

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Karate merupakan olahraga yang berasal dari negara Jepang yang dikelola secara profesional dengan menggunakan tangan dan kaki sebagai alat untuk melepaskan kekuatan pukulan, serangan dan tendangan sebagai objek utama penilaian teknik karate. Karate merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di tingkat Provinsi hingga internasional (1).

Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia dan memiliki cukup banyak organisasi. Perkembangan karate di Indonesia dapat dilihat dengan berbagai kejuaraan mulai dari tingkat Kota hingga Internasional dengan mempertandingkan dua kategori yaitu *kata* dan *komite* dengan berbagai macam kategori usia, mulai dari usia dini (7-10 tahun) hingga senior (19-23 tahun) (2).

Saat ini karate di Indonesia terus berusaha untuk memperbaiki sarana dan prasarana, teknik hingga peningkatan kondisi fisik atlet. Peningkatan kondisi fisik atlet sangat sulit dipertahankan sehingga menyebabkan perolehan prestasi yang kurang memuaskan. Untuk menunjang performa atlet saat bertanding maupun berlatih maka diperlukan tingkat kebugaran yang baik (3).

Kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan mudah. Jika kebugaran seorang atlet baik, maka performa atlet tersebut akan baik dan tidak mudah lelah. Tingkat kebugaran dapat di hitung menggunakan nilai  $VO_2max$ . Jika atlet memiliki nilai  $VO_2max$  61,4 ml/kg/menit untuk laki-laki dapat dikategorikan sangat baik, dan nilai  $VO_2max$  41,9 ml/kg/menit untuk perempuan dapat dikategorikan sangat baik baik. Tingkat kebugaran dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (4).

Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seorang atlet, diantaranya yaitu umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, genetik, status gizi, kebiasaan makan, konsumsi kafein, konsumsi alkohol serta daya tahan jantung dan pembuluh darah. Selain faktor tersebut, terdapat makanan untuk meningkatkan kebugaran salah satunya yaitu buah pisang raja (5).

Pisang raja merupakan buah yang mengandung karbohidrat kompleks sehingga baik dikonsumsi pada saat latihan maupun bertanding karena dapat menyediakan energi secara cepat. Karbohidrat, vitamin, mineral serta antioksidan pada pisang raja merupakan sumber zat gizi yang baik untuk berolahraga (6).

Buah pisang raja mengandung kalium dan natrium yang dibutuhkan saat berolahraga untuk menaikkan nilai  $VO_2\text{max}$ . Peran mineral ini untuk melindungi stabilitas cairan selama aktivitas fisik yang berkepanjangan. Melalui keringat, mineral ini akan hilang, maka diperlukan pemberian makanan dan minuman sebagai sumber elektrolit seperti pada pisang raja untuk mengembalikan kadar elektrolit dalam tubuh (7).

Kalium yang terkandung dalam pisang raja sebanyak 373 mg per 100 g pisang raja, vitamin A 250-335 gr per 100 gr pisang raja. Penelitian (R. Wulandari, N, 2018) menyebutkan kandungan zat gizi buah pisang raja per 100 gram yaitu energi 116 kkal, air 67,30 gr, karbohidrat 31,15 gr, protein 0,79 gr, lemak 0,18 gr. Selain kalium, juga terdapat karbohidrat yang tidak kalah penting bagi seorang atlet (8).

Karbohidrat mampu meningkatkan nilai  $VO_2\text{max}$ . Kandungan karbohidrat dalam pisang dapat menyediakan sumber energi yang cepat, pemberian nutrisi yang mengandung karbohidrat mampu memulihkan kelelahan otot tersebut. Jenis karbohidrat yang ada pada pisang raja yaitu fruktosa yang berfungsi sebagai sumber energi dalam berolahraga. Zat gizi lain seperti kalsium bagi para atlet sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kebugaran fisik (9).

Fungsi kalsium bagi atlet yaitu memiliki peran dalam kontraksi otot. Dalam detak jantung juga sebagai salah satunya proses kontraksi otot, yang diperkuat adanya kalsium. Gula yang terkandung di pisang raja dapat tersimpan banyak sumber kalori yang bermanfaat bagi atlet dalam pemulihan energinya. Kandungan Zat gizi buah pisang raja ini telah dibuktikan manfaatnya terhadap peningkatan kebugaran pada penelitian terdahulu (10).

Hasil penelitian Cicip Rozana Rianti, (2014) terhadap atlet sepak takraw di Kota Semarang menunjukkan bahwa pisang raja terbukti memiliki pengaruh terhadap kebugaran atlet yang sesuai dengan hipotesis pada penelitian tersebut. Berdasarkan penelitian ini, pisang raja dapat dijadikan pangan fungsional untuk mencegah kelelahan atau dapat digunakan sebagai pengganti *doping* yang melindungi kondisi fisik atlet (11).

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Vivin Syamsul Arifin, (2019) terhadap atlet karate, namun menggunakan buah pisang ambon sebanyak 150 gram, dengan nilai ( $p < 0.05$ ). Dari penelitian tersebut diperoleh bahwa buah pisang ambon berpengaruh terhadap daya tahan jantung paru dan kebugaran atlet tersebut sehingga mampu menunjang performa atlet saat bertanding maupun berlatih (12).

Karate Kota Bandung merupakan suatu wadah pembinaan atlet yang dilatar belakangi dari atlet-atlet pilihan se-Kota Bandung mulai dari usia 17-20 tahun, club Karate Kota Bandung merupakan salah satu club karate yang sering mengikuti kejuaraan dan menjuarai berbagai *event* baik tingkat Kota Bandung hingga tingkat Nasional yang mengharumkan nama baik Kota Bandung bahkan Jawa barat (Dennis Gustama, 2022).

Prestasi yang telah diraih oleh club Karate Kota Bandung diantaranya mendapat perolehan 8 emas, 2 perak, 5 perunggu pada kejuaraan STIKP Pasundan 2023 dan menjadi juara umum 1 dengan perolehan medali terbanyak se Jawa Barat, selain itu atlet Karate Kota Bandung mengikuti kejuaraan Nasioal pada tahun 2022 dengan perolehan 4 emas, 5 perak, 3 perunggu. Club Karate Kota Bandung juga mengikuti

kejuaraan Internasional di Tokyo 2019 dengan perolehan 2 emas dan 1 perak (Dennis Gustama, 2022).

Namun terkadang atlet karate Kota Bandung mengalami kekalahan pada saat memasuki final, pelatih fisik karate Kota Bandung (Dennis Gustama, 2022) mengungkapkan alasan kekalahan tersebut rata-rata karena atlet mengalami kelelahan dan terkadang atlet tersebut tidak dapat melanjutkan pertandingan tersebut. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian buah pisang raja terhadap atlet karate Kota Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh pemberian buah pisang raja terhadap tingkat kebugaran atlet Club Karate Kota Bandung?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh pemberian buah pisang raja terhadap tingkat kebugaran atlet Club Karate Kota Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran atlet sebelum pemberian buah pisang raja pada kelompok intervensi dan kontrol atlet Club Karate Kota Bandung.
- b. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran atlet setelah pemberian buah pisang raja pada kelompok intervensi dan kontrol atlet Club Karate Kota Bandung.
- c. Mengetahui pengaruh pemberian buah pisang raja terhadap tingkat kebugaran atlet Club Karate Kota Bandung.

## **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini pada atlet Club Karate Kota Bandung. Kejadian yang dipelajari mengenai pengaruh pemberian buah pisang raja terhadap tingkat kebugaran atlet Club Karate Kota Bandung.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

- a. Mendalami manfaat buah pisang raja sebagai pangan fungsional bagi performa atlet.
- b. Sarana untuk menerapkan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

### **1.5.2 Bagi Sampel**

Diharapkan dapat memberikan masukan dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat untuk mempertahankan performa atlet mengenai tingkat kebugaran dan manfaat buah pisang raja.

### **1.5.3 Bagi Poltekkes Jurusan Gizi**

Tambahan rujukan bagi mahasiswa jurusan gizi untuk penelitian selanjutnya dan dapat menjadi pengetahuan bagi mahasiswa jurusan gizi, serta dapat melengkapi kepustakaan sebagai sumber referensi mengenai pengaruh pemberian buah pisang raja terhadap tingkat kebugaran.

### **1.5.4 Bagi Lokasi Penelitian**

Menambah informasi dan pengetahuan mengenai manfaat buah pisang raja terhadap tingkat kebugaran atlet Club Karate Kota Bandung.

