BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini olahraga futsal sedang popular pada masyarakat Indonesia, bahkan menjamur hingga kekalangan mahasiswa. Seiring menjamurnya lapangan futsal, membuat banyak pengelola lapangan giat mengadakan turnamen baik umum, instansi pemerintah, hingga antar universitas. Futsal adalah permainan atau olahraga yang diadopsi dari sepak bola namun futsal dilakukan di lapangan yang lebih kecil, yang hanya berjumlah 5 orang saja dalam satu tim dan memiliki beberapa cadangan. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga futsal diperlukan beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut menurut Harsono yaitu ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik dan (d) lental. Keempat latihan tersebut mutlak harus dimiliki atlet futsal.

Salah satu faktor untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga futsal adalah dengan menggunakan Latihan Fisik. Berbicara tentang latihan fisik berkaitan tentang ketahanan dan kardiorespirasi. Pada dasarnya ada dua macam ketahanan dalam kardiorespirasi yaitu aerobik dan anaerobik (Hermina dkk.,2004). Latihan aerobik adalah latihan yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Dengan menggunakan sistem

energi aerobik, latihan fisik dapat dilakukan dengan waktu cukup lama, yaitu lebih dari 3 menit. Kapasitas kerja secara aerobik di tentukan oleh kemampuan kerja paru dan jantung bagi pompa darah ke seluruh tubuh. Efek latihan aerobik adalah kebugaran kardiorespiratori, karena latihan tersebut mampu meningkatkan jumlah ambilan oksigen, meningkatkan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen dan denyut nadi menjadi lebih rendah saat istirahat maupun beraktifitas. Dengan latihan tertentu, ketahanan kardiorespirasi dapat meningkat (Hamid, 2013). Kapasitas difusi paru seorang terlatih misalnya atlet olahraga lebih baik dari orang yang tidak terlatih. Makin tinggi kemampuan fisik seseorang, makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan, atau dengan kata lain, kemampuan produktifitas orang tersebut semakin tinggi. Yang perlu diperhatikan para pemain futsal yaitu keaadan fisik dan teknik yang dikuasai pemain futsal, untuk itu perlu di perhatikan mekanisme yang mendasari suatu latihan yang diberikan (Hamid, 2013).

Latihan aerobik melibatkan otot yang banyak, diantaranya jogging, naik turun tangga atau bangku, lompat tali, berenang dan lain-lain. Menurut penelitian Joubert dkk. (2011) berlari selama 4 minggu dan dilakukan selama 30 menit bisa meningkatkan kadar oksigen darah dalam tubuh. Latihan yang paling baik dilakukan saat usia antara 18-20 tahun karena itulah puncak nilai kadar oksigen darah maksimal dalam tubuh dan akan turun perlahan setelah usia 25 tahun.

Dengan dilakukannya latihan aerobik pada pemain futsal akan memungkinkan meningkatnya pemakaian oksigen permenit sampai tercapai

waktu angka maksimal. Hal in terjadi oleh perubahan fungsi kardiorespirasi seperti denyut nadi, isi sepuncup jantung, tekanan darah, selisih oksigen arteri vena dan ventilasi paru, sehingga unsur kegunaan oksigen pada latihan adalah salah satu faktor yang menentukan karena keunggulan seorang atlet terutama pemain futsal terletak pada kemampuan menyediakan oksigen sesuai keperluannya. Nilai saturasi oksigen pada atlet dimaksudkan untuk menunjukkan kapasitas tubuh dalam mengunakan kadar oksigen dalam darah sehingga kadar oksigen dalam darah dapat terpenuhi di dalam tubuh secara maksimal akibatnya sistem ketahanan tubuh dapat meninkat (Hermina dkk., 2004).

Dapat disimpulkan bahwa dalam permainan futsal dibutuhkan kondisi fisik yang sangat baik. Sangat penting bagi pelatih untuk mengetahui kondisi fisik atletnya agar dapat mempersiapkan atlet untuk dapat berkembang dengan baik. Maka dari itu pemain futsal harus memiliki kondisi fisik baik agar tingkat efesiensi fungsi jantung, paru-paru dalam menerima oksigen tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

Melihat dari masalah di atas fisioterapi sebagai tenaga kesehatan yang bergerak dalam bidang kapasitas fisik dan kemampuan fungsional serta meningkatkan derajat kesehatan salah satunya dengan memberikan latihan olahraga. Salah satu bentuk latihan olahraga yang dapat diberikan fisioterapi adalah latihan aerobik. Berdasarkan uraian diatas penulis ingin meneliti dan mengetahui lebih lanjut tentang latihan aerobik untuk meningkatkan nilai saturasi oksigen dalam tubuh para atlet agar dapat menghasilkan ketahanan dan kebugaran

fisiknya untuk mendongkrak prestasi para atlet futsal, sehingga penulis mengambil judul Pegaruh Latihan Aerobik Terhadap Peningkatan Nilai Saturasi Oksigen Dalam Tubuh Pada Pemain Futsal.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan aerobik terhadap peningkatan nilai saturasi oksigen pada pemain futsal?

C. Tujuan

Untuk mengatahui pengaruh latihan aerobik terhadap nilai saturasi oksigen dalam tubuh pada pemain futsal.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

   Dapat mengembangkan dan meningkatkan ilmu pengetahuan tentang pelaksanaan fisioterapi pada atlet futsal.

2. Manfaat praktis

   Dapat menambah pengetahuan dan pemahaman sehingga dapat dijadikan motivasi untuk lebih tahu tentang gerakan latihan aerobik sehingga dapat meningkatkan nilai saturasi oksigen tubuh pada pemain futsal sehingga dapat mengaplikasikan pada praktik sehari-hari.