

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hoki merupakan olahraga tim yang yang dapat dijadikan sebagai wadah untuk meraih prestasi khususnya di Universitas Negeri Jakarta. Hoki adalah olahraga yang dimainkan dengan stik dan bola sebagai medianya. Permainan hoki terbagi menjadi tiga jenis permainan, yaitu hoki es, hoki lapangan dan hoki ruangan. Hoki ruangan dimainkan dengan jumlah pemain disetiap regunya 12 orang pemain dan terdiri dari maksimal enam orang di dalam lapangan dan enam orang sebagai pemain pengganti. Permainan ini dilakukan dengan jumlah waktu 4 x 10 menit dalam satu pertandingan (The International Hockey Federation, 2020).



**Gambar 1. 1 Hoki Ruangan**

Sumber: [whua.org.uk](http://whua.org.uk)

Hoki sudah menjadi olahraga *olympic* sejak tahun 1908 di London. Di Indonesia olahraga hoki sudah mulai berkembang pesat, hal ini bisa dilihat dari sering diikutsertakan dalam olahraga *multievent*, seperti Pekan Olahraga Mahasiswa (POMNAS), Pekan Olahraga Daerah (PORDA) dan Pekan Olahraga Nasional (PON). Tim Hoki Indonesia rutin mengikuti kejuaraan internasional seperti *Sea Games*, *ASIAN Games* dan kejuaraan internasional lainnya.

KOP (Klub Olahraga Prestasi) hoki di Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu wadah yang dapat dijadikan para mahasiswa untuk meraih prestasi dalam olahraga hoki. Prestasinya terbukti dari piala yang diperoleh dalam kejuaraan hoki ruangan yang diikuti baik nasional maupun internasional. Hal ini tentu didapatkan dengan latihan yang terprogram dengan baik serta motivasi yang kuat. Tidak sedikit atlet yang kini membela daerahnya masing-masing untuk kejuaraan PON dan membela Indonesia pada kejuaraan internasional, semua itu tentunya didapatkan dari proses latihan yang panjang.

Pada saat berlatih, atlet hoki membutuhkan daya aerobik dan anaerobik yang tinggi, kelincahan yang baik, fleksibilitas sendi dan otot, serta mampu menghasilkan torsi tinggi selama berlatih dengan gerakan yang cepat. Olahraga aerobik adalah olahraga yang memiliki intensitas rendah dengan jangka waktu yang lama. Olahraga aerobik dilakukan dengan menggunakan oksigen sehingga membutuhkan daya tahan jantung yang baik. Salah satu contoh

gerakan aerobik dalam olahraga hoki adalah *jogging* didalam lapangan. Sedangkan olahraga anaerobik adalah olahraga yang memiliki intensitas tinggi dengan jangka waktu yang cepat. Olahraga anaerobik memerlukan daya tahan otot yang baik. Salah satu gerakan anaerobik dalam olahraga hoki yaitu *sprint* pendek yang berulang (Bandyopadhyay et al., 2019).

Energi untuk melakukan olahraga hoki selama 1 jam seorang atlet adalah sebesar 482,4 kalori (setara dengan 120 gram karbohidrat). Akan tetapi, hal ini dapat berubah sesuai dengan berat badan masing-masing atlet (McArdle et al., 2015). Latihan KOP Hoki UNJ dilaksanakan terjadwal tiga kali dalam satu minggu, yaitu selasa, kamis dan sabtu. Durasi setiap pertemuan dilaksanakan mulai dari pukul 16.00 s/d 21.00 WIB (lima jam). Durasi yang panjang ini menyebabkan tidak sedikit atlet yang mengeluh akan kelelahan karena banyaknya energi yang terkuras.

Energi yang dibutuhkan saat melakukan olahraga hoki tersebut dapat bersumber dari karbohidrat. Karena karbohidrat merupakan salah satu sumber energi utama dalam beraktifitas. Karbohidrat merupakan bahan bakar penting dalam berolahraga. Karbohidrat akan dipecah menjadi glukosa untuk digunakan sebagai energi. Glukosa yang berlebih akan diubah menjadi glikogen dengan bantuan hormon insulin, kemudian glikogen disimpan di otot dan di hati. Sekitar 400 g glikogen yaitu setara dengan 1600 kilokalori dapat disimpan didalam sel-sel otot dan 100 g glikogen yaitu setara dengan 400

kilokalori dapat disimpan di hati (Bean, 2010). Latihan hoki akan menyebabkan berkurangnya gula dalam darah, sehingga harus dicukupi dengan asupan yang mengandung karbohidrat sebagai energi alternatif untuk beraktivitas kembali.

Pisang merupakan salah satu sumber karbohidrat yang dapat mencukupi kebutuhan harian karena didalam 100 gram buah pisang terdapat kandungan karbohidrat sebanyak 25,8 gram. Hal ini sesuai dengan saran ahli bahwa mengonsumsi 20-60 g karbohidrat akan membantu menjaga kadar gula darah, sehingga menunda terjadi kelelahan dan dapat meningkatkan daya tahan (Bean, 2010).

Berdasarkan teori diatas, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh pemberian pisang terhadap peningkatan kadar gula darah setelah latihan dan apakah buah pisang merupakan asupan gizi yang tepat untuk menjadi sumber energi alternatif bagi atlet hoki UNJ yang memiliki durasi latihan yang cukup lama. Dengan demikian, peneliti ingin melakukan penelitian kepada atlet KOP Hoki UNJ mengenai *“Pengaruh Pemberian Buah Pisang terhadap Peningkatan Kadar Gula Darah Setelah Latihan pada Atlet KOP Hoki Universitas Negeri Jakarta”*.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Durasi latihan hoki UNJ yang cukup lama menyebabkan energi yang digunakan cukup besar.
2. Setelah latihan hoki akan menyebabkan penurunan kadar gula dalam darah.
3. Belum diketahui pemberian pisang setelah latihan akan berpengaruh pada kadar gula darah.
4. Belum diketahui pemberian pisang setelah latihan akan meningkatkan kadar gula darah.
5. Belum diketahui buah pisang akan menjadi sumber energi alternatif untuk tubuh pada saat lelah.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan Identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi masalah pada seberapa besar pengaruh pisang terhadap peningkatan kadar gula darah setelah latihan pada atlet KOP Hoki UNJ.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah pemberian pisang memberikan pengaruh terhadap peningkatan kadar gula darah setelah latihan pada atlet KOP Hoki Universitas Negeri Jakarta?”

### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Mengetahui pengaruh pemberian pisang setelah latihan terhadap kadar gula darah setelah latihan pada mahasiswa KOP Hoki UNJ.
2. Memberikan informasi kepada pelatih, atlet, serta masyarakat umum tentang khasiat pisang terhadap kadar gula darah setelah latihan.
3. Memberikan informasi kepada masyarakat umum bahwa buah pisang merupakan makanan alternatif pada saat kondisi tubuh mulai lelah karena berolahraga dalam waktu yang lama.
4. Menjadi sumber referensi pembaca yang ingin melakukan penelitian, praktek ataupun hal lainnya.
5. Sebagai referensi dan pengetahuan khususnya untuk dunia *sport science*.
6. Menjadi sumber informasi untuk menambah pengetahuan tentang khasiat pisang setelah berolahraga terhadap kadar gula darah.