

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga atau latihan fisik sangat penting untuk menjaga serta meningkatkan kesegaran jasmani. Yang disebut dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energy, sehingga masih dapat menikmati waktu luang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan (Giam, 2005). 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 (Afriwardi, 2011).

Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat serta latihan untuk mengambil oksigen kemudian mendistribusikannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan ada proses metabolisme tubuh (Moeloek, 2006). Tujuan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi setiap individu berbeda, tergantung pada kebutuhan dan aktifitas fisik seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik seseorang maka semakin tinggi juga daya tahan kardiorespirasi yang diperlukan. Daya tahan kardiorespirasi seseorang dapat meningkat dengan melakukan latihan aerobik, latihan aerobik adalah latihan yang berlangsung secara kontinyu dengan intensitas rendah sampai sedang

(Bompa, 2009). Salah satu contoh dari latihan aerobik adalah jogging, jogging merupakan lari dengan kecepatan 11 km per jam, atau 5,5menit per kilometer (Giam, 2005). Salah satu olahraga yang memerlukan daya tahan kardio respirasi yang tinggi adalah futsal, futsal adalah olahraga seperti sepak bola yang dimainkan oleh 5 orang setiap timnya dengan lapangan yang lebih kecil dari lapangan yang digunakan dalam sepak bola (Halim, 2009). Pada dasarnya daya tahan kardio respirasi ada dua macam yaitu aerobik dan anaerobik. Cara mengukur daya tahan aerobik dapat dilakukan dengan menghitung konsumsi oksigen maksimal ( $VO_2$  maks).

$VO_2$  maks adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan (Sharkey, 2009). Seseorang yang memiliki nilai  $vo_2$  maks tinggi akan dapat melakukan aktifitas fisik yang tinggi pula, dan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada orang yang memiliki  $vo_2$  maks lebih rendah (Pate, 2005). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seorang pemain yang ingin maju atau mempertahankan bahkan meningkatkan prestasinya harus melakukan latihan daya tahan secara terprogram selain latihan teknik secara teratur. Untuk dapat mengetahui latihan mana yang tepat dilakukan penelitian tentang pengaruh pemberian latihan jogging terhadap kapasitas  $VO_2$  maks.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Apakah ada pengaruh pemberian latihan jogging terhadap kapasitas  $VO_2$  maks ?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan jogging terhadap kapasitas  $VO_2$  maks.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui kapasitas  $VO_2$  maks sebelum dilakukan latihan.
- b. Untuk mengetahui kapasitas  $VO_2$  maks sesudah dilakukan latihan.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Setelah penelitian ini dilakukan, diharapkan bisa menjadi acuan dalam melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik ataupun melakukan hal-hal yang berhubungan dengan  $VO_2$  maks.

#### 2. Manfaat praktis

- a. Manfaat bagi peneliti, dapat menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan khususnya tentang  $VO_2$  maks.
- b. Manfaat bagi peneliti selanjutnya, bias digunakan untuk bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian selanjutnya.