**BAB I
PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang Masalah**

Gizi merupakan sesuatu yang dikonsumsi oleh manusia yang mengandung unsur zat gizi yaitu karbohidrat, vitamin, mineral, lemak, protein dan air yang dingunakan uintuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan dari organ tubuh manusia.Gizi sangat penting sekali bagi kelangsungan hidup. Apabila gizi kita terpenuhi, maka akan terhindar dari berbagai penyakit karena mempunyai tubuh yang sehat, kekurangan dan kelebihan gizi sama berdampak negatif. Kekurangan gizi berhubungan erat dengan lambatnya pertumbuhan tubuh, daya tahan tubuh yang rendah sehingga mudah sakit, kurangnya kecerdasan dan produktivitas yang rendah.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, dkk, 2002). Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsier, 2001). Sedangkan zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu dengan menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan (Almatsier, 2005). Ketersediaan zat gizi di dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler.

Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahragabola basket daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

Sistem kardiovaskuler juga dikenal sebagai sistem peredaran darah, sistemdari tubuh yang terdiri dari jantung, darah, dan pembuluh darah. Sistem kardiovaskuler bertanggung jawab untuk mengangkut darah.Mengingat sistem kardiovaskuler menggerakkan darah ke seluruh tubuh, sel-sel akan menerima oksigen dan nutrisi. Karbon dioksida dan limbah lainnya dikeluarkan dari tubuh juga. Kata kardiovaskuler berasal dari kardia kata Yunani yang berarti “jantung” dan *vasculum* kata Latin yang berarti “pembuluh kecil.”

Jantung berkontraksi lebih dari 100.000 kali sehari karena mendorong darah melalui pembuluh darah. Saat berkontraksi, memaksa darah ke dalam aliran darah. Darah mengangkut nutrisi dari sistem pencernaan dan oksigen dari paru-paru ke sel-sel tubuh. Kemudian darah membawa produk limbah yang dikeluarkan oleh ginjal dan karbon dioksida yang dikeluarkan oleh paru-paru.Jantung adalah otot seukuran kepalan tangan dan dibagi menjadi empat ruang atau kamar. Kamar ini adalah atrium kanan, atrium kiri, ventrikel kanan, dan ventrikel kiri. Selama proses peredaran darah, darah memasuki atrium kanan jantung. Ketika jantung berkontraksi, darah bergerak melalui katup dari atrium kanan ke ventrikel kanan. Darah kemudian mengalir melalui katup jantung lain ke paru-paru.

Sangat penting untuk menjaga kesehatan sistem kardiovaskuler karena pembuluh darah dan darah adalah penting untuk kesehatan yang baik. Sistem kardiovaskuler adalah sebagai pekerja keras tubuh, terus menerus bergerak untuk mendorong darah ke sel. Jika sistem penting ini berhenti bekerja, tubuh akan mati

Bola basket adalah olahraga bola yang berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencentak poin dan memasukkan bola kedalam keranjang milik lawan. Bola basket sangat cocok dinonton karena bisa dilakukan diruang terbuka dan diruang tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil.selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang cukup besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Selain itu bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk amerika serikat dan penduduk diseluruh dunia.

Setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari tidak terlepas dari aktivitas atau kegiatan masing-masing. Untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tersebutdibutuhkan kebugaran jasmani yang baik.Dengan adanya kebugaran jasmani yang baikdiharapkan segala pekerjaan atau kegiatan sehari-haridapat dilakukan dengan maksimal. Bahkan, masihmampu untuk melakukan pekerjaan tambahan.

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, juga diperlukan adanya asupan makanan yangmengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.Akan tetapi, apabila kebugaran jasmani kurang baik kemungkinan terjadi adanya asupan makanan yangkurang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan olehtubuh. Masalah kekurangan zat-zat gizi tersebut dapatdisebabkan beberapa faktor. Penyebab masalah dapat berasal dari dalam diri, misalnya dari faktor genetik, atau bahkan faktor dari luar. Biasanya dengan status gizi yang tidak normal,maka tubuh juga akan sulit atau terganggu saatmelakukan aktivitas, khususnya aktivitas olahraga bola basket.Misalnya, anak yang memiliki berat badan lebih(kegemukan) akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan olahraga bola basket yang cukup rumit.

Berdasarkan penjelasan di atas, hubungan status gizi terhadap daya tahan kardiovaskuler sangat erat hubungannya karena status gizi yang baik diperoleh dari asupan makanan atau zat-zat gizi yang masuk di dalam tubuh. Untuk mendapatkan daya tahan kardiovaskuler yang baik seseorang haruslah mendapatkan asupan gizi yang memadai untuk kegiatan fisiknya yang didukung dengan latihan-latihan olahraga untuk kebutuhan fisiknya dan tidur dengan cukup.

Berdasarkan observasi yang telah saya lakukan terhadap atlet bola basket phinisi club. Maka peneliti akan membahas tentang “Hubungan antara Status Gizi dan daya tahan kardiovaskuler atlet bola basket phinisi club”.

* 1. **Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas dapat di rumusan masalah sebagai berikut :

Apakah ada hubungan antara status gizi dengan daya tahan kardiovaskuler atlet bola basket phinisi club ?

* 1. **Tujuan Penelitian**

Hal yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu Untuk mengetahui

hubungan antara status gizi dengan daya tahan kardiovaskuler terhadap atlet bola basket Phinisi Club.

* 1. **Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan daya tahan kardiovaskuler atlet bola basket phinisi club.

1. **Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang objektif dan akurat mengenai hubungan antara status gizi dengan daya tahan kardiovaskuler atlet bola basket phinisi club.

**2. Manfaat Praktis**

Bagi atlet/mahasiswa; dapat mengetahui hubungan antara status gizi dengan daya tahan kardiovaskulernya agar terdorong untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan dan mempertahankan status gizi dengan daya tahan kardiovaskulernya.