

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar sepakbola.

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading

(menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Khusus dalam teknik dribbling (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola dribbling. Disamping itu, pemain sepak bola harus mengikuti program latihan kondisi fisik secara baik dan sistematis dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan para olahragawan mempunyai kondisi fisik yang baik

Di samping kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik, tentu juga harus diiringi dengan daya tahan yang baik pula, seperti daya tahan otot, jantung dan paru dan daya tahan pernapasan. Untuk meningkatkan daya tahan para pemain sepak bola sebaiknya banyak melakukan latihan-latihan aerobik seperti latihan Fartlek dan interval training, karena latihan aerobik dapat memberikan beban maksimum pada sistem jantung dan paru.

Daya tahan sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Baik buruknya tingkat daya tahan akan mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Bila daya tahan seseorang dikategorikan baik, maka banyak kemampuan perlu dilakukan (tidak mudah merasa lelah), hal ini dikarenakan adanya kemampuan *Cardiovascular* yang baik. Sedangkan daya tahan yang buruk maka pekerjaan yang seharusnya dapat dikerjakan jadi tidak dapat dilakukan (karena mudah lelah), ini dikarenakan *Cardiovascular* yang kurang memadai dalam melaksanakan pekerjaan (Harsono, 1988 : 155).

Sesuai dengan masalah yang muncul di lapangan, bahwa penulis melihat biasanya pemain sepak bola SMA Negeri 1 Juhar mengikuti pertandingan Piala Camat, dalam rangka memeriahkan pesta tahunan se-kecamatan Juhar mengkonsumsi gula merah pada saat mau bertanding(2012/08/15). Setelah itu penulis survey pertandingan sepakbola untuk memeriahkan Tahun baru di Rante Besi juga mengkonsumsi gula merah pada saat mau bertanding (2012/12/30). Jadi dari masalah yang muncul penulis ingin meneliti, dengan memberi asumsi sumbangan energi gula merah apakah ada peningkatan daya tahan atau stamina pada pemain sepak bola SMA Negeri 1 Juhar. Pemberian sumbangan energi gula merah bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dalam tubuh manusia.

Gula merah merupakan salah satu bentuk karbohidrat yang sederhana yang mengandung glukosa, sukrosa, fruktosa. Jadi gula merah dikategorikan sebagai penghasil energi dalam tubuh.

Beberapa manfaat dari mengkonsumsi gula merah antara lain untuk meningkatkan stamina, daya tahan tubuh, memulihkan keletihan, menambah darah, memperlancar peredaran darah, dan menghangatkan lambung.

Berdasarkan beberapa manfaat yang terdapat dari pengkonsumsian gula merah, maka hal ini dianggap penting untuk dikonsumsi oleh para pemain sepak bola SMA Negeri 1 Juhar. Mengkonsumsi gula merah secara terus menerus diprediksi mampu meningkatkan daya tahan. Untuk membuktikan sumbangan energi gula merah, maka peneliti memberikan sumbangan energi gula merah pada saat menjelang test.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk memilih judul penelitian

**“Kontribusi Energi 50 gr Gula Merah Terhadap Daya Tahan Pada Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Juhar”.**

**B. Identifikasi Masalah**

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

1. Bagaimana daya tahan pada pemain sepak bola SMA Negeri 1 Juhar sebelum mengkonsumsi gula merah?
2. Bagaimana daya tahan pada pemain sepak bola SMA Negeri I Juhar sesudah mengkonsumsi gula merah?
3. Apakah ada perbedaan daya tahan pada kelompok pemain sepak bola SMA Negeri 1 Juhar yang mengkonsumsi gula merah dengan yang tidak mengkonsumsi gula merah.

**C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah peningkatan daya tahan pemain sepak bola SMA Negeri 1 Juhar setelah mengkonsumsi gula merah selama menjalani test.

#### **D. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada energi mengkonsumsi gula merah terhadap peningkatan daya tahan pada pemain sepak bola SMA Negeri 1 Juhar?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penulis mengadakan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat energi mengkonsumsi gula merah terhadap peningkatan daya tahan pada pemain sepak bola SMA Negeri 1 Juhar.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Bagi para pengajar diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan atau referensi dalam upaya mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan daya tahan pada pemain sepak bola SMA Negeri 1 Juhar.
2. Bagi penulis, penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan mengenai penggunaan gula merah sebagai asupan kesehatan.
3. Bagi para pemain sepak bola sebagai bahan masukan yang berguna untuk mengetahui manfaat penggunaan gula merah dalam menjalani aktifitas olahraga..

