

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola bisa diartikan sebagai olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak atau menendang bola. Permainan ini sendiri harus dimainkan oleh dua tim di lapangan yang luas. Setiap tim yang terdiri dari sebelas orang harus memasukkan bola ke gawang lawan. Tim yang berhasil mencetak gol lebih banyak akan dinyatakan sebagai pemenang. Akan tetapi, permainan ini tetap dilakukan dengan mengikuti sejumlah aturan yang sudah ditentukan. Olahraga merupakan salah satu faktor utama yang dapat meningkatkan aktivitas untuk melatih tubuh dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Setelah berolahraga akan memberikan kebugaran untuk tubuh, baik itu secara jasmani maupun rohani. Selain itu olahraga juga menjadi tempat pembinaan untuk menyalurkan minat dan bakat seseorang untuk berprestasi pada salah satu cabang olahraga yang diminatinya, salah satunya adalah olahraga sepak bola.

Persigon adalah akademi sepakbola yang dibuat oleh Pemerintah Kota Cilegon, dan berlatih di stadion Krakatau Steel. Pembinaan yang dilakukan oleh PS Persigon dimulai dari usia 9 tahun sampai usia 22 tahun. Untuk melihat kemajuan dari binaan sepakbola maka PS Persigon mengikuti turnamen dari usia dini sampai senior. Adapun julukan dari PS. Persigon sendiri adalah Baja Mania.

Daya tahan tubuh merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik. Hampir seluruh cabang olahraga memerlukan daya tahan, terutama untuk cabang olahraga dengan tingkat kinerja tubuh dalam waktu yang lama. Daya tahan kardiovaskular, atau sering juga di sebut dengan kapasitas aerobik maksimal, adalah semua istilah yang di gunakan bergantian dengan VO₂max (Wilmore & Costill, 1988). Selanjutnya VO₂max didefinisikan sebagai kecepatan konsumsi oksigen tertinggi yang dicapai selama pelatihan maksimal atau secara menyeluruh. VO₂max juga disebut daya aerobik atau kapasitas aerobik maksimal yang merupakan kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerobik maksimum (Maqsalmina, 2007). Daya tahan jantung dan paru (daya tahan kardiovaskular) adalah kemampuan fungsional paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama (Pekik, 2004). Daya tahan kardiovaskular merupakan kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan dalam waktu yang lama.

Daya tahan kardiovaskular juga sering disebut daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik adalah kemampuan mengkonsumsi oksigen tertinggi selama kerja maksimal yang dinyatakan dalam liter/menit atau ml/kg/menit (Nugroho, 2007). Saat olahraga, memerlukan oksigen melebihi suplai sehingga timbul metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat. Asam laktat ini kemudian akan diserap oleh sel otot untuk dijadikan bahan bakar saat beraktivitas (berolahraga). Tetapi apabila terlalu banyak menumpuk dalam otot maka akan menimbulkan kelelahan yang menyebabkan kram pada otot, bahkan cedera sementara maupun permanen. Daya tahan dapat diklasifikasikan daya tahan umum (*General Endurance*),

dikenal sebagai daya jantung dan paru atau daya tahan aerobik, yang melibatkan aktifitas otot-otot yang besar.

Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang handal pada saat ini, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Di samping itu pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan pada komponen prestasi olahraga seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Menjaga fungsi dan kekebalan tubuh, buah Pisang mengandung protein yang berguna untuk menjaga fungsi dan kekebalan tubuh, serta menjaga kesehatan sistem saraf.

Berdasarkan observasi peneliti di Persigon, pemain-pemain sepakbola tersebut diberi gula merah dan juga buah pisang untuk melihat seberapa efektif antara 2 (dua) makanan tersebut yang bisa meningkatkan daya tahan tubuh pemain pada saat melakukan latihan dan tes vo2max. Menjadi seorang atlet harus memerlukan latihan yang extra dan juga gizi yang cukup untuk mengganti kalori dan energy yang telah dipakai setelah latihan. Sebagai contoh makanan yang mempengaruhi daya tahan atlet adalah buah pisang. Pisang merupakan makanan yang sering di konsumsi atlet pada saat sebelum latihan maupun pada saat latihan karena pisang mengandung energy kalori yang oleh atlet. Selain dari pisang atlet juga memerlukan makanan yang manis contohnya gula merah karena mempunyai manfaat yang tinggi untuk seorang atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui Vo2max pemain sepak bola PERSIGON sebelum mengkonsumsi pisang dan gula merah.
2. Belum diketahui Vo2max pada pemain sepak bola PERSIGON setelah mengkonsumsi pisang dan gula merah.
3. Belum diketahui pengaruh pisang dan gula merah bagi Vo2max pemain sepakbola Persigon.
4. Belum diketahui perbedaan Vo2max pada kelompok pemain sepakbola Persigon yang mengkonsumsi pisang dan gula merah dengan yang tidak mengkonsumsi pisang dan gula merah.

C. Pembatasan Masalah

Dapat dilihat berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka sangat perlu melakukan pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi jelas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan “efektivitas penggunaan pisang dan gula merah dalam program peningkatan Vo2max pada atlet sepak bola Persigon”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari Latar belakang, Identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat di perumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan pisang terhadap program latihan peningkatan VO2max pemain sepakbola Persigon?
2. Apakah penggunaan gula merah terhadap program latihan peningkatan VO2max pemain sepakbola Persigon?

3. Apakah pemberian pisang lebih efektif dari pada gula merah dalam program latihan peningkatan daya tahan pemain sepakbola Persigon?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penulisan Skripsi ini adalah:

1. Bagi para mahasiswa yang ingin mengetahui kandungan gizi dalam buah pisang dan juga gula merah yang bermanfaat untuk daya tahan.
2. Bagi para pelatih atau pengajar diharapkan ini dapat menjadi masukan atau referensi dalam upaya mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan daya tahan pada atlet atau pemain sepak bola Persigon. Bagi penulis, penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan mengenai penggunaan gula merah dan pisang sebagai asupan kesehatan.
3. Bagi para pemain atlet atau pemain sepak bola Persigon sebagai bahan masukan yang berguna untuk mengetahui manfaat penggunaan pisang dan gula merah dalam menjalani aktifitas olahraga.
4. Bermanfaat untuk mahasiswa olahraga untuk mengetahui mengkonsumsi pisang dan gula merah sebelum berolahraga.
5. Sebagai bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi guru, pelatih, pemain dan pembina olahraga sepakbola, khususnya untuk meningkatkan daya tahan.
6. Bagi sekolah, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah untuk meningkatkan kemampuan dasar bermain sepakbola para siswa.