

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak Bola merupakan olahraga permainan yang digemari oleh seluruh masyarakat dikarenakan cara memainkan olahraga ini sangatlah mudah dan mudah, dengan bermodalkan bola dan lapangan saja maka olahraga ini bisa dimainkan. Olahraga sepak bola telah banyak digemari oleh orang-orang, baik di Indonesia maupun di dunia. Menurut Mallius Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang (2014:8). Tujuan dari sepak bola itu sendiri adalah memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri, dengan menahan bola dengan kaki.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti passing (mengumpan) stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Selain sebelas pemain utama tadi, setiap regu diperbolehkan memiliki pemain cadangan. Olahraga sepak bola permainan yang sangat populer, karena permainan sepak bola sering dimainkan baik itu anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan olahraga sepak bola sangat pesat sekali, hal ini ditandai banyaknya club sepak bola dan Sekolah Sepak Bola (SSB) yang didirikan.

Berbicara mengenai sepak bola untuk mencapai prestasi, diperlukan beberapa faktor penunjang dalam olahraga sepak bola. Faktor-faktor tersebut menurut Harsono (1988:100) yaitu : “ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu seperti, fisik, teknik, taktik dan mental”. Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki seorang atlet sepak bola.

Dilihat dari keempat faktor di atas maka untuk bermain sepak bola dengan baik, dibutuhkan pula latihan fisik yang baik. Latihan fisik merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh dan dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, tergantung pada pengaruh yang ditimbulkannya. Latihan aerobik seperti latihan *fartlek* dan *interval training*, karena latihan aerobik dapat memberikan beban maksimum pada sistem jantung, paru-paru pada manusia dan berpusat pada penambahan daya tahan *kardiovaskular*.

Komponen-komponen fisik dasar penting yang harus kita ketahui yaitu daya tahan, kekuatan, kelenturan dan kecepatan. Komponen fisik yang paling utama dibutuhkan dalam cabang olahraga yaitu daya tahan apalagi untuk olahraga *endurance* seperti permainan sepak bola. Menurut Harsono Mengatakan bahwa “Daya tahan adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (1988:155)”. Membicarakan tentang daya tahan tentunya berkaitan dengan daya tahan *kardiovaskular*. Daya tahan *kardiovaskular* adalah kemampuan *system kardiorespirator* untuk melakukan kerja bagi satu jangka waktu yang lama dan berterusan dengan intensitas kerja yang ringan atau sederhana. Daya tahan *kardiovaskular* juga merupakan komponen yang paling

penting dalam profil fisiologi manusia ini disebabkan ia melibatkan daya tahan aerobik dan anaerobik. Untuk mengetahui daya tahan atlet kita harus mengadakan tes. Tes merupakan alat ukur, dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2010:51), yaitu “tes adalah merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan”. Maka untuk mengukur daya tahan atlet sepak bola tersebut akan menggunakan tes *kardiovaskular*, tes ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar konsumsi oksigen maksimal yang disingkat VO_{2max} , yaitu dengan melaksanakan *bleept test*. Tes ini adalah tes berlari maksimal secara bolak-balik yang dilakukan pada jarak 20 meter datar dengan menjalankan perangkat lunak yang berbunyi „bip“.

Selain metode latihan, untuk bisa mempertahankan atau meningkatkan daya tahan dengan baik atlet harus dibekali dengan zat gizi yang baik karena metode latihan dan bakat bukan penentu prestasi yang diraih seorang atlet, atlet yang memiliki zat gizi yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Menurut Irianto Pengaturan gizi yang baik saat latihan maupun pertandingan akan mengarahkan atlet memiliki daya tahan yang baik dalam berkompetisi untuk mencapai prestasi (dalam jurnal Rani,2007). Konsumsi zat gizi yang tepat dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan performa seorang atlet (Irawan,dalam jurnal Rani 2007).

Karbohidrat merupakan zat gizi yang direkomendasikan untuk mendukung kebutuhan energi atlet selama latihan dan pertandingan (Wallis, dalam jurnal Rani 2013). Karbohidrat dianggap memiliki peran utama sebagai sumber utama selama latihan karena fungsinya adalah sebagai sumber energi utama (Sudargo, dalam

jurnal Rani 2012). Hal ini merupakan bahan bakar penting untuk pembentukan energi dan kelelahan menjelang akhir pertandingan terkait dengan menipisnya glikogen pada otot (Almatsier, dalam jurnal Rani 2001).

Salah satu bahan makanan yang mengandung karbohidrat adalah gula merah. Gula merah mengandung karbohidrat kompleks dengan 368 kilokalori. Gula merah juga merupakan gula alami yang baik untuk kesehatan. Menurut pendapat Clemens, (dalam Journal Of Nutrition College, Volume 1, Tahun 2012). Jenis karbohidrat yang dimiliki gula merah adalah glukosa dan fruktosa. Pemberian gula merah selama olahraga berfungsi sebagai penyediaan glukosa sebagai sumber energi yang dapat mencegah hipoglikemia. Cairan dan karbohidrat dibutuhkan atlet selama latihan dan bertanding untuk mempertahankan daya tahan tubuh dan mencegah dehidrasi.

Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan mengkaji ulang kembali tentang manfaat gula merah terhadap daya tahan pada atlet sepak bola. Sesuai dengan masalah yang muncul di lapangan bahwa para pemain sepak bola Sampali FC banyak yang tidak dapat mempertahankan daya tahan mereka selama bermain sepak bola, hal ini terlihat saat mengikuti kompetisi Asosiasi Kabupaten (Askab) Deli Serdang PSSI di Stadion Baharoeddin Siregar yang dilaksanakan 30 Agustus sampai 27 November 2015 (wawancara Angga, 10/01/2018). Banyak pemain yang minta digantikan kepada pelatih karena tidak tahan dan hal ini juga terlihat dari stamina mereka yang semakin lama semakin berkurang. Setelah mengikuti kompetisi Askab Sampali FC juga mengikuti Liga Nusantara pada November-Desember 2015 lalu, hal yang sama juga terjadi pada pemain sepak

bola Sampali FC banyak pemain yang minta digantikan kepada pelatihnya. (wawancara, Angga,10/01/2018).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan manfaat dari pengonsumsi gula merah, maka gula merah dianggap penting untuk dicoba dikonsumsi oleh pemain sepak bola, penulis mengambil sampel penelitian yaitu pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang karena tim tersebut masih kurang dalam mempertahankan daya tahan selama bermain sepak bola, dan mereka belum banyak menjuarai kompetisi-kompetisi bergengsi yang ada di Kabupaten Deli Serdang, dengan harapan mengonsumsi air gula merah bisa meningkatkan atau mempertahankan daya tahan saat bermain sepak bola. Sehingga penulis tertarik untuk mengangkat judul penelitian **“Kontribusi Gula Merah Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Pemain Sepak Bola Sampali FC di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

Bagaimana daya tahan pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang sebelum mengonsumsi gula merah ? Bagaimana daya tahan pada pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang setelah mengonsumsi gula merah ? Apakah ada perbedaan daya tahan pada kelompok pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang yang mengonsumsi gula merah dengan yang tidak mengonsumsi gula merah ?

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Kontribusi gula merah terhadap peningkatan daya tahan pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah setelah mengonsumsi gula merah ada peningkatan daya tahan pada pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penulis mengadakan penelitian adalah untuk mengetahui apakah setelah mengonsumsi gula merah terjadi peningkatan daya tahan pada pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Bagi para pelatih atau pengajar diharapkan ini dapat menjadi masukan atau referensi dalam upaya mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan daya tahan pada atlet atau pemain sepak bola Sampali FC.
2. Bagi penulis, penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan mengenai penggunaan gula merah sebagai asupan kesehatan.

3. Bagi para pemain atlet atau pemain sepak bola Sampali FC sebagai bahan masukan yang berguna untuk mengetahui manfaat penggunaan gula merah dalam menjalani aktifitas olahraga.



THE
Character Building
UNIVERSITY