

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP KEMAMPUAN DAYA
TAHAN TIM SEPAKBOLA SMAN 1 BANUHAMPU
KABUPATEN AGAM**

Rizkia Rahmat¹, Wilda Welis².
Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem of this research is the low endurance ability of the Banuhampu SMA N 1 soccer team player in Banuhampu Subdistrict, Agam Regency. This study aims to determine the effect of date palm extract on the endurance ability of the football team players of SMA N 1 Banuhampu, Banuhampu District, Agam Regency. The type of this research is quasi-experimental, the population in this study were all football team players of SMA N 1 Banuhampu, Banuhampu Subdistrict, Agam Regency, which numbered 20 people. The sampling technique is total sampling, which is to take the entire population to become a sample of as many as 20 people. Data collection was carried out by pre-test and post-test the endurance ability of the SMA N 1 Banuhampu football team in Banuhampu Subdistrict Agam Regency using the bleep test (Multi Stage Fines Test). Comparative analysis using a different mean test formula (t test) with a significance level of α 0.05. From the analysis of the data obtained the results: The effect of giving palm juice to the endurance ability of football team players Banuhampu N 1 High School Banuhampu District Agam, with the acquisition of the test coefficient "t" is $t_{count} = 15.08 > t_{table} 1.73$.

Keywords: Endurance Ability, Giving Sari Dates.

Abstrak

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 α 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

Pendahuluan

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 menggemarnya 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 pertambahannya juga terjadi di desa-desa, sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat.

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 (strength), 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 kimiawinya 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 suplemen 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 suplemen sebelum pertandingan akan membantu atlet agar tetap prima dalam pertandingan, namun konsumsi suplemen yang mereka lakukan tidak sesuai dengan ketentuan yang ada, terkadang mereka mengkonsumsi suplemen melebihi takaran seharusnya bahkan mereka pun mengkonsumsi suplemen yang dilarang karena akan berdampak buruk terhadap kesehatannya. Pada akhir-akhir ini terdapat jenis suplemen 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.

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, dimana didalam peneltian ini dimaksudkan untuk mengungkapkan sebab akibat. Menurut Sugiyono (2008:107) metode eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Jadi penelitian ini bertujuan untuk mencari dan membuktikan apakah ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam hal ini , variabel bebasnya adalah pemberian sari kurma (x) sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan daya tahan (y). Dalam pelaksanaan penelitian ini tidak selalu mengadakan kontrol terhadap subjek penelitian atau perlakuan, serta harus ada kompromi dalam menentukan validitas internal dan eksternal. Rancangan penelitian ini adalah "one group pre test post test design" yaitu



eksperimen penelitian yang dapat dilihat lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan

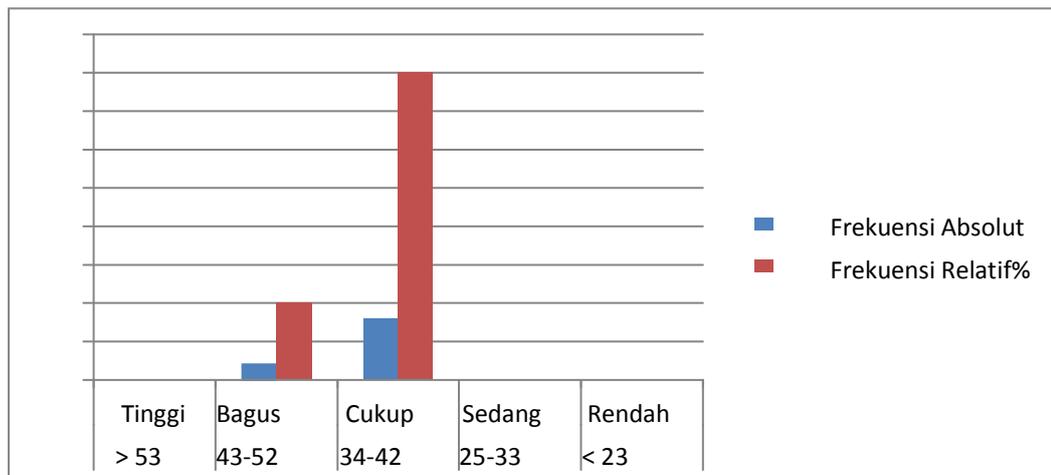
Hasil Penelitian

1. Data Awal Penelitian (Pre-Test)

Berdasarkan hasil pre-test daya tahan ($VO_2\max$) dengan menggunakan bleep test (multistage fitness test) yang dilakukan terhadap 20 orang pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam, diperoleh data (mean) adalah 40.71, simpangan baku (standar deviasi) adalah 2.82, nilai tertinggi (maximum) adalah 45.9 dan nilai terendah (minimum) adalah 36.7. Adapun hasil pengukuran terhadap daya tahan ($VO_2\max$) dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Pemberiaan Sari Kurma

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif%
1	> 53	Tinggi	0	0
2	43-52	Bagus	4	20
3	34-42	Cukup	16	80
4	25-33	Sedang	0	0
5	< 23	Rendah	0	0
Jumlah			20	100



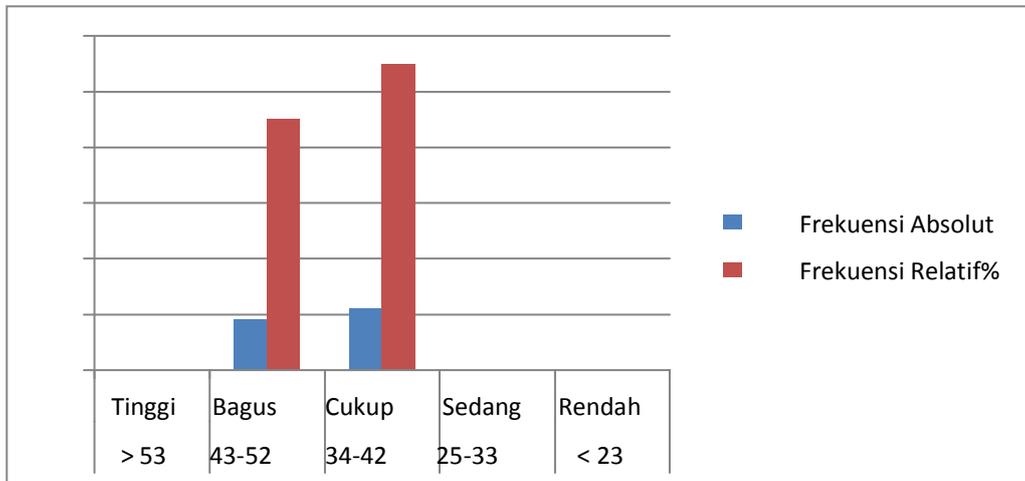
Gambar 1. Data Pre-test Hasil Daya Tahan

2. Data Akhir Penelitian (Post-test)

Berdasarkan hasil tes daya tahan (VO₂max) dengan menggunakan blep test (multistage fitness test) yang dilakukan setelah diberi perlakuan yaitu pemberian sari kurma terhadap 20 orang pemain tim sepakbola SMA N 1 Banuhampu Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam, diperoleh rata-rata (mean) adalah 43.30, simpangan baku (standar deviasi) adalah 3.22, nilai tertinggi (maximum) 48.7, dan nilai terendah (minimum) 37.4 . Adapun hasil pengukuran terhadap daya tahan aerobik (VO₂max) dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya Taha Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Pemberiaan Sari Kurma

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif%
1	> 53	Tinggi	0	0
2	43-52	Bagus	9	45
3	34-42	Cukup	11	55
4	25-33	Sedang	0	0
5	< 23	Rendah	0	0
Jumlah			20	100



Gambar 2. Data Post-test Hasil Daya Tahan

Kesimpulan Dan Saran

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. 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 enenrgi dengan mengkonsumsi 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 Rujukan

- 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. Metodologi 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 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 Kesehatan RI. 2014. Pedoman gizi olahraga prestasi.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi 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, Karbohidrat, Protein dan Lemak Terhadap Daya Tahan Jantung Paru VO₂ Maks Atlet Sepak Bola. Journal of Nutrition College.

Syafrudin. 1999. Dasar-dasar kepelatihan olahraga. Padang: Universitas Negeri Padang.

Syafrizar, dan Wilda Welis. 2011. Gizi Olahraga. Malang : Wineka Media

Undang-undang Negara Republik Indonesia No. 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung: Citra Umbara

Yulifri. 2012. Permainan Sepakbola. Depok: Fajar Inter pratama Offset.

Syafruddin. 2011. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Universitas Negri Padang

