

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah permainan menyepak bola yang diperebutkan antar pemain dengan maksud untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari bola musuh . Menurut FIFA (2016) sepak bola Indonesia untuk saat ini berada diposisi 179 dari peringkat sepakbola dunia dimana Indonesia mengalami penurunan peringkat dari tahun 2009.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kalahnya sepakbola Indonesia saat laga *Seagames* 2015 melawan Thailand yaitu faktor kelelahan, faktor aktimalisasi suhu, faktor pengambilan data VO_2Max dan kurangnya persiapan. Segala kebutuhan fisiologis atlet tanpa direncanakan terlebih dahulu maka akan mempengaruhi performa pemain pada saat bertanding (Kusriyanti, 2015).

Selain menguasai teknik yang baik atlet sepakbola juga harus memiliki kondisi fisik bagus untuk bermain secara maksimal. Beberapa unsur kondisi fisik pemain sepakbola seperti daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah, daya tahan otot, kekuatan, , kecepatan,keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kelentukan persendian dan daya ledak (Budi dan Sugi, 2015).

Unsur atau faktor penting untuk meraih kesuksesan dalam olahraga, selain dengan penguasaan teknik, kemampuan mental, teknik adalah daya tahan fisik atau kondisi fisik yang bagus. Sebagaimana didalam hadist :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ
الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

Dari Abu Hurairah dia berkata; “Rasulullah saw bersabda: ‘Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah swt daripada orang mukmin yang lemah. (HR Muslim)

Kemampuan pemain bola untuk bermain membutuhkan Energi. Energi yang berada dalam tubuh adalah *Adenosin tripospat* (ATP) yang jumlahnya sedikit. Untuk kerjanya selaras perlu resintesis ATP melalui proses metabolisme aerob dan anaerob. Pembentukan ATP dipengaruhi oleh sistem biokimiawi dalam jaringan, sistem pengangkut oksigen, sistem kardiovaskuler, dan sistem respirasi. Salah satu yang dipakai untuk mengukur kapasitas fungsional sel adalah VO_2 Maks. Oksigen dikonsumsi oleh mitokondria melalui mekanisme distribusi yang melibatkan berbagai macam sistem dalam tubuh (Doewes dkk, 2011).

Volume oksigen maksimal adalah jumlah maksimal dari oksigen yang dikonsumsi selama beraktifitas sampai terjadi kelelahan. Nilai dari VO_2 max dipengaruhi oleh kemampuan latihan, hematologi, respirasi dan keadaan kardiovaskular. Fungsi pengukuran nilai VO_2 Max adalah untuk mengetahui efek dari suatu program latihan fisik (Watulingas dkk, 2013). Latihan fisik sangat diperlukan sekali karena berhubungan dengan VO_2 Max dan *muscle endurance*

Daya tahan otot (*Muscle endurance*) adalah kemampuan manusia untuk mempertahankan ototnya untuk berkontraksi dalam waktu yang lama dengan

beban tertentu (Sutyantara dkk, 2014). Dengan latihan yang teratur daya tahan otot atau *muscle endurance* dapat meningkatkan penampilan, kebugaran dan kesehatan fisik dan mental para pemain sepakbola. Daya tahan otot yang baik memungkinkan orang untuk berkerja lebih lama tanpa kelelahan dan lebih mudah mempertahankan postur (Corbin dkk ,2007).

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul yaitu Hubungan antara nilai Volume oksigen maksimal (VO_2Max) dengan *muscle endurance* pada pemain sepakbola.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara nilai volume oksigen maksimal (VO_2Max) dengan *muscle endurance* pada pemain sepak bola?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

- a. Untuk mengetahui gambaran Volume oksigen maksimal pada pemain sepak bola.
- b. Untuk mengetahui gambaran *Muscle endurance* pada pemain pemain sepakbola

2. Tujuan Khusus :

Untuk mengetahui hubungan VO_2Max dengan *Muscle endurance* pada pemain sepak bola.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat sebagai informasi yang bermanfaat dan masukkan bagi kemajuan ilmu kesehatan, Terutama fisioterapi serta dapat menjadikan masukkan bagi peneliti lebih lanjut mengenai Vo_2Max dengan *muscle endurance* pada pemain sepakbola.

2. Manfaat praktis

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Bagi Peneliti

Untuk menunjukkan adanya hubungan nilai Volume oksigen maksimal (Vo_2Max) dengan *muscle endurance* pada pemain sepakbola.

b. Manfaat Bagi Fisioterapis

Menambah wawasan mengenai hubungan nilai antara Volume Oksigen Maksimal (Vo_2Max) dengan *muscle endurance* pada pemain sepak bola