

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan sepak bola memerlukan teknik dasar seperti menggiring, mengoper, menghentikan bola, menyundul, menembak, serta lemparan ke dalam dan setiap atlet sepak bola diharuskan menguasai teknik tersebut (Mahfud, 2020). Atlet sepak bola memerlukan daya tahan otot perut yang baik. Daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang, mengatasi beban pada suatu waktu tertentu atau dengan kata lain daya tahan otot adalah kemampuan untuk melaksanakan kekuatan dan mempertahankannya selama mungkin (Welis, 2013).

Menurut Irfan, (2015) sebelum anggota gerak atas dan anggota gerak bawah melakukan gerakan, gerak pertama yang timbul adalah kontraksi otot core. Otot core merupakan pusat gerak otot yang terletak paling dalam dari lapisan otot perut dari otot trasversus abdominus, otot multividus otot diafragma pelvis dan otot diafragma thorak. Otot-otot ini membantu tetap seimbang ketika orang itu bergerak, bila otot core kuat maka postur tubuh akan menjadi lebih baik, mempunyai keseimbangan tubuh dan gerakan lebih efisien.

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan daya otot perut salah satunya adalah dengan latihan sit-up. Gerakan sit-up adalah sebuah kekuatan latihan perut yang biasa dilakukan untuk memperkuat otot-otot perut, latihan ini bersifat aerobik yang dapat meningkatkan massa otot tanpa lemak. Biasanya melakukan sit-up exercise ini dengan hitungan 15 kali, bagian belakang kepala cenderung terangkat tanpa sadar dan yang perlu diperhatikan selama sit-up adalah tarik nafas saat bergerak naik kemudian hembuskan saat turun kembali (Meiriwati, 2013).

Latihan yang dilakukan secara terus menerus dan teratur serta tingginya aktifitas fisik memerlukan asupan vitamin C yang lebih besar untuk meningkatkan performa sehingga atlet tidak mengalami kelemahan otot dan kelelahan saat berlatih. Berdasarkan hasil studi pendahuluan sebanyak 80% atlet sepak bola usia remaja mengaku cepat mengalami kelelahan saat berolahraga dan apabila tidak mengkonsumsi suplemen vitamin C setelah berolahraga. Kebutuhan asupan

vitamin C bagi seorang atlet yaitu 200 mg per hari yang disesuaikan dengan aktifitas yang dilakukan selama > 60 menit yang termasuk dalam kategori aktifitas sedang (Kemenkes RI, 2014).

Prevalensi defisiensi vitamin C, di India Utara mencapai 73,9% lebih besar dibandingkan dengan Amerika yaitu sebesar 70,1% sedangkan di Indonesia menurut perhitungan *Probability Methode* (PBM) mencapai 71,4% sedangkan jika menggunakan *Cut-off Point Methode* (CPM) sebesar 81,7% (Dienny dan Muhammad, 2016). Defisiensi vitamin C pada atlet memberingkan kemungkinan resiko buruk yang terjadi seperti, penyembuhan luka yang berlangsung lama, turunnya daya tahan tubuh dan melemahnya kontraksi pada otot. Gejala tersebut ditandai dengan adanya kemunduran penampilan fisik pada atlet (Noor, dkk. 2014).

Asupan vitamin C harian setiap orang dibedakan menurut usia, jenis kelamin, aktifitas fisik dan kondisi masing-masing individu. Tubuh manusia tidak dapat memproduksi vitamin C sendiri sehingga perlu adanya asupan makanan maupun minuman dari luar. Salah satu alternatif minuman alami yang mengandung vitamin C adalah minuman sinom (Saputro dan Junaidi, 2015). Menurut hasil uji yang telah dilakukan, kandungan pada salah satu minuman sinom yang ada di Jember yaitu sebesar 26,307 mg/100 ml bahan. Komposisi bahan utama yang terkandung pada minuman sinom ini dinilai sesuai dengan peraturan Kemenkes pada tahun 2018 yaitu dengan menggunakan bahan rimpang kunyit, buah asam dan daun asam muda (sinom).

Minuman sinom merupakan salah satu alternatif minuman alami yang mengandung vitamin C. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah, (2019) menunjukkan bahwa hasil pemberian vitamin C terhadap *recovery* setelah beraktivitas fisik pada atlet sepak bola mengalami perbedaan nilai rerata pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan pemberian vitamin C yang diikuti dengan program latihan rutin dapat mencegah terjadinya penurunan karnitin dalam tubuh yang mengakibatkan penumpukkan lemak sehingga terjadi penurunan energi dan kelelahan.

Masih belum banyak yang meneliti manfaat minuman sinom, maka dari itu diperlukan adanya penelitian mengenai minuman sinom sehingga dapat diperoleh

informasi khususnya bagi atlet tentang daya tahan otot perut. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang minuman sinom terhadap daya tahan otot perut pada atlet sepak bola PORDES FC Kalisat yang berada di Jalan Diponegoro 69 Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember memiliki pola latihan rutin yaitu 3 kali dalam satu minggu dengan durasi 120 menit dalam 1 kali latihan.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah perbedaan daya tahan otot perut pada atlet sepak bola PORDES FC Kalisat sesudah diberikan minuman sinom?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui perbedaan daya tahan otot perut pada atlet sepak bola PORDES FC Kalisat sesudah diberikan minuman sinom.

1.3.2 Tujuan Khusus

Menganalisis perbedaan rerata nilai daya tahan otot perut pada atlet sepak bola PORDES FC Kalisat sesudah diberikan minuman sinom.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan terkait kandungan minuman sinom terhadap daya tahan otot perut atlet sepak bola.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian terutama tentang pemberian minuman sinom terhadap daya tahan otot perut atlet sepak bola dan penelitian ini diharapkan dapat diteruskan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat Bagi Insitusi Pendidikan

Hasil dari penelitian diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan untuk mengembangkan kurikulum dan referensi bagi perpustakaan di Institusi Pendidikan Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.