

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Materi Futsal

a. Pengertian Futsal

Menurut Gumantan & Fahrizqi, (2020) futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Futsal merupakan olahraga yang kompleks bukan hanya penguasaan teknik dasar yang baik saja tetapi faktor persiapan fisik juga sangat penting. Kondisi fisik yang baik akan mendukung performa yang ditampilkan pemain futsal di lapangan. sama halnya dengan pendapat Alfredo et al., (2020) Olahraga futsal dapat dilakukan oleh semua orang dari usia tua-muda, anak-anak kecil, laki-laki dan perempuan semua dapat bermain futsal membuat olahraga ini menjadi begitu populer di Indonesia. Sedangkan menurut Sepriadi et al., (2018) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, dimana banyak masyarakat serta remaja saat ini yang melakukan olahraga futsal sebagai wadah untuk berprestasi. Faktor yang menjadikan olahraga futsal menjadi wadah untuk berprestasi oleh seseorang saat ini dikarenakan, dalam futsal bisa mendatangkan kepuasan, kepopuleran, serta sebagai sumber penghasilan. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan diperlukan kemampuan fisik, taktik, teknik, serta mental yang baik.

b. Karakteristik Pemain Futsal Khusus Merokok

Banyak masyarakat Indonesia yang sudah menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga, asupan gizi yang cukup, dan lain sebagainya, namun sangat disayangkan jika masyarakat masih tetap merokok. karbon monoksida (CO) pada rokok bisa mengikat hemoglobin dalam darah secara permanen dan berakibat pada penyaluran oksigen ke seluruh tubuh. Tar dalam rokok akan terhisap dan mengendap di paru-paru yang berakibat pada rambut kecil yang melapisi paru paru untuk membersihkan kuman yang keluar dari paru-paru. Gas oksidan dalam rokok meningkatkan risiko terkena stroke dan serangan jantung akibat penggumpalan darah (KEMENKES, 2017). Kandungan berbahaya dalam rokok akan mempengaruhi tubuh dan pola hidup yang sudah dijaga akan menjadi percuma jika

orang tersebut merokok. Salah satu profesi di Indonesia yang memiliki pola hidup yang sehat ialah atlet. Atlet memiliki tuntutan untuk menjaga pola hidup yang sehat untuk memaksimalkan kemampuan fisiknya dalam bertanding. Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kualitas fisik yang baik adalah cabang olahraga futsal. Kriteria yang harus dimiliki calon atlet dalam proses seleksi calon atlet PRIMA. Kriteria tersebut yaitu memiliki kesehatan yang baik meliputi tanda vital (darah dan pernafasan), antropometri (tinggi dan berat badan), status gizi, dan lainnya. Seorang atlet juga harus memiliki fisik yang baik meliputi reaksi, kelincahan, keseimbangan, daya tahan otot, VO₂max, dan lain sebagainya. Selain kondisi fisik, seorang atlet juga harus memiliki kondisi psikologis yang baik meliputi kecerdasan, motivasi berprestasi, konsentrasi, dan lain sebagainya. Selanjutnya seorang atlet harus memiliki mental yang kuat untuk bersaing dalam kompetisi. Berdasarkan data tersebut, perilaku merokok jelas sangat bertentangan dengan tuntutan atlet dalam memaksimalkan kemampuan fisiknya. Perilaku merokok secara tidak langsung akan mempengaruhi kemampuan fisik atlet secara bertahap.

Merokok yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi saluran pernafasan serta jaringan paru-paru lebih cepat. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan penurunan faal paru (Saminan, 2016). Apabila paru – paru mengalami permasalahan dengan fungsi saluran pernafasan serta jaringan paru-paru maka akan mengalami penurunan volume oksigen maksimal (VO₂ Max). Menurut Bustan (2013) dampak yang di dapatkan oleh atlet yaitu menurunnya daya tahan kardiovaskular (cardiovascular endurance). Pembuluh darah dan paru – paru untuk menyuplai darah ke seluruh tubuh, khususnya jantung dan paru – paru berkurang. Penurunan daya tahan kardiorespiratori yang di tandai sesak nafas dan cepat lelah. Futsal merupakan permainan beregu dengan pemain 5 lawan 5 yang dimainkan di lapangan indoor maupun outdoor salah satu karakteristik cabang olahraga futsal komponen yang harus lebih dominan dimiliki yaitu daya tahan (aerobic endurance) dan tanpa meninggalkan komponen fisik lainnya. Kemampuan daya tahan dapat di ukur dengan konsumsi oksigen maksimal (VO₂ Max). VO₂ Max merupakan kemampuan oksigen maksimal yang dapat digunakan oleh tubuh saat melakukan olahraga yang maksimal (Wahjuni, 2017:68). Hal ini dapat mengindikasikan

tubuh dalam menggunakan oksigen dalam melakukan aktifitas olahraga yang maksimal seperti futsal

c. Kondisi Fisik Atlet Futsal

Menurut Juniarsyah et al., (2020) Olahraga merupakan suatu aktifitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi”. Berkenaan dengan kondisi fisik tersebut, terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang dasar yaitu, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan. Menurut P. Muhammad Yusuf (2020) Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Menurut Anwar (2019) Pentingnya kondisi fisik atlet harus disadari oleh para pelatih serta atlet itu sendiri. Pelatih harus selalu menjaga kondisi fisik atlet, sehingga gangguan sekecil apapun terhadap kondisi fisik atlet sejak dini bisa terpantau. Gangguan tersebut akan mempengaruhi penampilan saat pertandingan bahkan dapat menghambat atlet dalam meraih prestasi olahraga.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik memang berpengaruh bagi pemain futsal.pemain futsal harus bisa menjaga kondisi fisiknya supaya tetap stabil. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik maka harus melakukan latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Menurut Hanifan&Wisnu (2022) terdapat beberapa Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik diantaranya: faktor latihan, faktor prinsip beban latihan, faktor istirahat, faktor gaya hidup sehat, faktor lingkungan dan, faktor makanan.

2.1.2. Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max)

a. Pengertian Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max)

Menurut (Mohammad Faruk, S.Pd, n.d.) VO₂ Max merupakan nilai tertinggi dimana seseorang dapat mengkonsumsi oksigen selama latihan, serta merupakan refleksi dari unsur kardiorespirasi dan hematologi dari pengantaran oksigen dan mekanisme oksidatif otot. Orang dengan tingkat kebugaran yang baik memiliki nilai VO₂max lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dibanding mereka yang tidak dalam kondisi baik. Menurut (Erik, 2019) VO₂max merupakan jumlah rata-rata oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi oleh tubuh selama melakukan aktifitas fisik dan bernafas pada kerapatan oksigen normal sehingga semakin tinggi VO₂max maka semakin tinggi pula tingkat ketahanan dan adaptasi seseorang terhadap suatu aktifitas fisik.

b. Faktor yang mempengaruhi VO₂Max

Menurut Saputra et al., (2019) mengemukakan bahwa “Faktor yang mempengaruhi VO₂ Max yaitu fungsi fisiologis tubuh, latihan atau aktifitas fisik, makanan, keadaan lingkungan fisik dan juga faktor genetik atau keturunan disamping itu nilai konsumsi oksigen istirahat juga dipengaruhi oleh berat badan. Sedangkan menurut Fenanlampir & Faruq (dalam Narlan & Juniar, 2020) faktor yang mempengaruhi konsumsi oksigen maksimal VO₂max adalah sifat latihan fisik, usia, berat badan dan jenis kelamin. Sejalan dengan pendapat tersebut menurut Sharkey (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi fungsi fisiologis dalam kemampuan VO₂max di bagi menjadi 2 yaitu: Pusat dan perifer, akan tetapi dapat pula gabungan keduanya

1) Faktor Internal

Faktor yang mempengaruhi kemampuan VO₂Max tubuh yaitu pada kapasitas kerja dari sistem respirasi dan sistem sirkulasi dalam penyediaan dan penggunaan oksigen, dalam hal ini tergantung pada:

a) Difusi Pulmonal

Organ paru mempunyai fungsi utama untuk melayani proses pertukaran oksigen dari atmosfer ke dalam darah serta mengeluarkan karbondioksida dari dalam tubuh melalui proses difusi dalam paru. Untuk pemenuhan asupan oksigen

dalam tubuh dibutuhkan permukaan paru yang cukup luas untuk proses difusi yang lebih banyak. Maka untuk memperluas permukaan paru tersebut harus didukung oleh pergerakan dari rongga thorak yang luas pula sebagai wadah dari organ tersebut.

b) Curah Jantung (*Cardiac Output*)

Cardiac output yang disebut dengan juga curah jantung merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kemampuan $VO_2\text{max}$ seseorang.

c) Volume/Aliran Darah

Otot bekerja atas tuntutan dari besarnya oksigen dan nutrisi, dimana zat-zat ini akan dialokasikan oleh darah ke dalam otot selama melakukan *exercise*. Oksigen tersebut diangkut oleh bagian dari sel darah merah yaitu hemoglobin. Hemoglobin akan mengikat oksigen dari paru dan membawanya sampai ke sel otot kemudian di sel otot akan dilepas untuk digunakan oleh mitokondria, dan karbondioksida yang merupakan zat sisa dari hasil metabolisme akan diangkut lagi oleh hemoglobin untuk dikeluarkan dari paru. Sehingga volume dan aliran darah merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mendukung proses metabolisme yang aktif.

d) Komposisi tubuh

Jaringan lemak menambah berat badan, tapi tidak mendukung kemampuan untuk secara langsung menggunakan oksigen selama olah raga berat. Maka, jika $VO_2\text{max}$ dinyatakan relatif terhadap berat badan, berat lemak cenderung menaikkan angka penyebut tanpa menimbulkan akibat pada pembilang. Jadi, kegemukan cenderung mengurangi $VO_2\text{max}$

2) Faktor eksternal

a) Keturunan

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Bouchard dan kawan-kawan, dikatakan bahwa saudara kembar mempunyai perbedaan $VO_2\text{max}$ yang lebih tinggi daripada yang tidak kembar atau saudara kandung. Faktor keturunan memiliki pengaruh 25 hingga 40% dari perbedaan nilai $VO_2\text{max}$ dengan faktor lingkungan (nutrisi dan latihan) sebagai penyebab lainnya.

b) Usia

Usia salah satu faktor yang dapat mempengaruhi $VO_2\text{max}$ seseorang. Efek

usia terhadap kebugaran aerobik mempengaruhi penurunan nilai $VO_2\max$ 8 hingga 10% per dekade untuk individu yang kurang atau tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka.

c) Jenis kelamin

Sebelum usia pubertas, daya tahan kardiorespirasi antara anak perempuan dan laki-laki sedikit berbeda, tetapi sesudah usia tersebut rata-rata nilai pada wanita muda lebih rendah 15 – 25% dari pria muda, tergantung pada tingkat aktivitas mereka. Perbedaan ini antara lain disebabkan oleh perbedaan kekuatan otot maksimal, luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin dan kapasitas paru. Mulai usia 10 tahun, $VO_2\max$ anak laki-laki menjadi lebih tinggi 12% dari anak perempuan. Pada usia 12 tahun, perbedaannya menjadi 20%, dan pada usia 16 tahun $VO_2\max$ anak laki-laki 37% lebih tinggi dibanding anak perempuan.

d) Olahraga

Aktivitas fisik olahraga yang dilakukan dalam pendidikan jasmani menyebabkan peningkatan volume darah dan total hemoglobin. Peningkatan volume darah dan hemoglobin diketahui berhubungan erat dengan $VO_2\max$. Olahraga dapat meningkatkan kapasitas $VO_2\max$, dibuktikan dalam jurnal yang diteliti oleh Wisnu Dhewangga (2015), pengaruh peningkatan intensitas latihan futsal terhadap $VO_2\max$ mengalami peningkatan tingkat kapasitas $VO_2\max$ yang signifikan dapat di tunjukan dalam nilai mean untuk pretest sebesar 35,41% dan post-test sebesar 40,28.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi $VO_2\max$ oleh faktor internal dan faktor eksternal. Untuk faktor internal diantaranya curah jantung dan vlume aliran darah. Sedangkan faktor eksternal diantaranya usia, jenis kelamin dan olahraga.

c. Pengukuran Volume Oksigen Maksimal

Mengukur konsumsi oksigen maksimal ($VO_2\max$) artinya sekaligus mengukur daya tahan aerobik/kardiorespiratori seseorang.

Tabel 2. 1 Klasifikasi Kebugaran Cardiorespiratori (VO₂max) Secara Umum

Perempuan (ml/kg/min)					
Usia	Buruk	Cukup	Baik	Sangat Baik	Superior
20-29	≤ 35	36-39	40-43	44-48	49+
30-39	≤ 33	34-36	37-41	42-46	47+
40-49	≤ 32	33-35	36-38	39-44	45+
50-59	≤ 28	29-31	32-35	36-40	41+
60-69	≤ 26	27-28	29-32	33-36	37+
70-79	≤ 25	26-27	28-29	30-36	37+
Laki-Laki (ml/kg/min)					
Usia	Buruk	Cukup	Baik	Sangat Baik	Superior
20-29	≤ 41	42-45	46-49	51-55	56+
30-39	≤ 40	41-43	44-47	48-53	54+
40-49	≤ 37	38-41	42-45	46-52	53+
50-59	≤ 34	35-38	39-42	43-48	49+
60-69	≤ 31	32-34	35-38	39-44	45+
70-79	≤ 28	29-31	32-35	36-42	43+

Sumber : (Narlan & Juniar, 2020)

2.1.3. Konsumsi Rokok

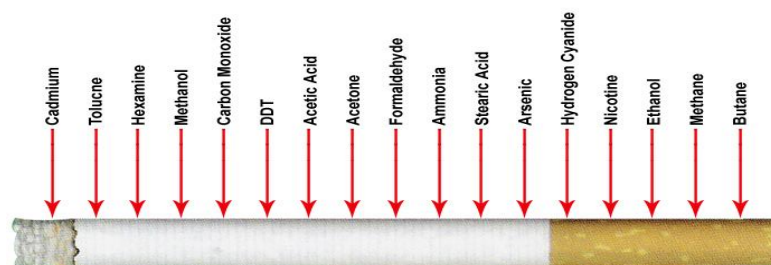
Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung/ dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya. Sesuai dengan pendapat Yusup & Rochmani, (2021) Rokok merupakan gulungan tembakau yang disalut dengan daun nipah yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lain. Merokok merupakan masalah nasional bahkan telah menjadi masalah internasional sejak revolusi industri. Merokok merupakan salah satu penyebab utama kematian yang sulit dicegah di masyarakat. Menurut Yusup & Rochmani (2021) Berdasarkan survei yang dilakukan Global Youth

Tobacco Survey (GYTS) 2014 menunjukkan, 20,3% anak sekolah 13-15 tahun merokok. Perokok pemula usia 10-14 tahun naik dua kali lipat dalam 10 tahun terakhir, yakni dari 9,5% pada tahun 2003 menjadi 17,5% pada tahun 2013. Orang sudah lama menggunakan tembakau, namun efek negatif rokok baru dirasakan akhir-akhir ini. Masyarakat percaya bahwa tembakau tidak berbahaya bagi kesehatan, dan perokok yang pernah mengalami kecanduan bahkan melihat ketenangan di dalamnya. Rokok juga termasuk zat adiktif karena dapat menyebabkan adiksi (ketagihan) dan dependensi (ketergantungan) bagi orang yang menghisapnya. Dengan kata lain, rokok termasuk golongan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, Alkohol, dan Zat Adiktif).

Tabel 2. 2 Data Pengguna Tembakau

Penggunaan Tembakau	Keseluruhan	Laki-laki	Perempuan
Pengguna tembakau saat ini	19,2%	35,6%	3,5%
Pernah menggunakan tembakau	40,6%	68,2%	14,3%
Tembakau Hisap			
Pengguna saat ini	18,8%	35,5%	2,9%
Pernah merokok	39,6%	67,7%	12,8%

Sumber: (WHO, 2019)



Gambar 2. 1 Kandungan Zat Pada Rokok
Sumber : Fauziyah, R (2009)

a. Kategori Perokok

Menurut Parwati (2019) Kategori perokok secara umum dibagi menjadi dua jenis, yaitu perokok aktif dan perokok pasif. Kategori perokok terdiri dari:

- 1) Perokok ringan (1-10 batang)
- 2) Perokok sedang (11-20 batang)
- 3) Perokok berat (>20 batang)

b. Dampak Mengonsumsi Rokok

- 1) Konsumsi rokok dapat mengakibatkan penyakit jantung, stroke, kanker, bronkitis, gangguan kehamilan, gangguan pendengaran, hipertensi, infeksi saluran pernapasan, kerusakan paru-paru, impotensi, bahkan kematian Amalia (2018)
- 2) Zat nikotin pada rokok dapat mengakibatkan Ketergantungan pada diri seseorang yang merokok, ketergantungan merokok atau zat lainnya juga mempengaruhi emosi dan motivasi seseorang Widiyaningsih & Suharyanta (2022)
- 3) Akibat dari kebiasaan merokok itu, porsi latihan dan setiap pertandingan yang mereka ikuti terlihat dari stamina dan fisik mereka menurun, ataupun mereka sudah tidak sanggup menuntaskan semua porsi latihan mereka Kadir (2019)
- 4) Kebiasaan merokok mempunyai dampak yang buruk bagi kesehatan terutama pada organ respirasi (pernafasan). Berbagai macam penyakit paru-paru muncul yang diakibatkan oleh rokok antara lain kanker dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) Arifin & Yunasri (2021)
- 5) Kebiasaan merokok telah terbukti menyebabkan sekitar 25 penyakit berbeda yang mempengaruhi berbagai organ tubuh manusia. Penyakit ini termasuk kanker mulut, kerongkongan, tenggorokan, laring, paru-paru, pankreas dan kandung kemih. Penyakit paru obstruktif kronik dan beberapa penyakit paru lainnya yaitu penyakit pembuluh darah juga telah teridentifikasi Nururrahmah (2015)

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Barus et al., (2022) dengan judul penelitiannya “Pengaruh Penggunaan Kafein Terhadap VO₂Max dan Denyut Nadi Setelah Latihan Pada Atlet Junior Karo Taekwondo Club”. Hasil penelitiannya disimpulkan bahwa nilai rata-rata VO₂Max berdasarkan waktu kelelahan kelompok kontrol sebesar 30,5612 ml/kg/menit, kelompok perlakuan sebesar 33,8532 ml/kg/menit. Sedangkan VO₂Max berdasarkan denyut nadi

kelompok kontrol sebesar 135,501 kali/menit ml/kg/menit, kelompok perlakuan sebesar 140,145 ml/kg/menit (analisa data T-paired test dengan derajat kemaknaan 95%). Nilai rata-rata denyut nadi post-test kelompok kontrol 135,401 kali/menit, kelompok perlakuan 140,145 kali/menit. Waktu pemulihan denyut nadi didapat jika telah mencapai nilai rata-rata denyut nadi pretest, yaitu 85,8 kali/menit, kelompok kontrol mencapai nilai awal pada menit ke-14, sedangkan kelompok perlakuan mencapai nilai awal pada menit ke-10 setelah latihan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Prananda et al., (2021) berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Endurance Training Untuk Meningkatkan $VO_2\max$ Pemain Sepak Bola Klub Sanherib FC”. Hasil penelitiannya untuk data hasil Pre Test di dapatkan nilai $X_{hitung} < X_{tabel}$ ($0,146 < 0,294$), sedangkan data hasil post test diperoleh $X_{hitung} < X_{tabel}$ ($0,153 < 0,294$). Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil data yang didapatkan dari kemampuan $VO_2\max$ bersifat normal. perhitungan nilai homogenitas data hasil di dapatkan nilai $F_{hitung} = 1,42$, sedangkan untuk nilai $F_{tabel} = 4,38$. Dari hasil perhitungan tersebut bahwa nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$. Dari data tersebut ditarik kesimpulan bahwa data Kemampuan $VO_2\max$ Pemain Sanherib Fc mempunyai varian yang sama. Hasil Uji- t disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh dari variasi latihan. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh dari variasi bentuk latihan *endurance Training* terhadap kemampuan $VO_2\max$ pemain Sanherib fc dengan presentase peningkatan sebesar 23,25%.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka berfikir adalah alur berfikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksana an hingga akhir. Menurut Sugiyono (2015), kerangka berfikir merupakan “Model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”

Seorang atlet yang merokok bisa mempengaruhi kesehatan atau kondisi fisik, akibat dari kebiasaan merokok dapat mengganggu sistem metabolisme tubuh. perlu dipahami bagi atlet yang membutuhkan oksigen lebih banyak terutama pada cabang olahraga futsal yang sangat membutuhkan kondisi fisik untuk

permainan di lapangan yang lama. Tinggi rendahnya daya tahan fisik seseorang dipengaruhi oleh kemampuan mengambil oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh. Diantaranya adalah paru dan jantung berfungsi untuk pengiriman oksigen yang dibawa oleh hemoglobin.

Merokok juga mempengaruhi nilai VO_2Max . rokok dengan zat-zat yang terkandung didalamnya terutama tar, Co, dan nikotin dapat menurunkan VO_2Max . efeknya yaitu mengganggu pertukaran gas di paru-paru dan mengganggu aliran darah ke otak. Kondisi kelelahan seseorang atlet dapat diperkirakan dari kapasitas VO_2Max yang kurang baik. oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas, karena semakin banyak oksigen yang diserap oleh tubuh maka semakin baik kinerja otot dan menyebabkan jumlah kelelahan yang semakin sedikit, semakin tinggi VO_2Max seseorang juga akan memiliki daya tahan dan stamina yang istimewa.

2.4. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawabannya yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh konsumsi rokok terhadap volume oksigen maksimal ($VO_2 Max$) pada Atlet Futsal