

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga telah mendapat tempat dalam dunia kesehatan sebagai salah satu faktor penting dalam usaha pencegahan penyakit. Olahraga terbukti pula dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani seseorang (Samihardja, 2007). Kesegaran jasmani yang lebih tinggi dapat meningkatkan penampilan para olahragawan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Unsur yang terpenting dalam kesegaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi (Roji, 2004).

Daya tahan kardiorespirasi merupakan kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah yang berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat serta latihan untuk mengambil oksigen kemudian mendistribusikannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh (Moeloek, 2004). Oleh karena itu daya tahan kardiorespirasi atau dengan istilah lain kebugaran kardiovaskuler dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling pokok (Lutan, 2002). Tujuan meningkatkan kebugaran kardiovaskuler setiap individu berbeda-beda tergantung kebutuhan dan kondisi seseorang, semakin berat tugas atau kerja fisik seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran kardiovaskuler yang harus dimiliki oleh orang tersebut.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari kegiatan (Unit Kegiatan Mahasiswa) FIK, olahraga yang sangat diminati kebanyakan atlet FIK adalah futsal. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga sejenis sepakbola yang menuntut kemampuan fisik atau ketahanan kardiorespirasi yang tinggi dalam permainannya. Pada dasarnya, ada dua macam ketahanan kardiorespirasi, yaitu aerobik dan anaerobik. Pengukuran ketahanan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal (VO_2 max) (Ismayarti, 2006). VO_2 max merupakan volume oksigen tubuh yang dapat digunakan saat bekerja keras, dinyatakan dalam liter/ menit. Hal ini memberikan indikasi bagaimana tubuh menggunakan oksigen pada saat melakukan pekerjaan misalnya pada waktu olahraga terutama olahraga futsal. Di dalam UKM futsal FIK, tingkat VO_2 max atletnya sangatlah rendah, maka dari itu peneliti berkeinginan untuk meningkatkan VO_2 max atlet futsal UKM FIK dengan cara memberikan program latihan futsal secara baik dan benar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “Apakah Peningkatan Intensitas Latihan Futsal Dapat Meningkatkan VO_2 Max ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh peningkatan intensitas latihan futsal terhadap VO_2 max.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tinggi rendahnya VO_2 max atlet futsal.
- b. Mengetahui jumlah standar VO_2 max pada atlet futsal.
- c. Mengetahui peningkatan intensitas latihan futsal yang mempengaruhi peningkatan VO_2 max.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang hendak dicapai dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi bagi penelitian-penelitian mendatang yang berkaitan dengan VO_2 max.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pengaruh peningkatan intensitas latihan futsal terhadap VO_2 max.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi atau bahan perbandingan bagi kegiatan yang ada kaitanya dengan peningkatan VO_2 max pada atlet.