

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga berprestasi yang diminati dan digemari oleh banyak kalangan sekarang ini, bahkan sampai pada tingkatan-tingkatan sekolah sampai universitas. Bola basket di Indonesia sudah cukup pesat kemajuannya dikarenakan begitu banyak even-even yang diselenggarakan serta ada unsur hiburan pada bola basket itu sendiri. Kemajuan-kemajuan pembinaan bola basket itu tidak lepas dari faktor yang menunjang suatu pembinaan. Sarana, fasilitas bahkan keluarga mendorong pada keberhasilan pembinaan-pembinaan pada bola basket dan tidak luput peran pelatih.

Dalam permainan bola basket terdapat faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal atlet dilihat dari aspek pemain, yaitu postur tubuh, kondisi fisik, mental dan keterampilan atau teknik. Faktor-faktor ini satu sama lain saling terkait, saling mempengaruhi serta tidak dapat dipisahkan, semua faktor menjadi satu di dalam latihan. Tetapi ada faktor lain yang biasa sering dilupakan yaitu gizi (makanan), dengan latihan yang banyak lima hari dalam seminggu berarti asupan gizi harus terpenuhi supaya kondisi tubuh tetap terjaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit dan menurunnya kesehatan tubuh. Bola basket merupakan cabang olahraga *full*

body contact, adapun beberapa teknik dasar dalam bola basket yaitu. *Passing, dribble, lay up, shooting, pivot, reborn*, dll.

Saat melakukan gerakan-gerakan ini dalam latihan maupun pertandingan tentunya akan menghabiskan energi. Untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut memerlukan kontraksi otot oleh karena itu kalsium diperlukan guna mengganti kalsium yang dipakai untuk kontraksi otot. Energi dalam tubuh manusia dihasilkan oleh karbohidrat, lemak, protein, apabila karbohidrat dan lemak habis dipakai oleh tubuh maka protein berfungsi sebagai energi cadangan.

Kebutuhan kalsium dan protein akan meningkat akibat banyaknya energi yang dipakai dan apabila kebutuhan kalsium dan protein tidak tercukupkan maka akan ada banyak hal yang menghambat pertumbuhan dan terganggunya metabolisme tubuh.

Oleh sebab itu pentingnya para atlet juga tahu akan kecukupan kalsium dan protein yang harus mereka konsumsi setiap harinya untuk menunjang aktifitas latihan maupun pertandingan yang dijalani. Gizi merupakan komponen yang penting untuk menjaga potensi para atlet dan mengurangi faktor resiko yang diakibatkan oleh aktifitas olahraga yang dilakukan. Dengan kata lain, gizi di dalam makanan berperan penting untuk menjaga kesehatan. Dimana seseorang harus mengatur tingkat kecukupan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineralnya.

Hal inilah yang membuat peneliti untuk melakukan penelitian tentang konsumsi kalsium dan protein pada anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Bagaimana pola makan anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah makanan yang mereka makan memenuhi kesehatan?
3. Apakah makanan yang mereka konsumsi mencukupi kebutuhan kalsium dan protein mereka sehari hari
4. Bagaimana profil tingkat kecukupan kalsium dan protein pada anggota klub cabang bola basket Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, maka dalam hal ini harus dibatasi agar penelitian tidak tertalu meluas maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Profil Tingkat Kecukupan Kalsium dan Protein Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka permasalahan ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah jumlah asupan kalsium dan protein pada anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimanakah tingkat kecukupan kalsium dan protein pada anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Menjawab pertanyaan tentang profil tingkat kecukupan kalsium dan protein klub bola basket Universitas Negeri Jakarta.
2. Bahan masukan untuk pembina dan pelatih klub bola basket Universitas Negeri Jakarta
3. Bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Sebagai salah satu masukan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat