

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Kondisi fisik merupakan gambaran kemampuan seseorang untuk menggunakan organ organ tubuh selama melakukan segala aktivitas fisik dan satu kesatuan utuh dari komponen komponen yang tidak dapat dipisahkan (Musfirin dan Bausad, 2020). Kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh teknik dan taktik, peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik (Maizan, 2020). Selain itu, kondisi fisik juga di dukung oleh asupan gizi yang baik. Asupan gizi menjadi faktor yang diperhatikan untuk menunjang stamina dan prestasi atlet (Larasati dan Yuliana, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pangalih dkk, 2017 menunjukkan asupan gizi mempengaruhi performa atlet sebesar 68.9%.

Menurut hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada atlet renang PORPROV Jember 2022 yang berjumlah 14 orang pada kelompok remaja melalui metode *food recall* diketahui asupan gizi sebelum latihan masih dibawah kebutuhan asupan gizi yang disesuaikan dengan perhitungan, konsumsi atlet hanya 40 - 70% dari kebutuhan yang disesuaikan dengan perhitungan. Asupan gizi yang cukup menjadi faktor penting dalam proses masa pertumbuhan usia remaja karena sedang mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan sehingga asupan makan selama periode usia ini memiliki pengaruh jangka panjang (Suvidha, 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh Suvidha, (2016) menunjukkan atlet renang yang menerapkan pola makan sehat dengan frekuensi 4 kali sehari memiliki kondisi fisik, kinerja, dan ketrampilan yang lebih baik. Asupan zat gizi mampu mempengaruhi performa dari seorang atlet, hal ini ditunjukkan dengan kecepatan waktu tempuh atlet renang PORPROV Jember 2022 lebih rendah dibandingkan dengan rekor kecepatan provinsi jawa timur pada JATIM Open 2021 yang telah disesuaikan dengan kelompok usia dan gaya spesialisasi.

Olahraga renang merupakan olahraga yang melombakan kecepatan atlet dalam berenang (Sutano, 2019). Perenang yang memenangkan pertandingan adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Komponen fisik yang perlu diperhatikan dalam olahraga renang adalah daya tahan (*endurance*) dan kecepatan (*speed*). Renang merupakan olahraga yang melibatkan aktivitas aerobik dan anaerobik sehingga memerlukan kekuatan dan daya tahan (*endurance*) (Larasati dan Yuliana, 2020). Daya tahan dapat mempengaruhi kecepatan dalam berenang, daya tahan otot dapat mempengaruhi kecepatan waktu tempuh atlet renang (tim jurnal olahraga, 2018).

Salah satu peningkatan performa atlet untuk mencapai prestasi dalam olahraga prestasi adalah dengan mengonsumsi minuman tertentu yang mengandung energi, zat gizi makro dan mikro (Aspirila, 2021). Pemberian minuman berenergi yang mengandung zat gizi flavonoid mampu meningkatkan daya tahan (*endurance*) pada atlet (Sari, 2018) serta, pemberian minuman mengandung kafein dapat meningkatkan kecepatan (*speed*) pada atlet (Wirama, 2019). Flavonoid bekerja dengan mengaktifkan gen dalam tubuh untuk memproduksi oksida nitrit (NO). Senyawa oksida nitrit (NO) bekerja dengan melemaskan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh dan dapat meningkatkan kekuatan otot pada atlet. Kafein bekerja pada saraf pusat sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan serta mengurangi kelelahan. Zat gizi tersebut dapat ditemukan pada minuman coklat. Secara alami biji kakao mengandung senyawa senyawa yang dibutuhkan oleh tubuh, yang terdiri dari protein, lemak, karbohidrat, senyawa antioksidan, dan senyawa penyegar seperti kafein. Minuman coklat berpotensi besar sebagai penghasil antioksidan terutama flavonoid. (Restuti, 2019). Pada minuman coklat terdapat senyawa theobromin yang bekerjasama dengan kafein. Sehingga kafein dalam coklat lebih tidak menyebabkan kecemasan dan jantung menjadi berdebar

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Laely, 2019 minuman mengandung zat gizi mikro antioksidan flavonoid selama 15 hari sebanyak 24 gram dapat meningkatkan daya tahan ( $VO_{2Max}$ ) pada atlet futsal Politeknik Negeri Jember.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Yulianti, 2019 diketahui pemberian konsumsi minuman mengandung zat gizi antioksidan flavonoid selama 4 minggu sebanyak 9 gram mampu meningkatkan daya tahan otot pada atlet futsal Politeknik Negeri Jember. Konsumsi kafein sebelum latihan berdampak positif sebagai stimulus untuk respons pada tingkat motorik pusat dan menghasilkan waktu reaksi yang lebih cepat (Wirama, dkk 2020). Stimulan pemberian Kafein sebelum latihan sangat efektif untuk memberikan efek singkat pada tubuh guna mengoptimalkan kinerja gerak motorik (Nandatama, 2017). Dari latar belakang diatas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman cokelat terhadap daya tahan dan kecepatan pada atlet renang untuk menunjang prestasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Santoso, dkk (2019) tentang susu coklat lebih unggul dari jus tomat, dan minuman olahraga komersial dalam pemulihan otot pasca latihan interval training. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan mengonsumsi susu coklat dalam pemulihan otot pasca latihan interval training. Grup susu coklat memiliki pemulihan otot yang paling baik.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah yaitu Apakah terdapat pengaruh pemberian minuman cokelat terhadap daya tahan dan kecepatan waktu tempuh atlet renang?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh pemberian minuman cokelat terhadap daya tahan dan kecepatan waktu tempuh atlet renang.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Menganalisis perbedaan daya tahan dan kecepatan waktu tempuh antar kelompok sebelum intervensi.
2. Menganalisis perbedaan daya tahan dan kecepatan waktu tempuh antar kelompok sesudah intervensi.

3. Menganalisis selisih daya tahan dan kecepatan waktu tempuh sebelum dan sesudah pemberian minuman coklat pada atlet renang

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### 1.4.1. Bagi Subjek Penelitian

1. Memberikan informasi tentang pengaruh pemberian minuman coklat terhadap nilai daya tahan dan kecepatan waktu tempuh pada atlet renang
2. Menjadi minuman alternatif untuk meningkatkan daya tahan dan kecepatan waktu tempuh atlet renang bagi atlet renang

##### 1.4.2. Bagi Peneliti / Mahasiswa

Penelitian ini bagi peneliti untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dan mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan utamanya mengenai pengaruh pemberian minuman coklat terhadap daya tahan dan kecepatan waktu tempuh pada atlet renang.

##### 1.4.3. Bagi Instansi / Program Studi Gizi Klinik

Dapat dijadikan bahan pertimbangan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.