

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam dunia olahraga upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet adalah dengan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan berpedoman pada program latihan yang baik. Menurut Irianto (2007, hlm. 2) dalam lingkup pembinaan olahraga, ilmu gizi bersama-sama ilmu lainnya mendukung tercapainya prestasi sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai ilmu penunjang, antara lain psikologi, anatomi, fisiologi, biomekanika, statistik, tes pengukuran, belajar gerak, sejarah, ilmu pendidikan, sosiologi, kesehatan olahraga dan ilmu gizi.

Permainan bola basket adalah olahraga yang dikategorikan kedalam salah satu aktivitas tinggi yang membutuhkan daya tahan tinggi sehingga akan banyak menghabiskan energi. Dalam permainan bola basket terdapat beberapa posisi pemain. Pemain *center* berfungsi pada saat menyerang menerima bola dan menembakkannya ke ring, sedangkan pada saat bertahan, pemain ini menjadi pertahanan terakhir dan cenderung memiliki postur tubuh yang lebih tinggi, *power forward* berfungsi mengambil bola pantul yang gagal masuk kedalam ring, *small forward* biasanya adalah pemain yang memiliki tingkat keagresifitasan tinggi untuk melakukan serangan serta memiliki teknik tembakan yang konsisten dari luar garis tembakan bebas, *shooting guard* adalah yang biasa berperperan pemegang bola kedua serta memiliki kemampuan menembak tiga angka dan *point guard* adalah pemain yang memimpin penyerangan yang memiliki umpan (*passing*) dan *dribble*.

Dari kelima posisi tersebut masing-masing memiliki peranan penting untuk mencapai kemenangan. Selain metoda latihan yang menentukan prestasi seseorang namun konsumsi nutrisi yang tepat dalam sehari-hari secara langsung akan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan performa serta prestasi yang dapat diraih oleh seorang atlet. Oleh karena itu, atlet yang memiliki

tingkat kegiatan aktivitas fisik yang tinggi akan membutuhkan konsumsi nutrisi yang tepat komposisinya, agar ketersediaan sumber energi didalam tubuh dapat terjaga baik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari maupun saat akan menjalani program latihan dan saat akan bertanding Irawan (2007), Sedangkan menurut Mihardja (2004) menyatakan bahwa

hasil pengkajian para ahli gizi olahraga menunjukkan bahwa dengan makanan optimal maka energi dapat tersedia dengan cukup sehingga menghasilkan kemampuan kerja dan waktu pemulihan yang lebih baik. Kelelahan dapat diatasi secara lebih efektif karena zat gizi cadangan dapat digunakan untuk kembali pada keadaan homeostasis (hlm. 1).

Nutrisi untuk atlet dirancang agar tercapai kecukupan zat gizi yang optimal. Oksigen, air dan zat gizi dibutuhkan untuk proses kehidupan. Makanan seorang atlet harus memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mengganti zat-zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktivitas sehari-hari dan olahraga. Menu seorang atlet harus mengandung semua zat gizi yang diperlukan yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Menu ini disusun berdasarkan jumlah kebutuhan energi dan komposisi nutrisi penghasil energi yang seimbang Mihardja (2004).

Dalam dunia olahraga prestasi, menu seorang atlet harus mengandung zat gizi yang sesuai dan harus di susun berdasarkan kebutuhannya. Sesuai dengan pendapat Wiramihardja dkk. (1991, hlm. 198) yaitu

Agar makanan dapat menunjang peningkatan prestasi atlet, maka makanan yang diberikan harus dalam jumlah dan susunan yang tepat, tidak boleh berlebihan atau kekurangan dari kebutuhan. Karena kelebihan atau kekurangan dapat menimbulkan perubahan metabolisme yang mungkin saja tidak diinginkan dan mengganggu perubahan metabolisme akibat latihan sehingga prestasi yang dicapai atlet tidak sesuai dengan harapan.

Pada kenyataannya dalam dunia olahraga di Indonesia tidak banyak praktisi olahraga yang mengetahui dan benar-benar fokus dalam menangani asupan nutrisi atlet, sehingga terkadang asupan nutrisi atlet adalah bukan prioritas utama yang seharusnya jauh lebih diperhatikan untuk kebutuhan atlet terutama atlet bola basket. Kurangnya sumber daya manusia yang memahami kajian ilmu gizi menjadi salah satu faktor pencapaian prestasi di Indonesia. Kusuma (dalam Kompasiana, 06 Maret 2010) mengatakan bahwa

Banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga di Indonesia, selain ditentukan oleh jerih payah dan kinerja pelatih bersama atletnya, dipengaruhi juga oleh faktor pendukung lainnya seperti gizi olahraga, teknologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanika gerak, dan kedokteran olahraga. Tugas seorang pelatih di Indonesia selain di tuntut untuk bisa membuat program latihan yang baik dan benar mereka juga dituntut untuk dapat menguasai keilmuan tersebut. Faktor lain yang berpengaruh adalah bahwa di Indonesia belum ada spesifikasi keilmuan dibidang tersebut. Jika dibandingkan dengan negara lain yang dapat dikatakan lebih berprestasi dibidang olahraga seperti Jerman, English, Amerika bahkan di beberapa Negara tetangga kita sudah memperhatikan dan menspesifikasikan masing-masing keilmuan tersebut. Sehingga yang menangani seorang atlet tidak hanya peran seorang pelatih saja melainkan melibatkan sumber daya manusia yang ahli dibidang tersebut.

Dengan pernyataan diatas penulis merasa tertarik untuk meneliti agar mengetahui penggunaan kalori masing-masing atlet pada permainan bola basket untuk menentukan asupan nutrisi yang baik dan benar sesuai dengan kebutuhan atlet itu sendiri. Jika setiap cabang olahraga yang bersifat beregu dan masing-masing memiliki porsi bertanding yang berbeda maka akan ada perbedaan dari setiap asupan nutrisi yang dibutuhkan. Kemudian apabila asupan nutrisi tidak sesuai dengan yang dibutuhkan atlet maka akan berpengaruh terhadap kondisi atlet seperti mudah lelah, kurangnya daya tahan yang disebabkan oleh kurangnya cadangan energi yang dimiliki. Dengan demikian seharusnya setiap olahragawan memprioritaskan dan memperhatikan asupan nutrisi atlet sehingga pada akhirnya akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi.

Selain itu belum adanya analisis khusus mengenai pengeluaran kalori dari setiap cabang olahraga khususnya pada masing-masing posisi pemain bola basket. Maka penelitian ini berjudul "*Perbandingan Penggunaan Kalori Terhadap Masing-Masing Posisi Dalam Permainan Bol Basket*"

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat perbedaan yang signifikan penggunaan kalori pada masing-masing posisi dalam permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui perbedaan penggunaan kalori terhadap masing-masing posisi dalam permainan bola basket.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta bukti empiris mengenai adanya perbandingan penggunaan kalori terhadap masing-masing posisi pemain bola basket pada saat permainan berlangsung.

1. Bidang Keilmuan

Secara teoritis menjadi sumber informasi keilmuan yang mengkaji disiplin ilmu gizi.

2. Lembaga Keolahragaan

Menjadikan hasil penelitian ini menjadi bahan referensi dan bahan pembelajaran bagi olahragawan untuk memahami seberapa besar kebutuhan kalori yang harus terpenuhi.

3. Praktisi Olahraga

Dengan mengetahui dan memahami kebutuhan asupan nutrisi atlet, penelitian ini merupakan suatu *field study* untuk penelitian lebih lanjut sehingga akan menjadi referensi bagi praktisi olahraga yang ingin mengembangkan keilmuan dan melanjutkan penelitian dalam bidang Ilmu Gizi Olahraga.

4. Manfaat untuk Peneliti

Setelah melakukan penelitian, peneliti akan mengetahui peran penting asupan nutrisi yang baik untuk seseorang, dan jumlah penggunaan kalori

pemain bola basket, selain itu juga akan dijadikan sebagai acuan untuk hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

E. Struktur Organisasi Proposal

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab 1 merupakan tahapan pertama yang ditulis oleh peneliti dalam hal ini peneliti menjelaskan mengenai prestasi dalam olahraga, kebutuhan penggunaan kalori pada setiap posisi pemain bola basket. Jika seorang olahragawan tidak memperhatikan asupan nutrisi maka akan berpengaruh terhadap cadangan energi didalam tubuh. Kelelahan akan terjadi kapanpun ketika sistem energi tidak berfungsi secara optimal. Dalam bab 1 peneliti mengenalkan dan memberi informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan. Adapun urutan penulisannya adalah :

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

Bab 2 peneliti menulis mengenai teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu mengenai energi, nutrisi dan menjelaskan mengenai cabang olahraga bola basket. Kemudian menghubungkan diantara kedua variabel. Selain teori yang bersangkutan di bab 2 ini penulis menyajikan hasil penelitian terdahulu, posisi teoretis dan hipotesis atau dugaan sementara dari hasil penelitian ini.

Adapun cara penulisan dalam bab 2 adalah sebagai berikut :

- A. Metabolisme Energi Saat Berolahraga
 1. Sumber Energi
 2. Mekanisme Pembentukan Energi
- B. Nutrisi
 1. Nutrisi Olahraga

2. Kalori
3. Karbohidrat
4. Lemak
5. Protein
6. Kebutuhan Vitamin dan Mineral
7. Air dan Serat Makanan
8. Pengaruh Nutrisi Terhadap Performa Olahraga

C. Permainan Bola Basket

1. Posisi Pemain Bola Basket
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

D. Penelitian Terdahulu

E. Posisi Teoretis

F. Hipotesis Penelitian

3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab 3 peneliti menjelaskan mengenai metode penelitian yang akan dilakukan. Dalam hal ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif komparatif. Selain itu peneliti menjelaskan instrument dan prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan pada saat penelitian.

Adapun cara penulisan dalam bab 3 adalah sebagai berikut :

- A. Desain Penelitian
- B. Partisipan
- C. Populasi dan Sampel
- D. Instrument Penelitian
- E. Prosedur Penelitian
- F. Analisis Data

4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab 4 peneliti menjelaskan mengenai gambaran penggunaan kalori setiap posisi dalam permainan bola basket, mengenai analisis data hasil penelitian dan membahas hasil penemuan penelitian. Adapun cara penulisannya adalah sebagai berikut :

- A. Temuan Penelitian

- B. Pengolahan dan Analisis Data
 - 1. Uji Normalitas
 - 2. One Way Anova
 - 3. Analisis Statistika Parametrik
 - 4. Test Post Hoc
 - 5. Output Homogeneous Subsets
- C. Pembahasan Temuan Penelitian

5. BAB 5 SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Dalam bab 5 penulis menyimpulkan hasil penelitian dan memberikan saran untuk atlet, pelatih dan untuk keilmuan di bidang gizi olahraga untuk mengembangkan penelitian selanjutnya. Adapun cara penulisannya adalah sebagai berikut :

- A. Simpulan
- B. Implikasi dan Rekomendasi