

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang tidak dapat terpisahkan dari sebagian besar masyarakat karena dapat menjaga kesehatan tubuh. Bukan hanya bakat yang menentukan prestasi dapat diraih oleh seorang atlet. Selain berlatih dengan giat, konsumsi zat gizi yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari juga merupakan hal penting bagi atlet. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing–masing regu terdiri dari lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Olahraga futsal merupakan kombinasi olahraga aerobik dan anaerobik, dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi oleh tubuh, sehingga menyebabkan tubuh bergantung pada simpanan glikogen sebagai penyedia energi (Fajri, 2016).

Prestasi olahraga futsal di Indonesia mengalami fase yang tidak stabil pada kejuaraan Internasional. Prestasi Tim futsal Indonesia dalam 12 kali mengikuti kompetisi di piala AFF (*ASEAN Football Federation*). Sejak tahun 2003 Tim futsal Indonesia meraih juara 3, dilanjutkan pada tahun 2005 meraih juara 3, 2006 menduduki *Runner Up*, 2007 mengalami kegagalan yaitu babak penyisihan, 2008 menduduki *Runner Up*, 2009 meraih juara 3, 2010 meraih juara 1, 2012 mengalami kemunduran yaitu meraih juara 3, 2014 meraih juara 4, 2016 gagal yaitu babak penyisihan grup (PSSI, 2012).

Kekuatan otot adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen fisik seperti *power*, kelincahan, dan kecepatan (Ismaryati, 2008). Studi pendahuluan yang telah dilakukan, didapatkan data primer yaitu atlet futsal Politeknik Negeri Jember melakukan latihan dua sampai tiga kali dalam seminggu dengan waktu latihan 2–3

jam. Konsumsi hanya minum air mineral, sehingga sering terjadi pada sebagian atlet mengalami kelelahan pada saat proses latihan atau sebelum latihan berakhir. Keadaan prestasi tim futsal putra Politeknik Negeri Jember dalam tahun ini sedikit tidak stabil, ditandai dengan juara 4 pada kompetisi Kapolres *Cup* Jember, kompetensi Ramadhan *Cup* hanya sampai pada babak 8 besar, serta mengalami kegagalan pada kompetensi Mandala *Cup* dan Horas Cup yaitu hanya sampai pada babak penyisihan.

Tim futsal Politeknik Negeri Jember mempunyai kekurangan yaitu kecepatan dan kekuatan otot. Kecepatan menyambut umpan bola dari pemain sehingga tidak bisa berbuah gol. Kekuatan dalam menendang bola tidak maksimal dan kelincahan dalam menggiring bola tidak maksimal. Pada saat permainan atlet sedikit lemah ketika perpindahan dari menyerang (*attacking*) ke bertahan (*defence*) sering kali terlambat untuk turun dan terlihat kelelahan. Karakter permainan yang cepat dan dinamis menjadi ciri dari permainan futsal yang membutuhkan kondisi fisik prima untuk menunjang teknik dan taktik khusus bisa diterapkan dalam permainan. Tim yang memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan otot yang stabil akan berpeluang lebih banyak untuk memenangkan pertandingan. Kondisi fisik merupakan komponen yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, kemampuan daya tahan atau kekuatan otot yang baik merupakan kemampuan dasar untuk dapat bersaing dalam meraih prestasi, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan (Rudiyanto, 2012).

Zat gizi makro dibutuhkan untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak. Atlet yang memiliki kegiatan aktivitas fisik tingkat tinggi akan membutuhkan konsumsi zat gizi makro yang tepat agar ketersediaan sumber energi di dalam tubuh dapat terjaga dengan baik untuk menjalankan program latihan maupun bertanding. Kebutuhan energi seorang atlet secara umum disarankan untuk memenuhi kebutuhannya secara ideal 55-65% melalui konsumsi karbohidrat, 20-35% melalui konsumsi lemak serta 12-15% melalui konsumsi protein (Irawan, 2016). Asupan yang berbentuk cair seperti minuman coklat, bubur, yoghurt, jus buah, dan semacamnya akan lebih mudah

dicerna dari pada makanan yang berbentuk padat, maka sebelum latihan atau saat pertandingan lebih baik diberikan asupan dalam bentuk cair (Wiarso, 2013).

Kakao merupakan jenis buah yang dapat dimanfaatkan bijinya serta tergolong sebagai bahan pangan penghasil senyawa polifenol paling tinggi diantara jenis bahan pangan lainnya. Senyawa polifenol ini mengandung flavonoid yang dikenal sebagai antioksidan yang melindungi sel-sel tubuh dari serangan radikal bebas dan mudah diserap oleh tubuh. Kandungan flavonoid dalam biji kakao berfungsi mengaktifkan gen dalam tubuh untuk memproduksi oksida nitrit (NO). Senyawa oksida nitrit (NO) bekerja dengan cara melemaskan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh dan dapat meningkatkan kekuatan otot pada atlet (Mulato dan Suharyanto, 2014).

Jumlah simpanan glikogen yang terdapat di dalam tubuh juga merupakan salah satu faktor penentu performa seorang atlet. Simpanan glikogen yang rendah mengakibatkan seorang atlet merasa cepat lelah ketika menjalankan latihan atau pertandingan sehingga menimbulkan terjadinya penurunan performa (Wallis, 2013). Selain memiliki kandungan flavonoid yang berfungsi mengaktifkan gen dalam tubuh untuk memproduksi oksida nitrit (NO), minuman coklat juga dapat meningkatkan kadar glikogen yang habis ketika pasca latihan serta mempercepat rehidrasi, mengurangi stress fisiologis pada saat latihan dan memasok ulang karbohidrat yang hilang setelah digunakan pada saat latihan maupun pertandingan (Safitri, 2016). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh intervensi minuman coklat terhadap kekuatan otot atlet futsal di Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka yang menjadi rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh intervensi minuman coklat terhadap kekuatan otot atlet futsal?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh intervensi minuman coklat terhadap kekuatan otot atlet futsal

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik atlet futsal.
2. Menganalisis perbedaan kekuatan otot atlet futsal pada kelompok kontrol dan perlakuan.
3. Menganalisis selisih rerata intervensi minuman coklat terhadap kekuatan otot atlet futsal pada kelompok kontrol dan perlakuan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Subjek

Memberikan informasi tentang bagaimana adanya pengaruh minuman coklat terhadap kekuatan atlet futsal.

1.4.2 Bagi Peneliti / Mahasiswa

Bagi peneliti, penelitian ini untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman serta mengaplikasikan yang telah didapatkan selama perkuliahan terutama mengenai pengaruh minuman coklat terhadap kekuatan otot atlet futsal.

1.4.3 Bagi Instansi / Program Studi Gizi Klinik

Dapat dijadikan bahan pertimbangan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.