

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga selalu ada di kehidupan manusia, kapan saja dan di mana saja. Ini tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena olahraga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang selain menjadi cara untuk bersantai (Maryati, 2012). Istilah "olahraga" berasal dari bahasa Jawa, yang berarti olah dan raga. Olah berarti melatih diri menjadi seseorang yang dapat terampil, sementara rogo berarti badan (Panglipur, 2022). Secara umum, olahraga membantu tubuh tetap sehat. Secara umum, olahraga terbagi menjadi dua kategori: olahraga prestasi dan olahraga rekreasi (Ningsih dkk., 2023). Salah satu olahraga prestasi yaitu olahraga futsal. Menurut Lhaksana (2011), futsal pertama kali muncul di Indonesia pada tahun 1998 dan menjadi lebih populer di tahun 2000-an. Pada tahun 2002, Indonesia menerima permintaan AFC untuk menggelar kejuaraan Piala Asia, dan sejak saat itu, futsal berkembang dengan pesat di Indonesia. Saat ini, ada ekstrakurikuler futsal di sekolah-sekolah.

Menurut (Alkalah, 2016) kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Kota Bandung perlu mendapatkan perhatian yang khusus, terutama pembinaan kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri. Pembinaan yang baik harus dilakukan agar kegiatan ekstrakurikuler futsal di setiap SMA Negeri Kota Bandung dapat berkembang dan menjadikan tim ekstrakurikuler futsal mereka memiliki kualitas dan kemampuan yang mumpuni, sehingga dapat terlihat. Sekolah mungkin tidak mencapai tingkat prestasi yang diharapkan jika mereka tidak mendapatkan pelatihan ekstrakurikuler untuk futsal.

Dengan pembinaan yang baik dan kualitas tim yang sama, ekstrakurikuler futsal di sekolah akan semakin berkembang. Kelemahan dari pembinaan ekstrakurikuler termasuk dukungan penuh dari sekolah itu sendiri, pengorganisasian, pengadaan alat, ketersediaan sarana dan prasarana penunjang, sumber daya keuangan, dan elemen lain yang mendukung kemajuan olahraga. Ada dua faktor yang menentukan dalam mencapai prestasi maksimal, menurut Hadi (2007). Faktor pertama adalah faktor internal (atlet), yang mencakup faktor psikologis atlet, kondisi tubuh atlet, dan kebutuhan fisik. Faktor kedua adalah faktor

eksternal, yang mencakup kondisi sarana dan prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, dan sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

Selain kekurangan instruksi yang memadai tentang cara menjalankan ekstrakurikuler futsal di sekolah, ada juga masalah yang muncul selama kegiatan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya motivasi dan dorongan yang kuat dari siswa maupun dorongan dari lingkungan. Akibatnya, siswa sangat mudah terpengaruhi oleh lingkungan mereka, terutama pada awal kegiatan. Selain belajar aspek kognitif, olahraga futsal mengajarkan aspek afektif dan psikologis, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan perilaku dan sikap, serta dorongan yang kuat bagi siswa untuk berlatih. Dari perspektif afektif ini, siswa dapat mencapai berbagai tujuan dan keuntungan, seperti sikap sportif, rasa bertanggung jawab, keinginan untuk bekerja sama, dan kemampuan untuk membuat keputusan dengan cepat (Kurikulum, 2020).

Atlet futsal memerlukan profil fisik yang spesifik, mencakup kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Setiawan et al., 2014). Maryami (2017) menekankan pentingnya daya tahan, kekuatan, dan kecepatan sebagai komponen fisik utama. Kondisi fisik yang prima memungkinkan pemain untuk menunjukkan keterampilan dan kinerja yang lebih baik, sehingga latihan fisik yang teratur menjadi krusial. Olahraga futsal juga memiliki karakteristik eksplosif yang tinggi dengan intensitas dari sedang ke berat (Negara et al., 2022). Daya tahan aerobik, khususnya, dianggap sebagai komponen terpenting dalam futsal, karena memungkinkan atlet untuk mempertahankan aktivitas aerobik berkelanjutan (Nala, 2011). Aspek penting dari ilmu olahraga untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan penyerapan oksigen adalah menemukan latihan baru. Latihan aerobik di dataran tinggi telah terbukti meningkatkan VO<sub>2</sub> maks dan menghasilkan berbagai penanda fisiologis, termasuk ventilasi regulasi, seperti peningkatan kapasitas vital paksa (FVC) dan kapasitas vitsal inspirasi paksa (FIVC) (Sumpena et al., 2021). Oleh karena itu, pengembangan aspek-aspek fisik ini menjadi fokus utama dalam pelatihan atlet futsal.

Jika atlet tidak memiliki daya tahan aerobik yang baik, akan sulit untuk bermain futsal dengan baik karena permainan ini melibatkan banyak cedera dan dimainkan dalam waktu yang lama. Setiawan et al. (2014) menyatakan bahwa

kurangnya faktor daya tahan atau stamina dapat menyebabkan teknik dasar yang tidak terkendali, tendangan yang tidak akurat, lemah, atau salah. Tingkat VO2Max yang tinggi adalah tanda daya tahan aerobik yang baik. Kusumawati (2014) menjelaskan bahwa dengan peningkatan kualitas organ tubuh, seorang pemain futsal akan memiliki tingkat VO2Max yang lebih tinggi, yang berarti mereka dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan peningkatan daya tahan VO2Max, seorang pemain futsal juga dapat melakukan berbagai teknik permainan dengan lebih baik dan pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi mereka. Seseorang dengan VO2Max yang tinggi mampu melakukan aktivitas daya tahan dengan baik, seperti bermain berbagai jenis permainan. Pemain futsal tidak akan lelah atau pegal jika mereka terus melakukan latihan aerobik. Itu karena tubuh mengumpulkan asam laktat.

Karena jumlah oksigen yang tersedia tidak mencukupi untuk menghasilkan energi, sel-sel otot memproduksi asam laktat setelah metabolisme karbohidrat yang terjadi tanpa menggunakan oksigen (metabolisme anaerob). Akibatnya, otot lelah selama olahraga dan setelah latihan, menyebabkan kram otot, yang merupakan musuh olahragawan karena menumpuknya asam laktat di otot. Ketika asam laktat menumpuk selama aktivitas atau kegiatan yang berlebihan, tubuh menjadi lelah. Akibatnya, kita harus minum cairan alami seperti madu untuk membantu tubuh pulih.

Salah satu sumber vitamin dan karbohidrat yang mudah diserap adalah makanan. Selama latihan jangka panjang, karbohidrat ini dapat menghasilkan energi dengan cepat dalam tubuh (Yosef & Shalaby, 2010). Mengonsumsi 1,5 g/kg madu setiap hari dapat mempertahankan glikogen dalam otot, meningkatkan kekuatan, dan mencegah kelelahan dini saat berolahraga ((Bodganov, 2012; Rusdiatin, 2020). Tubuh juga menikmati mengonsumsi madu sebelum berolahraga. Madu mengandung berbagai zat gizi tinggi, seperti karbohidrat, lipid, protein, vitamin, dan mineral, yang sangat penting bagi kesehatan dan kekuatan fisik tubuh (Dwi et al., 2022).

Ada beberapa penelitian tentang manfaat madu untuk mengurangi kadar asam laktat, seperti “Pengaruh Snack Bar PIOMAD (Pisang, Oat, Madu) untuk menurunkan Otot Siswa Sekolah Sepak Bola” (AI Hardiningsih, 2023).

Dandi Hendrian, 2024

**PENGARUH PEMBERIAN MADU TERHADAP ASAM LAKTAT PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 66 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

“Perbandingan Pemberian Gula Aren dan Madu Terhadap Glukosa Darah Pada Atlet Bolabasket Bawakaraeng Basketball Club” (MN Ichsan, 2019). “Pengaruh Pemberian Minuman Madu Terhadap Kadar Glukosa Darah Setelah Melakukan Aktifitas Fisik Pada Tim Sepak Bola Mts Mursydul Awwam Cenrana” (D ASWAR, 2019). “Pemberian Madu Kuantan Singingi-Riau Pada Latihan Tahap Persiapan Khusus (TPK) Terhadap Fungsi Kognitif, Asam Laktat, dan Komponen Fisik Atlet Bola Voli” (Rola Angga Lardika, 2024).

Menurut empat penelitian yang sudah dipaparkan, masih sedikit penelitian sebelumnya tentang khasiat madu terhadap asam laktat. Sampai saat ini, belum ada penelitian mengenai pengaruh pemberian madu terhadap asam laktat pada cabang olahraga futsal yang merupakan olahraga aerob, dimana seorang atlet harus memiliki aspek fisik yang bagus. Sehubungan dengan uraian yang telah dipaparkan, maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh pemberian madu terhadap asam laktat pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri 66 Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah adalah sebagai berikut: “Apakah pemberian madu berpengaruh terhadap penurunan asam laktat pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri 66 Bandung?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penelitian ini ingin mengetahui “Pengaruh pemberian madu terhadap penurunan asam laktat pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri 66 Bandung”.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini diantaranya:

### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat digunakan sebagai informasi dan berbagi keilmuan yang berarti serta pengaplikasian dalam olahraga kesehatan di masyarakat.

### **2. Manfaat Praktis**

Dandi Hendrian, 2024

*PENGARUH PEMBERIAN MADU TERHADAP ASAM LAKTAT PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 66 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a) Bagi peneliti, sebagai alat untuk menambah wawasan ataupun pengetahuan dengan mudah serta ilmiah tentang masalah-masalah yang di hadapi dalam mengonsumsi madu.
- b) Bagi masyarakat, dalam hasil penelitian ini dapat membantu masyarakat untuk lebih mengetahui dan dapat bermanfaat bagi kesehatan, terutama dalam mengonsumsi madu.
- c) Bagi ekstrakurikuler futsal SMPN 66 Bandung, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolahnya dalam mengaplikasikannya untuk mengonsumsi madu.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Penyusunan skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapun uraian mengenai isi dari penulisan setiap babnya adalah sebagai berikut :

1. Pada BAB I tentang pendahuluan, pada pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.
2. Pada BAB II tentang kajian pustaka, kajian pustaka berisikan pemaparan teori-teori dalam bidang yang dikaji yaitu permainan tradisional, pendidikan jasmani, keterampilan sosial, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.
3. Pada BAB III tentang metode penelitian, metode penelitian berisikan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian, instrumen penelitian, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data.
4. Pada BAB IV merupakan hasil penelitian dalam pembahasan, menjabarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang diperoleh dari hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.
5. Pada BAB V merupakan kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi.