

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Bola basket merupakan olahraga yang perkembangannya begitu pesat dan sangat populer di Dunia. Di Indonesia sendiri olahraga bola basket sangat digemari oleh seluruh kalangan. Dapat dilihat dari antusias penggemar atau pelaku olahraga bola basket yang sangat ramai baik dari kalangan pelajar, anak-anak, dan orang dewasa. Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari permainan bola basket adalah untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola (Perbasi, 2010; 11).

Iriyanto (2004:27) mengatakan daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik yang baik, merupakan modal utama dalam permainan bola basket. Selama waktu permainan berlangsung atlet harus konsisten mempertahankan penampilannya dari awal sampai akhir pertandingan. Selain itu, terdapat keterampilan gerak yang spesifik yang harus dimiliki atlet bola basket, yaitu; *dribbling, shooting, passing dan footworking*. Daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik merupakan kesanggupan kapasitas jantung dan paru-paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan latihan, untuk mengambil oksigen dan mendistribusikan ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh. Mochammad Sajoto (1988: 58-

59) mengatakan Unsur fisik yang mendukung teknik dalam permainan bolabasket adalah kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.

Pembinaan prestasi olahraga dengan berbagai cara telah dilakukan sejak zaman olimpiade modern sampai sekarang. Pembinaan olahraga harus mencakup semua cabang olahraga yang di pertandingkan, sehingga membawa dampak yang besar terhadap kemajuan dunia olahraga. (Harsuki, 2003;65). Dengan berolahraga masyarakat akan lebih sehat, hal ini karena dengan olahraga dapat meningkatkan sistem kerja organ tubuh, sehingga metabolisme tubuh berjalan dengan baik dan akhirnya diperoleh jiwa dan raga yang sehat. Hal ini berdampak positif, dimana dapat juga menghemat biaya kesehatan masyarakat.

Sukadiyanto (1987:8) mengatakan tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu dalam mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Seiring dengan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi juga membawa dampak yang besar dalam berbagai bidang, termasuk juga dalam dunia olahraga basket.

Kecanggihan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dapat memantau atau mengukur dan mengevaluasi prestasi seseorang terhadap suatu cabang olahraga yang di ikutinya. Sekarang ini pembinaan prestasi olahraga bola basket banyak dilakukan di berbagai pusat latihan olahraga. Dalam bola basket kegiatan yang

dilakukan adalah melatih kemampuan fisik yang meliputi koordinasi sempurna antara daya tahan, koordinasi, kekuatan, serta kelincahan.

Dalam dunia olahraga, metode latihan maupun bakat bukan penentu prestasi yang dapat diraih oleh seorang atlet tetapi juga asupan konsumsi yang tepat. Pengaturan asupan konsumsi yang tepat akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani dalam berkompetisi untuk mencapai prestasi. Salah satu asupan konsumsi yang penting adalah kafein.

Sri Utami (2011:5) mengatakan Kafein sering digunakan sebagai perangsang kerja jantung dan meningkatkan produksi urin. Dalam dosis yang rendah kafein dapat berfungsi sebagai bahan pembangkit stamina dan penghilang rasa sakit. Mekanisme kerja kafein dalam tubuh adalah menyaingi fungsi adenosin (salah satu senyawa yang dalam sel otak bisa membuat orang cepat tertidur). Dimana kafein itu tidak memperlambat gerak sel-sel tubuh, melainkan kafein akan membalikkan semua kerja adenosin sehingga tubuh tidak lagi mengantuk, tetapi muncul perasaan segar, sedikit gembira, mata terbuka lebar, jantung berdetak lebih kencang, tekanan darah naik, otot-otot berkontraksi dan hati akan melepas gula ke aliran darah yang akan membentuk energi ekstra. Itulah sebabnya berbagai jenis minuman pembangkit stamina umumnya mengandung kafein sebagai bahan utamanya.

Tortora & Derrickson, (2009:56) mengatakan bahwa kafein merupakan salah satu zat aktif yang berkerja pada sistem saraf pusat. Kafein dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif, termasuk daya konsentrasi.

Burke (2008:383) yang mempelajari perenang menemukan bahwa dengan mengonsumsi kafein 60 menit sebelum berenang 1500 meter dapat meningkatkan 23 detik waktu berenang (Burke, 2008:359). Selain meningkatkan performa otot, hasil studi meta analisis mengungkapkan bahwa mengonsumsi secangkir kopi setiap hari dapat menurunkan risiko beberapa kanker seperti kanker payudara, kanker kandung kemih, kanker faring, kanker endometrium, kanker kolorektal, kanker hati, serta kanker prostat (Yu et al., 2011:14). Menurut penelitian yang dibuat oleh *Sheffield Hallam University* (*British Journal of Sports Medicine*) manfaat paling besar dari meminum kopi sebelum berolahraga adalah karena kopi memiliki kandungan kafein dan karbohidrat yang sangat membantu dalam proses peningkatan glikogen dalam tubuh kita. Glikogen ini sederhananya adalah sumber energi utama dalam tubuh manusia. Zat ini tersimpan dalam sel hati dan otot. Mengonsumsi kopi akan meningkatkan tenaga kita selama berolahraga. Efek inilah yang biasanya dicari oleh para atlet ketika mereka mengonsumsi kopi sebelum bertanding.

Berdasarkan hasil tes awal daya tahan cardiovascular pada tiga tim basket di kabupaten Bener Meriah melalui Harvard tes di peroleh data yaitu pada tim basket Shaggy Berry yang beranggotakan pemain sebanyak 10 orang, terdapat 2 pemain berkriteria “Kurang”, 6 pemain berkriteria “Cukup” dan 2 pemain berkriteria “Baik”. Pada tim basket Perbasi Bener Meriah yang beranggotakan pemain sebanyak 11 orang, terdapat 2 pemain berkriteria “Kurang”, 6 pemain berkriteria “Cukup” dan 3 pemain berkriteria “Baik”. Sedangkan pada tim basket Scooby BM dari seluruh pemain sebanyak 9 orang berkriteria “Cukup”

Dari observasi wawancara penulis kepada salah satu pelatih tim basket perbasi bm di dapatkan, bahwa tim basket perbasi bm sudah sering melakukan pertandingan, tim basket ini kesulitan menjaga ritme permainan mereka pada saat quarter ketiga di karenakan terlalu kelelahan sehingga teknik dan taktik tidak berjalan dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

Dari data di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa tim basket kabupaten bener meriah masih memiliki daya tahan yang rendah terbukti uji coba pertandingan tim basket Kabupaten Bener Meriah selalu mensia-sia kan peluang di quarter akhir akibat dari kelelahan. dari hasil tes harvad pada ketiga tim basket kabupaten bener meriah menunjukkan bahwa para pemain basket kabupaten bener meriah masih perlu mendapatkan program latihan dan suplemen yang tepat sehingga dapat menyelesaikan masalah yang ada pada tim basket kabupaten bener meriah.

Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan penelitian-penelitian sebelumnya peneliti tertarik untuk melihat bagaimana program latihan bola basket dan efek kopi terhadap Daya Tahan *cardiovascular* pada Tim basket Kabupaten Bener Meriah.

1.2.Fokus Penelitian

Dari latar belakang yang telah dikemukakan maka fokus penelitian ini yaitu :

1. Dampak program latihan Bola Basket dan tidak Konsumsi Kopi terhadap Daya Tahan *cardiovascular* Atlet basket Kabupaten Bener Meriah.

2. Dampak program latihan bola basket Konsumsi Kopi terhadap Daya Tahan *cardiovascular* Atlet basket Kabupaten Bener Meriah.
3. Perbedaan dampak program bola basket latihan dan tidak konsumsi kopi dengan dampak program latihan dan konsumsi kopi terhadap Daya Tahan *cardiovascular* Atlet basket Kabupaten Bener Meriah.

1.3.Masalah

Dari latar belakang dan fokus penelitian maka masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Dampak Program Latihan Bola Basket dan Konsumsi Kopi Terhadap Daya Tahan *cardiovascular* Atlet basket Kabupaten Bener Meriah.”

1.4.Tujuan

Berdasarkan masalah diatas tujuan dari peneltian ini adalah:

1. Bagaimana dampak program latihan bola basket dan konsumsi kopi terhadap Daya Tahan *cardiovascular* Atlet basket Kabupaten Bener Meriah.
2. Bagaimana dampak program latihan bola basket dan tidak konsumsi kopi terhadap Daya Tahan *cardiovascular* Atlet basket Kabupaten Bener Meriah.
3. Bagaimana perbedaan dampak program latihan bola basket dan tidak konsumsi kopi dengan dampak program latihan dan konsumsi kopi

terhadap Daya Tahan *cardiovascular* Atlet basket Kabupaten Bener Meriah.

1.5.Manfaat

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi atlet dalam proses latihan dan memahami pentingnya daya tahan aerobik dalam olahraga bola basket.
2. Dapat dijadikan sebagai landasan teoritis tentang pengaruh konsumsi kopi gayo arabika terhadap Daya Tahan *cardiovascular* Atlet basket Kabupaten Bener Meriah.
3. Dapat dijadikan sebagai landasan teoritis tentang pengaruh program latihan bola basket terhadap Daya Tahan *cardiovascular* Atlet basket Kabupaten Bener Meriah.
4. Dapat menambah wawasan peneliti mengenai pengaruh konsumsi kopi gayo arabika terhadap Daya Tahan *cardiovascular* atlet, sehingga nantinya bisa digunakan untuk mengedukasi masyarakat peminum kopi mengenai pengaruh positif minuman kopi arabika.terutama masyarakat gayo sendiri sebagai daerah penghasil kopi.