

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP  
KEMAMPUAN DAYA TAHAN PEMAIN TIM  
SEPAKBOLA SMA N 1 BANUHAMPU  
KECAMATAN BANUHAMPU  
KABUPATEN AGAM**

**Skripsi**

*Di ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga  
(S.Or) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.*



**Oleh :**

**Rizkia Rahmat**

**14089070 / 2014**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP KEMAMPUAN  
DAYA TAHAN PEMAIN TIM SEPAKBOLA SMA N 1 BANUHAMPU  
KECAMATAN BANUHAMPU KABUPATEN AGAM**

Nama : Rizkia Rahmat  
Nim/Bp : 14089070/2014  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing



**Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes**

**NIP.19700512 199903 2 001**

Ketua Jurusan



**Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes**

**NIP.19700512 199903 2 001**

## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


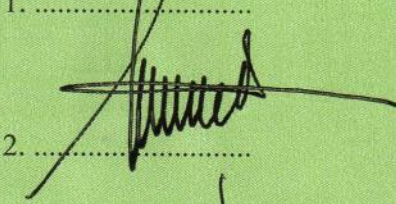

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Judul : Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kemampuan  
Daya Tahan Pemain Tim Sepakbola SMA N 1 Banuhampu  
Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam**

Nama : RIZKIA RAHMAT  
Nim/Bp : 14089070 / 2014  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

### Tim Penguji

| Nama                                      | Tanda Tangan   |
|---|--|
| 1. Ketua : Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes      | 1.  |
| 2. Anggota : Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota : Liza, S.Si.M.Pd              | 3.  |

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizkia Rahmat  
Nim : 14089070  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul “ **Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pemain Tim Sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten agam** ”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2018  
Yang membuat pernyataan



Rizkia Rahmat  
NIM. 14089070

## ABSTRAK

**Rizkia Rahmat (2018): Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pemain Tim Sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kec. Banuhampu Kab. Agam**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling yaitu mengambil seluruh populasi untuk menjadi sampel penelitian sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam menggunakan test *bleep test (Multi Stage Fines Test)*. Analisa komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha$  0,05.

Dari analisa data yang dilakukan diperoleh hasil : Pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu  $t_{hitung} = 15,08 > t_{tabel} 1,73$ .

***Kata Kunci : Pemberian Sari Kurma, Kemampuan Daya Tahan***

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, dengan segala Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: **“Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Tim Sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kec. Sungai Pua Kab. Agam”**.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes.AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP.M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP.M.Kes selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan semangat dan pikiran yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Dr. Anton Komaini S.Si.M.Pd dan ibu Liza S.Si.M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini..
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang.
7. Bapak Kepala Sekolah dan Pelatih tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam yang telah memberikan izin penelitian.
8. Pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam , yang telah membantu dalam penelitian ini.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

**Padang, Oktober 2018**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....  | <b>i</b>       |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....   | <b>ii</b>      |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....   | <b>iv</b>      |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | <b>vi</b>      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | <b>vii</b>     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....  | <b>viii</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>  |                |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                     | 1              |
| B. Identifikasi Masalah .....                                       | 9              |
| C. Pembatasan Masalah .....   | 10             |
| D. Perumusan Masalah.....   | 10             |
| E. Tujuan Penelitian .....  | 10             |
| F. Manfaat Penelitian.....  | 11             |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                                      |                |
| A. Kajian Teori .....   | 12             |
| 1. Hakikat Sepakbola .....  | 12             |
| 2. Hakikat daya Tahan .....   | 19             |
| 3. Kandungan Zat Gizi Sari Kurma .....                              | 26             |
| 4. Hubungan Sari Kurma dengan Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ) ..... | 29             |
| 5. Mekanisme Kerja Sari Kurma .....                                 | 33             |
| B. Kerangka Konseptual .....  | 35             |
| C. Hipotesis Penelitian.....  | 35             |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>                                |                |
| A. Jenis Penelitian.....  | 36             |
| B. Desain Penelitian.....   | 36             |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| C. Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 39 |
| D. Populai dan Sampel.....           | 39 |
| E. Jenis dan Sumber Data .....       | 40 |
| F. Defenisi Operasional .....        | 41 |
| G. Instrumen Penelitian.....         | 41 |
| H. Teknik Analisis Data .....        | 50 |

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Deskripsi Data Penelitian.....           | 52 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis Data..... | 56 |
| C. Pengujian Hipotesis .....                | 58 |
| D. Pembahasan.....                          | 60 |
| E. Keterbatasan Penelitian.....             | 63 |

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 64 |
| B. Saran .....      | 64 |

#### **DAFTAR PUSTAKA.....67**

#### **LAMPIRAN.....69**

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| 1. Kandungan Nutrisi Sari Kurma per 100 gram .....   | 28 |
| 2. Populasi Penelitian .....   | 39 |
| 3. Norma atau Klasifikasi VO <sub>2</sub> Max Putra .....  | 44 |
| 4. Nilai Pengukuran <i>Bleep test</i> .....  | 45 |
| 5. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Dari Sampel Sebelum<br>Diberi Perlakuan Pemberiaan Sari Kurma..... | 53 |
| 6. Distribusi Frekuensi Data Daya Taha Dari Sampel Setelah<br>Diberi Perlakuan Pemberiaan Sari Kurma.....  | 55 |
| 7. Rangkuman uji normalitas data melalalui uji lilliefors .....  | 56 |
| 8. Rangkuman Uji Homogenitas Data Penelitian .....   | 58 |
| 9. Rangkuman Hasil Uji-t Data Penelitian .....   | 59 |
| 10. Kenaikan Persentase Data Penelitian .....  | 60 |
| 11. Data Mentah <i>pree-test</i> .....   | 68 |
| 12. Data Mentah <i>post-test</i> .....   | 69 |
| 13. Uji Normalitas <i>Pree-test</i> .....  | 70 |
| 14. Uji Normalitas <i>Post-test</i> .....  | 71 |
| 15. Uji Homogenitas Data Kemampuan Daya Tahan .....  | 72 |
| 16. Uji Hipotesis .....  | 73 |
| 17. Kenaikan Presentase .....  | 75 |
| 18. Tabel Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar 0 ke z .....                                       | 76 |
| 19. Tabel Distribusi F.....  | 77 |
| 20. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors .....   | 78 |
| 21. Tabel Uji t .....  | 79 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| 1. Kerangka Konseptual .....  | 35 |
| 2. Desain Penelitian.....   | 36 |
| 3. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i> .....   | 42 |
| 4. Peserta test sampai pada tujuan sebelum tanda sinyal berbunyi .....  | 44 |
| 5. Histogram Data <i>Pree-test</i> hasil daya tahan.....  | 54 |
| 6. Histogram <i>post-test</i> hasil daya tahan.....   | 56 |
| 7. Peneliti menjelaskan <i>pree-test</i> .....  | 80 |
| 8. Peneliti memimpin pemanasan sebelum pelaksanaan tes.....   | 80 |
| 9. Peneliti memberikan contoh pelaksanaan <i>Blep Test</i> .....  | 81 |
| 10. Sampel melaksanakan <i>pree-test</i> kemampuan daya tahan dengan<br><i>bleep test</i> .....   | 81 |
| 11. Foto bersama sampel dan Guru olahraga sekaligus pelatih Tim<br>Sepakbola SMA N 1 Banuhampu setelah pelaksanaan <i>pree-test</i> ..... | 82 |
| 12. Peneliti menjelaskan pemberian sari kurma sebagai perlakuan<br>terhadap sampel sebelum melaksanakan <i>post-test</i> daya tahan.....  | 82 |
| 13. Sampel saat meminum sari kurma sebelum pelaksanaan <i>post-test</i> .....   | 83 |
| 14. Penjelasan mengenai pelaksanaan <i>post-test</i> .....  | 83 |
| 15. Peneliti memimpin pemanasan sebelum pelaksanaan <i>post-test</i> .....  | 84 |
| 16. Foto pelaksanaan <i>post-test</i> kemampuan daya tahan.....   | 84 |
| 17. Foto bersama sampel dan guru Olahraga sekaligus pelatih tim .....   | 85 |
| Sepakbola SMA N 1 Banuhampu setelah pelaksanaan <i>post-test</i>  |    |
| 18. Alat Penelitian dan sarana penelitian .....   | 85 |
| 19. Formulir Tes.....   | 86 |
| 20. Lapangan untuk pelaksanaan tes (prasarana tes) .....  | 86 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| 1. Data Mentah.....   | 68 |
| 2. Uji Normalitas.....  | 70 |
| 3. Uji Homogenitas .....  | 72 |
| 4. Uji Hipotesis .....  | 73 |
| 5. Kenaikan Persentase.....   | 75 |
| 6. Tabel Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar 0 ke z .....             | 76 |
| 7. Tabel Distribusi F.....  | 77 |
| 8. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors .....                                 | 78 |
| 9. Tabel Uji t.....   | 79 |
| 10. Dokumentasi .....   | 80 |
| 11. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....                 | 87 |
| 12. Surat Izin Penelitian Dari Dinas pendidikan Provinsi<br>Sumatera Barat..... | 88 |
| 13. Surat Izin Penelitian Dari tempat penelitian.....                           | 89 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun negeri asal.

Salah satu usaha untuk menciptakan manusia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga sesuai UU No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem keolahragaan Nasional menjelaskan:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara, meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan kutipan di atas, maka diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas yang sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktivitas olahraga. Dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat akan tetapi masyarakat Indonesia memiliki jiwa raga yang sehat serta kesegaran jasmani yang baik.

Olahraga pada saat ini kian berkembang, terbukti dengan banyaknya klub yang bergerak dibidang keolahragaan, seperti: sepakbola, bola voli, bola basket, pencak silat, bulu tangkis, karate, dan sebagainya. Salah satu dari berbagai cabang olahraga tersebut adalah sepakbola. Olahraga sepakbola merupakan jenis olahraga yang dapat mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selain itu, dengan olahraga sepakbola kita juga dapat mewujudkan tujuan keolahragaan nasional.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang-orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarinya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya. Bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertumbuhannya juga terjadi di desa-desa, sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat.

Selain dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, upaya peningkatan peraih prestasi juga dilakukan pertandingan-pertandingan yang digelar di berbagai daerah baik pertandingan tingkat sekolah, tingkat daerah,

nasional maupun internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar sekolah, dan juga antar klub yang diadakan oleh berbagai sekolah, daerah maupun turnamen resmi lainnya.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik banyak faktor-faktor yang sangat mempengaruhinya, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Bafirman dan Apri (2008:5) komponen kondisi fisik meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*Agility*), *keseimbangan (Balance)*, dan koordinasi (*coordination*).

Permainan sepakbola sangat membutuhkan daya tahan yang bagus, karena sepakbola merupakan permainan yang memiliki durasi yang lama dan pemain dituntut untuk selalu aktif dalam bermain sehingga bisa mengembangkan permainan dengan baik, baik itu dalam menyerang maupun dalam bertahan. Menurut Bafirman (2010:29) “Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik. Daya tahan sangat berperan dalam pencapaian atlet sepakbola dikarenakan dengan

daya tahan yang bagus ia akan lebih mudah untuk melakukan teknik sepakbola dengan baik sehingga memperkecil terjadinya kesalahan pada saat bermain. 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 dan pembinaan sepakbola, 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, sehari-hari yang lebih lengkap dan komposisinya seimbang sesuai dengan kebutuhan yang disebut dengan B3 (bergizi, berseimbang dan bervariasi), yang mana didalam makanan tersebut 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. Selain makanan minuman yang dikonsumsi oleh para pemain harus sesuai dengan kebutuhan para pemain, minuman tersebut juga harus bergizi seimbang dan bervariasi serta memiliki sumber energi yang tinggi.

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 memang merupakan sumber energi utama dan memegang peranan yang sangat penting pada saat berolahraga terutama olahraga dengan intensitas tinggi seperti sepakbola. Dilihat dari banyaknya kandungan sakharida, karbohidrat dapat dibagi polisakarida (pati), disakarida (gula), dan monosakarida (glukosa). Namun dalam pemenuhan asupan energi pemain, selain karbohidrat protein juga memegang peranan penting yang berpengaruh terhadap kondisi fisik pemain terutama pada daya tahan. Menurut Wilda, dkk (2009:15) “ Protein adalah suatu zat yang dalam susunan kimianya terdiri dari unsur Oksigen (O), Karbon (C), Hidrogen (H) dan Nitrogen (N) serta

mengandung Sulfur (S) dan Posfor (P) yang membentuk unit-unit asam amino”. Fungsi protein dalam tubuh atlet menurut Syafrizal (2009:17) mengatakan bahwa, “Dalam tubuh protein berfungsi: (a) sebagai zat pembangun dimana protein berperan: sebagai bagian utama sel dan protoplasma, bagian padat jaringan tubuh, penunjang tulang, gigi, rambut dan kuku, bagian enzim dan hormon, bagian cair dari kelenjer serta merupakan bagian dari zat anti bodi, (b) sebagai pengatur kelangsungan proses dalam tubuh, (c) sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak”. Jadi protein bagi atlet dalam bidang olahraga sepakbola, sangat lah berpengaruh bagi kondisi fisik.

Pada dewasa ini banyak para atlet melakukan kecurangan dalam pertandingan-pertandingan olahraga. Para atlet tersebut mengkonsumsi suplement untuk memperoleh asupan gizi secara cepat untuk meningkatkan kemampuan fisiknya selama pertandingan. Seperti kita ketahui suplemen makanan adalah suplemen yang mengandung zat gizi dan non gizi serta tambahan zat-zat kimia yang fungsinya sebagai pelengkap zat gizi yang dibutuhkan untuk menjaga agar vitalitas tubuh tetap prima. Jadi dengan mengkonsumsi suplement sebelum pertandingan akan membantu atlet agar tetap prima dalam pertandingan, namun konsumsi suplement yang mereka lakukan tidak sesuai dengan ketentuan yang ada, terkadang mereka mengkonsumsi suplement melebihi takaran seharusnya bahkan mereka pun mengkonsumsi suplement yang dilarang karena akan berdampak buruk terhadap kesehatannya. Pada akhir-akhir ini terdapat jenis suplement yang tidak

berdampak negatif bagi tubuh bahkan suplemen ini digunakan kebanyakan masyarakat sebagai usaha penyembuhan penyakit yang dialaminya.

Sari kurma merupakan salah satu minuman yang memiliki sumber energi yang tinggi. Seperti kita ketahui Sari kurma adalah minuman yang berenergi, terbuat dari buah kurma pilihan yang di proses secara higienis dengan menggunakan teknologi tinggi. Di dalam sari kurma banyak komponen nutrisi dan gizi yang terkandung di dalamnya seperti glukosa, fruktosa, protein, kalium, kalsium, magnesium, zat besi, vitamin A, B dan C. Sari kurma memiliki banyak mamfaat seperti membantu proses penyembuhan penyakit, meningkatkan stamina dan daya tahan, meningkatkan trombosit dalam darah, menambah berat badan, membantu pertumbuhan tulang, mengiobati anemia dan memperlancar penuaan tubuh.

Dalam olahraga sepakbola yang membutuhkan sumber energi yang banyak, selain dari makanan dengan minuman pun juga dapat memenuhi asupan energi. Dengan pemberian sari kurma mungkin dapat menjadi salah satu cara dalam pemenuhan kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh para pemain untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik. Di dalam sari kurma banyak komponen nutrisi dan gizi yang terkandung di dalamnya seperti glukosa, fruktosa, protein, kalium , kalsium, magnesium, zat besi, vitamin A,B dan C. Sari kurma memiliki banyak manfaat seperti membantu proses penyembuhan penyakit, meningkatkan stamina dan daya tahan, meningkatkan trombosit dalam darah, menambah berat badan, membantu pertumbuhan tulang, mengobati anemia dan memperlancar penuaan tubuh.

SMA N 1 Banuhampu merupakan salah satu sekolah yang boleh dikatakan baru dan masih berkembang di Kabupaten Agam, SMA N 1 Banuhampu baru berdiri 13 tahun silam. SMA N 1 Banuhampu yang beralamat di Kenagarian Pakan Sinayan, Kecamatan Banuhampu, Kabupaten Agam tepatnya pada km 3 Jalan lintas Padang Lua – Lubuk Basuang. Meski SMA N 1 Banuhampu masih terlalu muda, namun sudah bisa menjadi pesaing-pesaing dalam kejuaraan sepakbola tingkat SMA di Kabupaten Agam, SMA N 1 Banuhampu telah banyak membina siswa dari kelas X, XI dan XII untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan sepakbola tingkat SMA dan persiapan untuk mengikuti LPI tingkat pelajar ataupun antar sekolah se Kabupaten Agam. SMA N 1 Banuhampu pembinaanya sudah cukup baik dan telah sesuai dengan prosedur latihan yang terprogram dan terencana. Namun, di samping itu, masih saja banyak kelemahan-kelemahan saat melakukan permainan terutama yang menyangkut dengan daya tahan aerobik pemain SMA N 1 Banuhampu yang akhir-akhir ini mulai menurun.

Dari pengamatan peneliti dan diskusi dengan pelatih akhir-akhir ini prestasi tim sangat menurun dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti, karena daya tahan yang dimiliki oleh para pemain dalam kondisi yang tidak baik, hal tersebut disebabkan lemahnya minat serta rendahnya keseriusan pemain sepakbola SMA N 1 Banuhampu mengikuti segi latihan yang diberikan oleh pelatih, terutama malas dalam mengikuti latihan fisik dan bahkan banyak juga yang tidak mengikuti latihan.

Pada pelaksanaan uji coba tim akhir-akhir ini di setiap pertandingan yang dilakoni oleh tim SMA N 1 Banuhampu para pemain dapat bermain bagus di awal pertandingan namun pada pertengahan sampai akhir-akhir babak pertama sudah mulai nampak menurunnya daya tahan aerobik para pemain, sehingga berdampak pada kerjasama tim yang tidak terorganisir dengan baik, emosional serta menurunnya mental pemain saat melakukan pertandingan.

Dari hasil pengamatan peneliti dan hasil wawancara serta diskusi dengan pelatih di atas yang menyatakan bahwa memang yang menjadi masalah utama dalam kondisi fisik adalah daya tahan pemain yang menurun dan masih kurang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik diantaranya faktor genetik, usia, cuaca yang tidak menentu, kurangnya makanan dan minuman bergizi sebagai asupan energi, rendahnya motivasi atlet untuk mengikuti latihan dengan disiplin yang berpengaruh terhadap daya tahan aerobik pemain.

Berdasarkan penelitian di atas peneliti tertarik untuk membahas pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA N 1 Banuhampu.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Banuhampu yang rendah menyebabkan menurunnya prestasi pemain serta tim.

2. Kurangnya usaha yang dilakukan untuk peningkatan kemampuan daya tahan pemain secara alami dengan pemberian suplemen energi seperti sari kurma.
3. Kurangnya perhatian terhadap asupan makanan yang dikonsumsi pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu.
4. Kedisiplinan pemain yang tidak baik menyebabkan penurunan prestasi pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan relevansi yang kuat antar masalah dan faktor-faktor teridentifikasi dan peneliti sendiri memiliki keterbatasan waktu, dana, tenaga dan kemampuan penulis maka peneliti membatasi pada masalah, pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu, apakah terdapat pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah diatas maka mamfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga ( S.Or).
2. Sebagai salah satu pedoman bagi pemain sepakbola agar dapat meningkatkan kemampuan daya tahan.
3. Sebagai informasi atau sebagai bahan masukan bagi pelatih sepak bola dalam upaya meningkatkan kemampuan daya tahan pemain.
4. Sebagai informasi atau sebagai bahan masukan bagi masyarakat umum dan pengurus persatuan sepakbola di Kabupaten Agam.
5. Untuk Pustaka sebagai perbendaharaan referensi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam. Kesimpulan diperoleh dari hasil analisis yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,59 point (6,36%) setelah pemberian sari kurma.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

##### **1. Pelatih dan Guru**

Kepada para pelatih atau pembina olahraga serta guru yang melatih sepakbola agar memberikan dan memperhatikan asupan makanan sebagai salah satu usaha pemenuhan kebutuhan energi untuk membantu meningkatkan kemampuan daya tahan pemain sepakbola. Salah satu bentuk usaha pemenuhan asupan makanan yang dapat diterapkan adalah pemberian sari kurma.

##### **2. Pemain**

Bagi pemain pada umumnya dan khususnya para pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam disarankan dapat meningkatkan kemampuan

Daya tahan dengan upaya pemenuhan asupan makan untuk pemenuhan kebutuhan energi dengan mengonsumsi sari kurma.

3. Bagi sekolah

Diharapkan agar sekolah selain memperhatikan dan melengkapi sarana dan prasarana olahraga, pihak sekolah sebaiknya juga memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi oleh para siswa-siswa yang mewakili sekolah untuk perlombaan tertentu sehingga semua siswa dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

4. Peneliti

Bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang pemberian sari kurma, yang bisa meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dalam olahraga sepakbola.

5. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian sari kurma terhadap kemampuan daya tahan ini lebih dalam lagi dan dengan sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahrag Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- Ahmad, Asih dkk. 2012. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosdur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Bafirman, dan Apri Agus. 2008. *Pembentukan Koondisi Fisik*. Padang. Sukabina Press
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka Media.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka media.
- Bagustila, dkk. 2015. *Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United FC*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa
- Charlim, dkk. 2010. *sepak bola*. Jakarta : Multi Kreasi.
- Daya Tahan Tubuh Pada Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Sekolah*. Jurnal UMS.
- Embral. 2013. *Metodelogi Latihan Fisik*. Padang : Sukabina Press
- Hastuti, Nugrahaini Puji dan Siti Zulaekah. 2009. *Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Protein, Dan Lemak Dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar di SD N Kartasura I*. Jurnal UMS.
- Irawadi, Hendri. 2017 *KondisiFisik dan Pengukuranya*. 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 Kesehatan RI. 2014. *Pedoman gizi olahraga prestasi*.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodelogi Penelitian dan Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung : PT Intan Sejati.
- Pertiwi, Arum Bunga dan Etisa Adi Murbawani. 2012. *Pengaruh Asupan Makan Energi, Kerbohidrat, Protein dan Lemak Terhadap Daya Tahan Jantung Paru VO<sub>2</sub> Maks Atlet Sepak Bola*. Journal of Nutrition College.