

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Bola basket adalah jenis olahraga beregu di mana tim terdiri dari lima pemain, dengan setiap regu terdiri dari lima pemain. Permainan bola basket bertujuan untuk mendapatkan jumlah poin yang paling banyak dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan dan mencegah tim lawan mencetak poin. Keahlian khusus dalam suatu olahraga membedakan pemain handal dari yang lain. Ketika bermain bola basket, kemampuan seseorang dalam *dribble*, menembak, dan mengoper meningkatkan kemungkinan mereka berhasil. Namun, kondisi fisik yang buruk akan membatasi keterampilan khusus olahraga tersebut (Faruq, 2009:6).

Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai komponen penting dan utama dari latihan untuk mencapai tingkat prestasi terbaik. Meningkatkan kemampuan atletik dan kemampuan biomotor sesuai dengan standar tertinggi adalah tujuan utama. Setiap program latihan persiapan fisik dibangun secara bertahap. Persiapan fisik umum adalah tahap pertama, dan persiapan fisik khusus adalah tahap terakhir yang dimaksudkan untuk menjadikan kemampuan biomotor yang tinggi. Pada saat persiapan, tahap awal dan kedua membangun pondasi yang kokoh. Tahap ketiga adalah di siapkan untuk periode pertandingan dan bertujuan untuk mempertahankan apa yang telah dicapai sebelumnya dan meningkatkan kemampuan untuk bertanding (Bompa, 2009).

Performa atletik disesuaikan dengan kebutuhan fisik spesifik dari setiap cabang olahraga (Kusuma, 2020). Unsur-unsur utama kebugaran jasmani yang memiliki pengaruh lebih besar dalam permainan bola basket adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. Daya tahan kardiovaskular, juga dikenal sebagai daya tahan kardiorespirasi, dan daya tahan otot merupakan faktor performa yang krusial dalam permainan bola basket. Tidak hanya penting bagi atlet untuk berhasil dalam latihan dan pertandingan, tetapi orang umum diharapkan memiliki kemampuan otot yang baik untuk kegiatan sehari-hari (Alawi, 2019).

Konsep daya tahan otot mengacu pada kapasitas otot tertentu untuk mempertahankan reaksi terus menerus saat mengangkat beban di bawah kapasitas maksimumnya untuk jangka waktu tertentu. Bentuk latihan beban yang beragam termasuk latihan *dumble*, *gym machine*, *strech band*, *medicine ball* atau *sit- up*, *push-up*, *squat* (Kusuma, 2020). Daya tahan otot terbagi beberapa yaitu daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, daya tahan otot tungkai dan daya tahan otot punggung. Pada penelitian saat ini, yang diteliti adalah daya tahan otot lengan.

Aktivitas tubuh, kualitas otot, kontraksi otot, kekuatan otot, nutrisi, indeks massa tubuh, usia, jenis kelamin, dan jenis serat otot adalah semua faktor yang berdampak pada daya tahan otot (Novem, 2016). Saya sebagai peneliti memilih dua faktor yaitu aktivitas fisik dan nutrisi untuk di uji coba dalam upaya meningkatkan daya tahan otot lengan siswa.

Nutrisi juga hal yang memengaruhi daya tahan otot. Jenis nutrisi yang dikonsumsi oleh atlet sangat memengaruhi cadangan glikogen, yang sebagian besar dipengaruhi oleh nutrisi yang tepat. (Alawi, 2019).

Makanan yang dalamnya terdapat karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral memberikan nutrisi, dan untuk mendapatkan semua nutrisi ini, kita perlu mengonsumsi beberapa jenis makanan. Namun, seiring perkembangan zaman, makanan yang mengandung nutrisi sekarang dapat diakses dalam bentuk yang sederhana dan mudah disantap, yang biasanya disebut *Snack bar*.

Makanan ringan berbentuk batangan dibentuk dengan menggabungkan berbagai komponen, termasuk kacang-kacangan, sereal, dan buah-buahan, yang disatukan menggunakan bahan pengikat atau pematat. Dalam penelitian ini, snack bar yang dipilih untuk memenuhi kebutuhan gizi atlet diformulasikan menggunakan tepung mocaf dan tepung beras pecah kulit yang bersumber secara lokal, ditambah dengan kacang merah (Sarifudin, dkk., 2015).

Penting sekali seorang pelatih memahami nutrisi yang tepat untuk kebutuhan atletnya. Dimana dengan pengetahuan ini, atlet akan memberikan performa terbaiknya dilapangannya. Sayangnya, temuan penulis bahwa pelatih ekstrakurikuler olahraga basket di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam hanya memahami konteks kepelatihan dalam menerapkan *drill* saat latihan saja, namun tidak ada pemahaman tentang nutrisi yang tepat bagi atlet. Hal ini bisa menjadi penyebab kurangnya perfoma siswa basket di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam menurut Novem

(2016) salah satu faktor yang mempengaruhi daya tahan otot diantaranya adalah nutrisi.

Berdasarkan hasil observasi, temuan penulis pada beberapa atlet di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam bahwa daya tahan otot lengan masih kurang. Para siswa ekstrakurikuler basket sangat cepat merasa kekelahan, terlihat saat melakukan tembakan bola di pertengahan waktu permainan, bola yang di lempar tidak sampai ke ring basket, bahkan passing kepada rekan tim juga melemah. Pernyataan dari pelatih, siswa ekstrakurikuler basket sudah diberikan program latihan yang tergolong dalam latihan daya tahan, program di jalankan setiap pertemuannya dan pertemuan dilakukan 3 kali dalam seminggu. Namun demikian para siswa masih kurang dalam hal daya tahan. Terlihat saat peneliti melakukan tes awal yang dimana setiap siswa melakukan tes, yaitu push-up sebagai instrumen latihan para siswa rata rata masih dalam kategori kurang.

Peneliti menggunakan latihan *Bench Dip* pada penelitian ini bertujuan untuk menambah latihan pada otot lengan. Latihan bench dip adalah jenis latihan yang sedang berkembang dari gym atau pusat kebugaran. Menurut Todd Whitaker dan Janson Winkle (2002: 67) *Bench dip* adalah jenis latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot lengan. Itu tidak menggunakan beban dan dapat dilakukan di mana saja.

Bench Dip sangat cenderung digunakan dalam program latihan kekuatan, namun penelitian ini mencoba latihan *Bench Dip* pada program daya tahan otot, Daya tahan mengacu pada keadaan fisik atau kondisi tubuh yang memungkinkan

untuk melakukan kerja atau aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikannya (Harsono, 2018).

Rasa cepat lelah hingga pemulihan tubuh yang lambat biasanya dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang terprogram, dan kurangnya memperhatikan asupan sumber energi sebelum latihan sehingga berdampak pada kemampuan daya tahan otot lengan. Namun sampel yang dituju sudah memiliki pelatihan yang terprogram maka dari itu peneliti mencoba menambahkan asupan nutrisi yang praktis dan tinggi kalori untuk memaksimalkan performanya saat melakukan pertandingan atau latihan.

Penelitian terdahulu oleh Alawi (2019) menyimpulkan bahwa pemberian gula aren memiliki peningkatan daya tahan otot yang signifikan. Kelompok eksperimen 1 diberikan gula aren sebanyak 80 gram yang dilarutkan dalam air sebanyak 250 ml, kelompok eksperimen 2 diberikan gula pasir sebanyak 75 gram dilarutkan dalam air sebanyak 250 ml, dan kelompok kontrol diberikan air putih biasa sebanyak 250 ml. Penelitian dari Oliver dan Tremblay (2002) meneliti tentang *Effects of a Sports Nutrition Bar on Endurance Running Performance*, perlakuan dan tes dilakukan dalam 1 hari untuk membuktikan klaim *Snack bar* mampu meningkatkan kinerja aerobik dengan meningkatkan metabolisme lemak dan menyediakan energi yang berkelanjutan.

Snack bar adalah makanan fungsional yang, berdasarkan konstituen aktifnya, memberikan manfaat kesehatan yang lebih dari sekadar penyediaan nutrisi. Produk makanan cepat saji dengan nilai fungsional yang sedang berkembang di banyak negara adalah *snack bar*. Selain itu, prevalensi konsumsi

makanan jajanan di Indonesia masih sangat terbatas, dan masih banyak masyarakat yang belum menyadari keberadaannya.

Berdasarkan masalah di atas maka dapat disimpulkan bahwa “Pengaruh Penambahan Latihan *Bench Dip* dan Konsumsi *Snack Bar* Terhadap Performa Daya Tahan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Basket SMP Negeri 1 Lubuk Pakam”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Performa daya tahan otot lengan yang mengikuti ekstrakurikuler masih kurang baik.
- 2) Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya asupan nutrisi sebelum beraktivitas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka ditentukan pembatasan masalah penelitian ini pada pengaruh pemberian *Snack bar* sebelum latihan terhadap performa daya tahan otot lengan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan pada:

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *bench dip* terhadap performa daya tahan otot lengan siswa ekstrakurikuler basket SMP Negeri 1 Lubuk Pakam?

- 2) Apakah ada pengaruh penambahan latihan *bench dip* dan konsumsi *snack bar* terhadap performa daya tahan otot lengan siswa ekstrakurikuler basket SMP Negeri 1 Lubuk Pakam?
- 3) Apakah ada perbedaan pengaruh pada siswa yang melakukan latihan *bench dip* dengan siswa yang melakukan latihan *bench dip* dan konsumsi *Snack bar* terhadap daya tahan otot lengan siswa ekstrakurikuler basket SMP Negeri 1 Lubuk Pakam?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

- 1) Pengaruh latihan *bench dip* dan konsumsi *snack bar* terhadap performa daya tahan otot lengan siswa ekstrakurikuler basket SMP Negeri 1 lubuk pakam.
- 2) Pengaruh latihan *bench dip* terhadap performa daya tahan otot lengan siswa ekstrakurikuler basket SMP Negeri 1 lubuk pakam.
- 3) Perbedaan siswa yang diberi latihan *bench dip* serta mengonsumsi *snack bar* dengan siswa yang hanya di beri latihan *bench dip* terhadap performa daya tahan otot lengan siswa ekstrakurikuler basket SMP Negeri 1 lubuk pakam.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan akan bermanfaat untuk mahasiswa dan peneliti. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini, peneliti sangat berharap akan memberikan ilmu pengetahuan sebagai sarana untuk memperluas pengetahuan tentang pengaruh penambahan konsumsi *Bench Dip* dan latihan *Snack bar* terhadap performa daya tahan otot lengan siswa ekstrakurikuler basket SMP negeri 1 lubuk pakam.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi siswa/i SMP N 1 Lubuk Pakam sebagai dukungan untuk menambah kemampuan daya tahan otot.
2. Bagi siswa/i SMP N 1 Lubuk Pakam sebagai bantuan wawasan tentang latihan rutin dan konsumsi nutrisi pada performa daya tahan otot.
3. Bagi peneliti sendiri dapat memperbanyak wawasan tentang program latihan rutin dan konsumsi nutrisi pada performa daya tahan otot sebagai bahan evaluasi peneliti.
4. Bagi pelatih untuk menambah referensi tentang latihan fisik dan asupan nutrisi pada Ekstrakurikuler basket SMP N 1 Lubuk Pakam.