**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

* 1. **LatarBelakang**

Olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.Maka dari itu sangat dianjurkan bagi seseorang untuk rajin berolahraga.

Dalam melakukan olahraga dibutuhkan daya tahan otot agar seseorang dapat berolahraga dengan maksimal.Daya tahan otot adalah kemampuan energi otot untuk bekerja terus menerus tanpa jeda.Jika dalam berolahraga daya tahan otot seseorang tidak bekerja dengan baik artinya daya tahan ototnya kurang baik.Banyak yang mempengaruhi daya tahan otot sebelum melaksanakan suatu kegiatan olahraga baik pada saat berlatih maupun pada saat bertanding seperti makanan yang dikomsumsi oleh seorang olahragawan.

Makanan yang baik dikomsumsi oleh olahragawan adalah makanan yang mengandung glukosa seperti madu.Selain glukosa madu juga mengandung fruktosa yang yang berfungsi bagi daya tahan otot.Glukosa berfungsi sebagai sumber energi bagi otot.Glukosa yang terdapat dalam madu adalah glukosa yang mudah dicerna oleh tubuh. Glukosa yang cepat diserap oleh tubuh akan memberikan dorongan energi bagi otot dengan segera. Sedangkan fruktosa dan diserap lebih lama, sehingga menyediakan energi berkelanjutan artinya fruktosa adalah cadangan energi.

Olahraga sepakbola adalah olahraga yang dilakukan dengan cara menyepak bola kegawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiriagar tidak kemasukan bola. Sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan daya tahan otot yang maksiamal karena dalam sebuah pertandingan sepak bola yang berdurasi kurang lebih 2 x 45 menit tentunya membutuhkan daya tahan otot yang maksimal.

1

Apabila seseorang memiliki daya tahan otot yang baik terutama disini yang paling sering digunakan dalam olahragasepak bola yaitu otot tungkai yang baik maka pemain tersebut memiliki keseimbangan *(body balance)* atau dapat menendang bola dengan baik.Kekuatan otot tungkai merupakan unsur untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Mengacuh pada defenisi tersebut maka kesegaran jasmani mempunyai beberapa unsur yaitu :*strengs* (kekuatan), *power* (daya ledak + kecepatan), *speed* (kecepatan), *gylitia* (kelincahan), *endurance* (daya tahan). Dari beberapa unsur tersebut yang paling penting adalah kekuatan.Dalam bidang olahraga kekuatan sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang maksimal.Dari urutan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dibututkan pemain sepakbola yang timbul dari kekuatan otot tungkai, sehingga semakin besar tendangan atau tenaga ayunan maka semakin jauh dan semakin besar serta cepat arah bola.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian madu terhadap daya tahan otot tungkai pada atlit Tim Manyamapa F.C cabang olahraga sepakbola Bulukumba, karena berdasarkan fenomena yang penulis lihat terkadang seorang atlit daya tahan otot yang dimiliki kurang baik akibatnya pada saat bertanding akan mengalami kelelehan otot yang dapat mempengaruhi pada saat bertanding sehingga seorang atlit tidak bermain dengan maksimal. Atlet Tim Manyampa F.C cabang olahraga sepakbola sangat jarang mendapatjuara pada saaat mengikuti suatu pertandingan hal ini dipengaruhi oleh banyak hal salah satu yaitu daya tahan otot yang kurang baik. Sehingga penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai Pada Atlet Tim Manyampa F.C Cabang Olahraga SepakBola”.

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis dapat merumuskan masalah yang akan diteliti adalah, “apakah ada pengaruh pemberian madu terhadap daya tahan otot tungkai pada atlet Tim Manyampa F.C cabang olahraga sepakbola Bulukumba”.

* 1. **Tujuan Penelitian**

 Tujuan penelitian mengacuh pada rumusan masalah yaitu untuk mengetahui apakah pengaruh pemberian madu terhadap daya tahan otot tugkai pada Atlet Tim Manyampa F.C cabang olahraga sepakbola Bulukumba.

* 1. **Manfaat Penelitian**

Secara teoritis adapun manfaat penelitian yaitu memberikan memberikan dan manfaat :

1. Diharap dapat memberikan pengetahuan bagi atlit ataupun pelatih tentang bagaimana pengaruh pemberian madu terhadap daya tahan otot tungkai seorang atlit.
2. Diketahui adanya pengaruh madu terhadap daya tahan otot tungkai pada atlet Tim Manyampa F.C cabang olahraga sepakbola Bulukumba.