

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KARBOHIDRAT
DENGAN DAYA TAHAN ATLET SEPAKBOLA
PUSAT PENDIDIKAN DANLATIHAN
OLAHRAGA PELAJAR (PPLP)
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**MUHAMMAD BILAL
NIM. 14089138/2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Proposal : Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Dengan Daya
Tahan Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan Dan Latihan
Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatra Barat
Nama : Muhammad Bilal
NIM/BP : 14089138/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Wilda Welis, S.P. M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

Pembimbing II



Endang Sepdanius, S.Si. M.Or
NIP. 19890926 201504 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Dr. Wilda Welis, S.P. M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

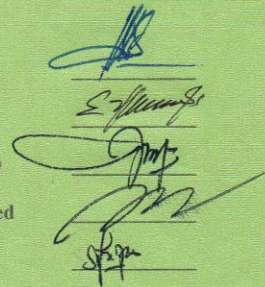
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Dengan Daya
Tahan Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan Dan Latihan
Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat
Nama : Muhammad Bilal
Bp/Nim : 2014/14089138
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
2. Sekretaris	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
3. Anggota	: Dr. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
4. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis, M. Biomed
5. Anggota	: Sonya Nelson, S.Si. M.Pd



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) maka
kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan
hanya kepada Tuhanlah kamu berharap (QS : Al-Insyirah ; 6-8).

Allahuakbar...Alhamdulillah ya Allah...Rasa syukur yang sangat
mendalam untuk-Mu Ya Allah..

Atas segala kekuasaan, rahmat, dan rahasiamu

Hamba benar yakin kalau pertolonganmu ada., Jika kami meminta
dan memohon hanya padamu

Engkau telah memperlihatkan itu

Mustahil rasanya hamba dapat menyelesaikan ini semua, jika tidak
atas pertolonganmu,

Hingga kini hamba menyelesaikan pendidikan Sarjana ini

Semoga ini menjadi awal untuk meraih segala impianku

Menjadi orang berguna bagi orang lain, Sukses Dunia Akhirat
menurut jalan-Mu

Berkati dan beri hamba kekuatan untuk menggapai ini ya Allah..

Terimakasih kepada kedua orang tuaku tercinta
PAJDAAL dan YEL

Di masa Tuanya masih melawan kelelahan dan penyakit

Melawan panas dan hujan, dari pagi hingga petang,
bahkan malam

*Menjelajahi pelosok desa mencari sedikit rezki
Demi kami anak-anaknya, demi kelangsungan
pendidikan kami
Dengan sedikit harapan, hidupku bisa lebih baik darinya
Terimakasih pengorbanan dan Do'amu untukku
Ya Allah semoga hasilku ini bisa menjadi sedikit penawar
Atas segala kesusahan yang mereka hadapi
Semoga hamba memiliki kesempatan untuk membalas jasa mereka
Beri mereka umur yang panjang ya Allah
Hingga aku dapat membalas' jasanya, Yang sebenarnya tak kan bisa
terbalas dengan apapun
Selanjutnya terimakasih teruntuk semua keluargaku
Saudaraku Yudi Saputra dan Kasih Aminah,
terimakasih banyak...
Atas semua saran, bimbingan dan pengorbananmu,
Demi kelangsungan pendidikanku
Semoga nanti saya bisa membahagiakan kalian
Begitu juga semua keluargaku, Terimakasih atas
bimbingan dan bantuan kalian
Kemudian terimakasih kepada orang-orang sekitarku
Bapak Eman yang sudah kuanggap bapak angkatku
Yang telah memberikan banyak sumbangan kepada saya
Mencari dana dan motivasi kepadaku. Jika tidak ada dia dengan izin
Allah,
Belum tentu saya berada seperti saat ini, Terimakasih banyak Pak..
Kemudian terimakasih untuk semua dosen, pembimbing, penguji saya,*

Dan semua keluarga FJK UNP yang telah membimbing saya

Demi selesainya pendidikan sarjana saya ini

*Selanjutnya kepada teman-temanku, dan orang-orang
terdekatku*

*Terimakasih atas bantuan kalian semua, perhatian kalian
semua*

Terimakasih atas kelapangan hati kalian

*Peralatan kuliah, laptop, baju, celana dan semua yang
kalian pinjamkan*

*Untuk kelangsungan kuliah saya, semoga menjadi
ibadah untukmu*

Saya doakan kita sama-sama menjadi orang sukses

Amiiin...Ya Robbalaalamün.....



Muhammad Bilal, S.Or

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Oktober 2018
Yang menyatakan



Muhammad Bilal
NIM.14089138/2014

ABSTRAK

Muhammad Bilal : 2018 Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Dengan Daya Tahan Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya tahan atlet sepakbola. Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan atlet sepakbola pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan metode korelasional. Populasi penelitian yaitu seluruh atlet sepakbola di pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat yang berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data dengan *ford Recall* 24 Jam, untuk data konsumsi karbohidrat dan tes daya tahan dengan *beelp tes* siswa sepakbola pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan diperoleh kesimpulan (1) Terdapat hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan atlet sepakbola pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat dengan $t_{hitung} = 1.97 > t_{tabel} = 1.792$. Nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} maka terdapat hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan atlet sepakbola pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

Kata kunci : Tingkat Konsumsi Karbohidart, Daya Taha

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Dengan Daya Tahan Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku Pembimbing I dan bapak Endang Sepdanius, S.Si. M.Or selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes, dr. Arip Fadli Muchli, M. Biomed dan Ibu Sonya Nelson S.Si, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 2018
Penulis,

Muhammad Bilal

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Sepakbola	10
2. Hakikat Daya Tahan	15
3. Hakikat Karbohidrat.....	25
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi Dan Sampel	31

D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Defenisi Operasional	32
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Prosedur Penelitian.....	35
H. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Karbohidrat (X)	37
2. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (Y).....	39
3. Uji Normalitas Dengan Liliefors.....	40
4. Hasil Analisis Korelasi antara Variabel Tingakt Konsumsi Karbohidrat (X) dan Daya Tahan Atlet Sepakbola (Y).....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	29
2. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	33
3. Histogram Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	38
4. Histogram Daya Tahan	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Penelitian	50
2. Rekapitulasi Data Penelitian	52
3. Uji Normalitas Tingkat Konsumsi Karbohidart.....	53
4. Uji Normalitas Daya Tahan	56
5. Analisa Korelasi Tingkat Konsumsi Karbohidart(X) Dengan Daya Tahan (Y).....	59
6. Pengujian Hipotesis	60
7. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	61
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	62
9. Nilai Persentil untuk distribusi t	63
10. Nilai persentil untuk Distribusi f.....	64
11. Dokumentasi Penelitian	67
12. Surat Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2011:3). Melihat dari pengertian olahraga di atas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Hal tersebut supaya dapat mendorong atlet untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik, mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani serta berjiwa sosial.

Pada saat ini olahraga tidak dapat dipandang sebelah mata lagi, karena olahraga sekarang sudah menjadi kebutuhan baru dalam menjalani kehidupan bagi setiap manusia. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah menjadi rutinitas dalam menjaga kebugaran tubuh. Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan-aturan tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Olahraga selain untuk menjaga kebugaran tubuh juga memberikan kesehatan jasmani dan rohani serta meningkatkan prestasi individu ataupun kelompok untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara, meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Dengan disahkannya Undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air, seperti salah satu cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu cabang yang sangat populer di belahan dunia dan sangat digemari di Indonesia sampai detik ini, olahraga sepakbola telah banyak mengalami perubahan-perubahan dari bentuk olahraga sederhana sampai menjadi olahraga sangat *modern*. Dari perubahan segi perkembangan ini dikarenakan permainan sepakbola mudah dimainkan walaupun dengan menggunakan sarana dan prasarana yang seadanya. Peminatnya pun beragam dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik pria maupun wanita dan orang tua sekalipun.

Selain itu, sepakbola juga membutuhkan kondisi fisik yang baik dan disertai asupan makanan yang seimbang. Sepakbola dapat didefinisikan sebagai kemampuan kondisi fisik khususnya daya tahan membutuhkan asupan energi di dalam tubuh, supaya daya tahan tubuh pemain tersebut tidak cepat mengalami kelelahan sehingga bisa bertahan lama dalam melakukan latihan maupun pertandingan.

Menjadi pemain sepakbola yang baik sangat memerlukan kondisi fisik yang bagus. Hal ini dikarenakan kondisi fisik sangat berpengaruh bagi tubuh seorang pemain sepakbola. Bafirman (2013:118) “Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muskular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Permainan sepakbola juga membutuhkan khususnya daya tahan yang bagus, karena sepakbola merupakan permainan yang memiliki durasi yang lama. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan kondisi tubuh untuk melakukan aktivitas dan kerja dalam waktu yang lama. Dalam permainan sepakbola, daya tahan bagi atlet membutuhkan asupan energi dan protein yang baik. Menurut Bagustila, dkk (2015) “Sepakbola di Negara Eropa sangat lah maju, atlet sepakbola diberikan menu khusus, pola makan, pengaturan gizi yang menjadi panduan bagi para atlet dan tersedia tim khusus pengelola makanan atlet sepakbola pada setiap klub sepakbola dan pusat-pusat sekolah sepakbola”.

Selain kondisi fisik, faktor lain yang harus diperhatikan pada pemain sepakbola adalah asupan gizi menurut Chandradewi, dkk (2017:31) “Asupan gizi atlet merupakan jumlah total zat-zat gizi yang dikonsumsi baik selama harian, persiapan pertandingan dan pemulihan pasca pertandingan. Bagi atlet memerlukan makanan yang mengandung asupan energi dan protein, sehari-hari

yang lebih lengkap dan komposisinya seimbang sesuai dengan kebutuhan yang disebut dengan B3 (bergizi, berseimbang dan bervariasi), di dalamnya terkandung zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup, makanan yang dianjurkan bagi atlet yang memenuhi syarat-syarat gizi utama ada lima macam dalam jumlah optimal. Kelima zat gizi tersebut adalah: karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

Kebutuhan energi bagi olahragawan terutama bagi atlet sepakbola, dilihat dari kebutuhan tubuh kelima zat gizi yang diperlukan dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, pertama: zat gizi sebagai sumber tenaga yang diperoleh dari golongan karbohidrat dan lemak. Karbohidrat dan lemak di dalam tubuh akan dioksidasi untuk menghasilkan energi. Di samping itu protein dapat pula diubah menjadi energi, tetapi penggunaan protein sebagai sumber energi hanya terjadi apabila di dalam tubuh tidak tersedia lagi karbohidrat dan lemak yang dapat dioksidasi untuk menjadi energi pada saat kegiatan berolahraga. Kedua : zat gizi diperoleh dari golongan protein, protein diperlukan sebagai proses normal tubuh seperti: mempertahankan tubuh, pertumbuhan, perbaikan tubuh yang rusak, reproduksi, kerja dan SDA (*specific dynamic action*) bahan makan itu sendiri (energi yang diperlukan guna mencerna bahan makanan itu sendiri). Ketiga: zat gizi sebagai pengatur yang diperlukan dari vitamin dan mineral berasal dari sayuran dan buah-buahan.

Karbohidrat adalah merupakan sumber energi utama dan memegang peranan sangat penting untuk seorang atlet dalam melakukan olahraga. Sumber energi penting pada saat berolahraga terutama olahraga dengan indentitas

tinggi seperti misalnya sepakbola, bola basket, dan bulu tangkis. Dilihat dari banyaknya kandungan sakharida, karbohidrat dapat dibagi polisakarida (pati), disakarida (gula), dan monosakarida (glukosa).

Olahraga sepakbola dapat mempengaruhi kondisi fisik, khususnya daya tahan atlet yaitu bukan hanya asupan energi saja melainkan ada juga unsur penting lainnya seperti karbohidrat. Menurut Syafrizal (2008 : 06) Karbohidrat adalah zat gizi yang disusun oleh atom karbo (C), hidrogen (H), dan oksigen (O). Karbohidrat merupakan zat gizi yang berperan dalam menghasilkan energi yang utam dalam tubuh”. Kemudian Pertiwi (2012 : 204) “Karbohidrat merupakan sumber energi utama untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi atlet sepakbola. Asupan karbohidrat untuk atlet diperlukan untuk membentuk glikogen hati dan otot”.

Fungsi karbohidrat dalam tubuh Menurut Syafrizal (2008 : 08) “Dalam tubuh karbohidrat berperan sebagai penghasil energi utama sehingga kebutuhan tubuh akan karbohidrat diperhitungkan akan berfungsinya sebagai penghasil energi jadi yang menjadi perhitungan ialah jumlah kalori yang diperlukan oleh tubuh. Energi ini dihasilkan oleh karbohidrat, lemak dan protein. Dalam perhitungan kebutuhan energi ini jumlah kebutuhan energi yang berasal dari protein dan lemak dapat ditentukan secara tegas dengan mengingat satu gram protein menghasilkan empat kelori dan satu gram lemak menghasilkan sembilan kelori. Dengan demikian dapatlah hitungan jumlah kalori yang harus disumbangkan oleh karbohidrat, dengan memperhitung bahwa satu gram karbohidrat menghasilkan empat kelori. Jadi karbohidrat sangat penting bagi

tubuh seorang atlet dalam bidang olahraga sepakbola, sangat lah berpengaruh bagi kondisi fisik.

Pusat Pendidikan dan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat merupakan lembaga pembinaan atlet setiap cabang-cabang olahraga, tujuannya untuk meraih prestasi. Kurangnya kemampuan kondisi fisik atlet, salah satu daya tahan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, keturunan, usia jenis kelamin biokimia, sistem persyarafan, kemauan, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, aktivitas fisik, hal lain yang mempegaruhi kemampuan daya tahan seperti belum dipenuhi asupan gizi makanan pada tingkat konsumsi karbohidrat. Faktor-faktor yang terlihat pada saat ataupun pertandingan, kondisi fisik seorang, atlet sering mengalami penurunan disebabkan belumnya terpenuhi kebutuhan asupan gizi makanan yang cukup sehingga aktivitas atlet saat pertandingan tidak maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih sepakbola PPLP pada tanggal 15 Desember 2017, tim PPLP Sumatera Barat melawan tim Pariaman, pemain PPLP Sumatera Barat mengalami kekelahan dan mengalami kelelahan dengan Skor 2-3. Permasalahan tersebut terdapat pada kemampuan daya tahan kondisi fisik masih kurang atau belum maksimal. Melihat kenyataan ini peneliti tertarik mengamati lebih jauh lagi latihan maupun pertandingan yang dilaksanakan oleh PPLP.

Dari pengamatan yang dilakukan, peneliti menemukan masalah pada kondisi fisik pemain PPLP khususnya pada daya tahan, hal ini diperkuat oleh pendapat pelatih PPLP tersebut yang mana peneliti melakukan wawancara

pada pelatih dan benar pemain mempunyai masalah pada kondisi fisik khususnya daya tahannya masih kurang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik diantaranya asupan makanan belum cukup, belum dilaksanakannya evaluasi gizi, latihan belum optimal, rendahnya motivasi atlet dan belum lengkapnya sarana prasarana.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Asupan makanan belum cukup untuk atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat.
2. Belum ada evaluasi gizi atlet sepak bola PPLP Sumatera Barat.
3. Latihan belum optimal atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat.
4. Motivasi atlet masih kurang sepak bola PPLP Sumatera Barat.
5. Belum lengkap sarana prasarana sepak bola PPLP Sumatera Barat.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah di atas peneliti menemukan bahwa masih banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan daya tahan. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan atlet sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka perumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S. Or) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang pentingnya zat gizi khususnya karbohidrat terhadap daya tahan untuk pencapaian prestasi.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan status gizi atlet sepak bola PPLP Sumatera Barat.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada atlet sepak bola PPLP Sumatera Barat dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepak bola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepak bola di Sumatera Barat.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang bermanfaat, terutama dalam teori kepelatihan dan sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.

6. Aktivitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu keolahragaan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian di Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu: “Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antaratingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan atlet sepakbola pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat dengan nilai $t_{hitung} = 1.97 > t_{tabel} = 1.792$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan daya tahan yaitu .:

1. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor tingkat konsumsi karbohidrat dan daya tahan untuk dapat memperoleh kondisi fisik yang baik.
2. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan daya tahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikonto, Suharsimi. 2010. *Prosdur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Agus, Apri. 2012. *Olahrag Kesehatan Jasmani*. Padang : Suka Bima Press.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka Media.
- Bafirman. 2013. *fisiologi olahraga*. Malang : Wineka media.
- Bagustila, Emir Saddam, Sulistiyani dan Iken Nafikadini. 2015. *Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kesehatan Atlet Sepak Bola Jember United FC*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa
- Charlim, dkk. 2010. *sepak bola*. Jakarta : Multi Kreasi.
- Emral. 2013. *Metodelogi Latihan Fisik*. Padang: Suka Bima Press.
- Hastuti, Nugrahaini Puji dan Siti Zulaekah. 2009. *Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Protein, Dan Lemak Dengan Kesehatan Jasmani Anak Sekolah Dasar di SD N Kartasura I*. Jurnal UMS.
- Irawadi,Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irianto, Chandradewi. 2017. *Asupan Energi, Protein, Dan Stamina Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Barat*. Jurnal PKM.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. 2012. *Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman gizi olahraga prestasi*.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung : PT Intan Sejati.