

Berdasarkan uraian diatas maka, penulis ingin meneliti tentang “**Pengaruh Latihan Interval Training dan Pemberian Buah Pisang Terhadap Daya Tahan Pada Club Futsal SMAN 1 Percut Sei Tuan Tahun 2019**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor – faktor apa saja yang dapat mempengaruhi daya tahan saat kita melakukan aktivitas olahraga.
2. Apakah makanan yang kita konsumsi akan mempengaruhi daya tahan saat kita melakukan aktivitas olahraga.
3. Bila seandainya makanan yang kita konsumsi akan mempengaruhi daya tahan saat kita melakukan aktivitas olahraga, apakah buah pisang yang kita konsumsi sebelum aktivitas olahraga dapat mempengaruhi daya tahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, latar belakang masalah, dan berbagai pertimbangan dari segi waktu, dan biaya maka dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah. Pada penelitian ini, hanya melihat ada pengaruh latihan interval training dan pemberian buah pisang terhadap daya tahan saat melakukan aktivitas fisik pada club futsal SMAN 1 Percut Sei Tuan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu :Apakah ada pengaruh latihan interval training dan pemberian buah pisang terhadap daya tahan saat melakukan aktivitas fisik pada club futsal SMAN 1 Percut Sei Tuan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan interval training dan pemberian buah pisang terhadap daya tahan saat melakukan aktivitas fisik pada club futsal SMAN 1 Percut Sei Tuan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Dapat memotivasi atlet untuk semakin giat berlatih dengan program latihan yang bervariasi.
2. Membantu pelatih menentukan latihan yang tepat dan baik untuk diterapkan kepada atlet dalam meningkatkan daya tahan.
3. Sebagai bahan referensi untuk pelaksanaan penelitian selanjutnya dengan skup yang lebih luas.