BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan olahraga merupakan upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga atau latihan fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dengan olahraga atau latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kesegaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan Kuantitas sumber daya manusia. Bola basket merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang membutuhkan kekuatan dan ketahanan yang baik. Aktivitas dalam olahraga bola basket merupakan kombinasi antara aktivitas yang bersifat aerobik dan anaeobik dan membutuhkan energi tinggi. Permainan bola basket memerlukan keterampilan yang berhubungan dengan kesegaran jasmani, yaitu kekuatan dan daya ledak otot, kecepatan dan kelentukan. Kekuatan otot merupakan kekuatan kontraksi maksimal otot yang dapat dikeluarkan pada tahapan tertentu. Kekuatan otot diperlukan oleh pemain bola basket untuk berlari cepat, menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*) mempertahankan keseimbangan tubuh dan mencegah terjatuh saat benturan dengan pemain lawan (Setiowati, 2014).

Shooting (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam keahlian olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan dan *rebounding* mungkin mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap harus mampu melakukan tembakan. Menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Untuk keberhasilan sebuah tim harus memiliki pemain-pemain yang mampu melakukan tembakan (Wissel, 2000). Untuk melakukan tembakan dibutuhkan asupan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) yang cukup. Semakin bertambahnya kebutuhan energi atlet dalam arti semakin berat, lamanya dan seringnya waktu latihan maka semakin banyak pula asupan zat gizi makro dan mikro bagi atlet (Fatmah & Ruhayati, 2011).

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya mengenai asupan gizi makro pada atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Setiowati (2014) pada atlet bola basket SMA Terang Bangsa Semarang menunjukkan bahwa semua atlet mempunyai

tingkat konsumsi energi kurang (tingkat konsumsi energi < 80%). Asupan protein dalam kategori kurang yaitu rata-rata asupan 56,18 g. Asupan karbohidrat tergolong lebih yaitu 350,55 g. Asupan lemak normal yaitu 68,55 g. Asupan zat gizi.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Seseorang yang memiliki fisik sehat dan bugar, maka seseorang dapat menjalankan aktivitas harian secara optimal (Fatmah & Ruhayati, 2011). Permainan bola basket merupakan olahraga yang dikategorikan ke dalam salah satu aktivitas tinggi yang membutuhkan kebugaran dan daya tahan otot yang tinggi sehingga menghabiskan banyak energi. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi otot dengan sangat cepat, yang sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot.

Kecepatan dalam permainan basket memerlukan kebugaran jasmani. Sedangkan kelincahan seorang pemain basket untuk bergerak cepat dan membutuhkan keseimbangan tubuh dan keterampilan yang tinggi. Sehingga hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan atlet basket sangat erat dimana kebugaran jasmani mempunyai komponen yang sangat berpengaruh terhadap keterampilan dasar seorang pemain. Penelitian yang dilakukan Andrianto (2015) mengenai kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal terhadap keterampilan dasar menunjukkan bahwa berdasarkan hasil secara keseluruhan Kebugaran pada kategori baik sekali 0 orang atau 0%, kategori baik 11 orang atau 61,11%, kategori sedang 7 orang atau 35% dan kategori kurang 0%.

Keterampilan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, unutk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa keterampilan dasar dalam permainan bola basket seperti *passing*, *dribble*, dan *shooting*. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik.

Keterampilan Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi enam, yaitu : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3)Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos,5) Teknik tembakan Lay up, dan 6) Merayah (Nurrochmah *et al* 2009 dalam Hapsari, (2013).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan asupan energi dan zat gizi makro, kebugaran, Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol dan Kuantitas tidur dengan kebugaran dan Kebugaran terhadap keterampilan *shooting* atlet bola basket di Klub Bola Basket Aspac Jakarta. Pada penelitian-penelitian sebelumnya masih jarang penelitian yang dilakukan pada atlet basket Klub Bola Basket Aspac Jakarta dipilih sebagai tempat penelitian karena Klub ini juga merupakan Klub basket terbesar di Jakarta dan atlet-atletnya juga banyak yang berprestasi, selain itu juga Klub ini pernah menjuarai beberapa liga basket nasional seperti *National Basketball League* (NBL) dan *Indonesia Basketball League* (IBL).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diketahui bahwa asupan energi dan gizi makro dan kebugaran memiliki peranan penting terhadap keterampilan atlet. Atlet yang memiliki asupan gizi yang cukup bisa membuat kebugaran yang termasuk ke dalam komponen keterampilan menjadi lebih maksimal. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol dan Kuantitas tidur bisa berpengaruh juga terhadap kebugaran dan kebugaran mempengaruhi keterampilan *shooting* atlet.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas. Peneliti akan membatasi masalah agar lebih memfokuskan kepada penelitian yang akan dilaksanakan. Maka pada penelitian ini hanya akan dilakukan penelitian pada hubungan asupan energi dan zat gizi makro, Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol dan kuantitas tidur sebagai variabel independen dan keterampilan *shooting* sebagai variabel dependen pada atlet basket Aspac Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, permasalahan dalam skripsi ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan asupan energi dengan kebugaran atlet basket Aspac ?
2. Adakah hubungan asupan protein dengan kebugaran atlet basket Aspac ?
3. Adakah hubungan asupan lemak dengan kebugaran atlet basket Aspac ?
4. Adakah hubungan asupan karbohidrat dengan kebugaran atlet basket Aspac ?
5. Adakah hubungan Kebiasaan merokok dengan kebugaran atlet basket Aspac ?
6. Adakah hubungan Konsumsi alkohol dengan kebugaran atlet basket Aspac?
7. Adakah hubungan Kuantitas tidur dengan kebugaran atlet basket Aspac ?
8. Adakah hubungan Kebugaran dengan keterampilan shooting atlet basket Aspac Jakarta ?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan Asupan energi dan zat gizi makro, Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol dan kuantitas tidur terhadap kebugaran dan Kebugaran terhadap keterampilan shooting atlet basket Aspac Jakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi karakteristik usia responden
b. Mengidentifikasi tinggi badan dan berat badan responden
c. Mengidentifikasi keterampilan shooting pada atlet basket di klub basket Aspac Jakarta.
d. Mengidentifikasi Asupan Energi, protein, lemak dan karbohidrat atlet basket di klub Aspac Jakarta.
e. Mengidentifikasi Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol atlet basket di klub basket Aspac Jakarta.
f. Mengidentifikasi kuantitas tidur atlet basket di klub basket Aspac Jakarta.

g. Mengidentifikasi kebugaran VO_2max atlet basket Aspac Jakarta.
h. Menganalisis hubungan asupan energi terhadap kebugaran terhadap keterampilan *shooting* atlet basket Aspac.
i. Menganalisis hubungan asupan protein terhadap kebugaran VO_2max atlet basket Aspac.
j. Menganalisis hubungan asupan lemak terhadap kebugaran VO_2max atlet basket Aspac.
k. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat terhadap kebugaran VO_2max atlet basket Aspac.
l. Menganalisis hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran VO_2max atlet basket Aspac.
m. Menganalisis hubungan konsumsi alkohol terhadap kebugaran VO_2max atlet basket Aspac.
n. Menganalisis hubungan kuantitas tidur terhadap kebugaran VO_2max atlet basket Aspac.
o. Menganalisis hubungan kebugaran terhadap keterampilan *shooting* atlet basket Aspac Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

   Sebagai aplikatif dari proses pembelajaran ilmu gizi olahraga dan sebagai sarana meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan asupan sportdrink,kebugaran, Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol dan Kuantitas tidur terhadap keterampilan *shooting* atlet basket ASPAC.

2. Bagi Institusi

   Menambah referensi perpustakaan sebagai bahan penelitian mahasiswa dan mahasiswi dalam pengembangan ilmu gizi khusunya ilmu olahraga.

3. Bagi Klub Basket

   Sebagai bahan pertimbangan pelatih, *official team* dan atlet untuk mengatur kebugaran, Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, dan Kuantitas tidur lebih baik lagi supaya performa atlet pada pertandingan lebih maksimal.

G. Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian terkait asupan energi dan gizi makro, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kuantitas tidur, kebugaran dan ketrampilan pada atlet:

Tabel 1. Keterbaruan Penelitian

No.	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
1.	1. Anies Setiowati (2014)	Untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh, persen lemak tubuh dan asupan zat gizi degan kekuatan otot.	*Cross Sectional*	11 siswa kelas atlet bola basket SMA Terang Bangsa Semarang. Cara pengambilan subjek dengan metode purposive sampling berdasarkan syarat inklusi, yaitu dalam keadaan sehat, tidak menderita cedera muskuloskeletal, tercatat	Hasil penelitian dengan menggunakan Food recall 2x24 Jam menunjukan terdapat korelasi positif antara asupan protein dengan kekuatan otot. Semakin meningkat asupan protein maka kekuatan otot semakin meningkat Asupan makanan terutama protein sangat berpengaruh pada masa otot melalui perubahan sintesis protein, dengan peningkatan asupan protein menyebabkan peningkatan, keseimbangan protein ke arah positif. Peningkatan asupan protein harus diimbangi dengan asupan energi yang cukup, asupan energi akan pada peningkatan massa otot.

No.	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
2.	Evi Komala Dewi, Kuswary Mury (2013)	untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi terhadap kebugaran atlet bulutangkis Jaya Raya pada atlet laki-laki dan perempuan di Asrama Atlet Ragunan tahun 2013.	*Cross sectional*	Besar sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 33 atlet berdasarkan metode *acidental sampling* yaitu banyaknya sampel yang ditemui oleh peneliti di asrama atlet. .	**1.**Analisa hubungan asupan energi max)terhadap kebugaran (VO max_2). Variabel asupan energi dan nilai VOmax mempunyai hubungan negatif yang lemah. Nilai negatif tersebut menandakan bahwa semakin tinggiasupan energi maka nilai VOmax akansemakin rendah. Akan tetapi, dan nilai p=0,955 (p>0,05) yang berarti bahwa asupanenergi atlet dengan VOmax tidak memiliki hubungan yang signifikan. **2.** Analisa hubungan asupan protei terhadap kebugaran (VO2max) variabel asupan proteindan nilai VO2max mempunyai hubungan negatif yang lemah. Nilai negatif tersebut menandakan bahwa semakin tinggiasupan protein maka nilai VO2max akan semakin rendah. Akan tetapi, dan nilai p=0,529 (p>0,05) yang berarti bahwa asupanprotein atlet dengan VO2max tidak memiliki hubungan yang signifikan.

No.	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
					3. Analisa hubungan asupan lemak terhadap kebugaran (VO2max) asupan lemak atletdengan VO2max dapat dikatakan memiliki hubungan yang signifikan. **4.** Analisa hubungan asupan karbohidratterhadap kebugaran (VO 2max)tidak ada hubunganyang signifikan antara asupan karbohidrat dengan nilai VO2max dan nilaip=0,657(p>0,05).
3.	Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, Emy Huriyati (2014)	Mengetahui Gaya Hidup,status gizidan stamina atlet pada sebuah klub	*Cross Sectional*	Para atlet yangtergabung dalam Klub Gelora Remaja Devisi SatuPerseKabPas dan ikut terlibat dalampengambilan datapenelitian yang	Data didapatkan dengan wawancara terhadap atlet. Berdasarkan data penelitian dilihat bahwa hampir semua atlet tidak pernahmengkonsumsi alkohol (0 sloki/hari), kadang-kadang mengkonsumsi kopi (rata-rata 0,4

No.	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
				berjumlah 16 orang dengansebaran umur dari 14-37 tahun.	gelas/hari), hamper dalam sehari merokok (rata-rata 1 batang/hari);mengkonsumsi teh (rata-rata 1,75 gelas/hari) danrata-rata frekuensi makan 3 kali/hari.. Hubungan antara gaya hidup dan status giziterhadap stamina atlet. Kebiasaanhidup dan aktivitas fisik memberikan pengaruh yangpositif dan signifikan terhadap stamina atlet.
4	Rangga Nuansa Putra (2014)	Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan supan energi-protein dan kebiasaan olahraga terhadap massa otot dan daya tahan kardiorespirasi.	*Cross Sectional*	Samplepenelitianadalah siswa anggota UKM sepakbola dan Non-UKMsebanyak 30 orang.	1. Terdapat hubunganyang signifikan antara asupan energi (p=0.003, r=0.415) dan protein (p=0.009, r=0.365) dengan daya tahan kardiorespirasi. 2. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi olahraga (p=0.004 r=0.395) dan durasi olahraga (p=0.010, r=0.361) dengan daya tahan kardiorespirasi.
5	Aprianto, Marzuki, dan Edi Purnomo	Mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan keterampilan bulutangkis dengan	Metode yang digunakan dalam penelitian ini	Sampel pada penelitian ini adalah pemain bulutangkis putra SMA	Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan keterampilan bulutangkis dengan

No.	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
		hasil kompetesi bulu tangkis.	adalah metode deskriptif dengan teknik tes.	Negeri 10 Pontianak.	hasil kompetesi.
6	Evan Billy Andrianto. (2015)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara KebugaranJasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah.	Penelitian merupakan penelitian dengan metode kuantitatif dan Studikorelasional.	. Subjekpenelitian ini adalah siswa yang mengikutiekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah dengan jumlah 18anak berjenis laki-laki.	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain FutsalPada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 PurbalinggaJawa Tengah.
7	Tika Andriani. 2016	Mengetahui hubungan asupan zat makro, status gizi, gaya hidup dan kebugaran atlet bola basket Universitas Esa Unggul Tahun 2016.	*Cross sectional*	Atlet bola basket esa unggul sebanyak 31 orang.	hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata VO2maxdengan jenis kelamin dan kebiasaan merokok (p=0,05), ada hubungan yang bermakna antara asupan energi,karbohidrat, protein dan nilai VO2max (p=0,05), namun tidak ada perbedaan nilai rata-rata VO2max dengan kebiasaan konsumsi merokok (p=0,05) dan tidak ada hubungan yang bermakna antara umur dan asupan lemak(p=0,05).

No.	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
8	Rizky Agnestya Andhini (2011)	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan zat gizi dan komposisi tubuh dengan kapasitas daya tahan tubuh atlet di SMA Negeri	*Cross sectional* dengan	Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang terdaftar sebagai atlet dari 3 cabang olahraga yang berbeda di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta dengan jumlah 33 orang.	Hubungan antara variabel tingkat kecukupan energi sampel dengan tingkat kebugaran atlet (VO2 max)menunjukkan hubungan yang tidak signifikan ($p>0.05$, $r = 0.275$). Hubungan antara Variable pengetahuan gizi sampel dengan tingkat kecukupan energi yaitu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($p < 0.05$, $r =0.860$).Hubunganantara variabel tingkat kecukupan energi (TKE) dengan status gizi menunjukkan suatu hubungan yang signifikan ($p < 0.05$, $r = -0.676$).
9	Catur Masyeni (2010)	Mengetahui Hubungan kualitas tidur dengan Konsentrasi belajar siswa	*Cross sectional*	Responden dari penelitian ini adalah siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan3 Yogyakarta yang berjumlah 78 responden dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah incidental Sampling	Koefisien korelasi Kendal Tau sebesar 0,325 denga p sebesar 0,004. Berdasarkan nilai $p < 0,005$ maka disimpulkan ada hubungan yang positif antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa.

Dari beberapa penelitian di atas terdapat hasil penelitian yang beraneka ragam terkait dengan penelitian mengenai asupan energi dan zat gizi makro, gaya hidup, kuantitas tidur dan kebugaran pada atlet. Namun, belum terdapat penelitian yang sama mengenai hubungan antara asupan gizi makro, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kuantitas tidur dengan ketrampilan *shooting* pada atlet. Sehingga, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait asupan gizi makro, kebugaran, gaya hidup, kualitas tidur dan ketrampilan pada atlet yang dapat dijadikan sebagai penelitian baru. Sehingga, belum adanya penelitian mengenai asupan energi dan zat gizi makro, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kuantitas tidur dengan keterampilan *shooting* atlet Aspac Jakarta menunjukkan bahwa penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dapat menjadi bukti keaslian dari penelitian ini.