**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**1.1. Latar Belakang Masalah**

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia dan sudah merupakan kebutuhan hidup manusia. Dengan berolahraga terutama olahraga kesehatan akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan memperbesar kemungkinan terserang penyakit non infeksi. Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan oleh karena itu olahraga perlu makin dimasyarakatkan dan ditingkatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rokhani bagi setiap anggota masyarakat.

Hampir semua olahraga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan dan kebugaran . Karhiwikarta, (1991 : 20) : “Kebugaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tidak terduga”.. Bahkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa: kebugaran jasmani mempunyai hubungan positif dengan prestasi akademis (Iskandar Z. Adisapoetra, dkk, 1999). Selain itu, tingkat kebugaran jasmani bukan hanya untuk memelihara tubuh yang sehat, melainkan juga untuk menyembuhkan tubuh yang tidak sehat (Cooper, 1983).

Setiap olahraga mempunyai kekurangan dan kelebihan khususnya olahraga futsal .Olahraga permainan ini yang bertujuan untuk menghibur,ternyata cukup banyak yang menggemari mulai dari anak-anak sampai orang dewasa dan bahkan juga sampai yang tua . Umumnya olahraga futsal ini di mainkan oleh kaum pria ,namun seiring berjalannya waktu ,olahraga futsal sudah di mainkan pula oleh kaum hawa. Menurut pengamatan saya,futsal putri yang ada di kota Makassar berkembang dengan sangat cepat ,mengapa demikian ,karena sebagian besar sekolah menengah atas (SMA) memiliki klub futsal putri , dan bahkan hampir semua Universitas yang ada di Makassar memiliki klub futsal putri ,khususnya di FIK memiliki klub futsal putri yang di beri nama klub Srikandy.

Seperti yang telah kita ketahui bersama bahwa di dalam permainan futsal seorang atlet harus memiliki daya tahan yang bagus agar tidak mudah lelah selama melakukan pertandingan yang sering berlangsung selama 2×20 menit.dengan nilai vo2 max yang tinggi maka semakin bagus stamina yang di miliki,begitupun sebaliknya semakin rendah nilai vo2 maxnya maka semakin rendah pula stamina yang di miliki.Sangat mudah melihat perbedaan kedua hal tersebut.seperti halnya pada pemain Srikandy dalam permainan futsal atau dalam pertandingan banyak kendala sehingga tidak dapat mengembangkan permainannya,salah satunya adalah tenaga cepat terkuras,dan cepat mengalami kelelahan ,di karenakan kurangnya latihan untuk memperkuat daya tahan (vo2 max) sehingga cepat mengalami kelelahan.Dalam suatu pertandingan menurut pengamatan saya,tim futsal putri srikandy lebih cepat mengalami kelelahan ,mengapa tidak, latihan hanya 1 kali dalam satu minggu,kemudian melawan tim dalam pertandingan adalah tim yang terlatih,sudah jelas perbedaan daya tahan yang mereka miliki.Daya tahan yang di miliki pemain putri srikandy hampir semua sama dan tidak bisa di bedakan,mengapa demikian ,karena pemain futsal putri srikandy hanya mengandalkan latihan 1 kali satu minggu,padahal untuk mendapatkan hasil yang baik dan di dalam pertandingan tidak mudah lelah harus menambah porsi latihan fisik secara bertahap.

Setiap kegiatan latihan fisik akan berdampak terhadap kondisi tubuh sehingga akan menimbulkan kelelahan.( Josef Nossek. 1982.48) dan ini dapat di adaptasi melalui kegiatan latihan,baik untuk daya tahan aerobic maupun an-aerobic.penyebab kelelahan dapat di tinjau dari aspek anatomi berupa kelelahan sistem syarat pusat, berkurangnya substrat energi, hipetermia atau hipotermia dan dehidrasi.

Penumpukan asam laktat yang paling cepat dan paling tinggi dicapai selama latihan yang berlangsung selama latihan yang berlangsung selama 60 sampai 180 detik. Kalau penumpukan asam laktat menjadi sangat banyak, menyebabkan terjadinya *acidossis* yang besar pada otot dan/atau pengosongan glikogen pada laju tercepatnya dan ini mendorong menurunnya intensitas kerja. Penimbunan asam laktat, menurut sebagian peneliti menyebabakan kelelahan otot yang timbul ketika olahraga intensif sedang berlangsung.

Berdasarkan teori yang telah di jelaskan diatas, peneliti tertarik untuk melakukn penelitian “Perbandingan Daya Tahan (vo2 max) Di Tinjau Dari Asam Laktat,Antara Tim A dan Tim B Pada Pemain Futsal Putri Srikandy.

**1.2 .Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah ada perbedaan daya tahan di tinjau dari asam laktat antara tim A dan tim B pada pemain futsal putri Srikandy?

**1.3.Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan daya tahan di tinjau dari asam laktat antara tim A dan tim B pada pemain futsal putri Srikandy.

**1.4. Manfaat Penelitian**

Apabila masalah penelitian ini dapat diterima secara ilmiah, maka manfaat yang dapat dipetik dan hasil penelitian ini, adalah:

1. Sebagai masukan bagi perkembngan ilmu pengetahuan dan dapat lebih memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang olahraga, menyangkut tentang perbandingan daya tahan di tinjau dari asam laktat antara tim A dan tim B pada pemain futsal putrui srikandy
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi para Pembina, Pelatih, dan Guru olahraga maupun Atlit itu sendiri bahwa permainan yang menggunakan anaeobik itu merupakan faktor dalam peningkatan asam laktat
3. Dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan bagi Mahasiswa yang berminat untuk mengadaakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan sudut pandang permasalahan yang lebih luas