BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang syarat keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 13 sebagai berikut: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Serta menurut (Putri et al., 2022) Untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan usaha yang lebih, Salah faktor terpenting guna meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga adalah kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik, taktik, dan mental. Sesuai dengan teori tentang olahraga prestasi di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki

kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Edi dalam (Saputra & Hanief, 2017) kondisi fisik merupakan persyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Menurut (Tresnowati et al., 2021) derajat kebugaran jasmani dapat dipelihara dan ditingkatkan melalui proses latihan kondisi fisik yang teratur. Dari pernataan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal membutuhkan derajat kebugaran jasmani yang terpelihara dan ditingkatkan melalui proses latihan kondisi fisik.

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi dalam kehidupan manusia. Kegiatan olahraga ini bisa dijadikan untuk menjaga stamina tubuh dan juga bisa dijadikan untuk meraih prestasi. Saat ini banyak pemuda pemudi Indonesia yang menjadikan olahraga sebagai cita-cita untuk meraih prestasi demi masa depan mereka, misalnya saja adalah olahraga futsal. Pada zaman sekarang ini banyak sekali orang yang menggemari olahraga futsal baik disemua kalangan laki-laki ataupun wanita.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga

tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga futsal yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim. Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Engkos Kosasih (Atang Setiawan, 2015) unsur-unsur kondisi fisik antara lain : daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strenght*), kecepatan (*Speed*), daya ledak (*Power*), kelentukan (*Fleksibelity*), kelincahan (*Agility*), koordinasi (*Coordination*), dan keseimbangan (*Balance*)".

SMK Muhammadiyah Bligo merupakan salah satu sekolahan yang melakukan pembinaan prestasi futsal. Hal ini dibuktikan dengan adanya ekstraturikuler futsal putra maupun putri. Tim futsal putra berjumlah 15 siswa. Pembinaan prestasi dilakukan setiap hari senin dan kamis pukul 16.00 di lapangan futsal HW Sport Center Pekajangan. Ekstrakurikuler futsal putra SMK Muhammadiyah Bligo belum banyak memperolehkan prestasi dikarenakan minimnya kejuaraan atau kompetisi yang diikuti, namun bukan berati tim ini tidak melakukan pertandingan terbukti dengan belum lama ini mengikuti kejuaraan futsal yang diadakan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiya Pekajangan Pekalongan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada hari rabu tanggal 18 Desember 2023 pelatih Ekstrakurikuler futsal putra SMK Muhammadiyah Bligo mengatakan bahwa pada setiap pertandingan yang diikuti terlihat penampilan atlet yang belum maksimal hal tersebut terlihat ketika babak pertama atau 20 menit awal penampilan atlet terlihat bagus. Permainan dapat terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 5 menit awal babak ke 2 terlihat penampilan atlet

dalam keadaan sangat menurun. Setelah menggali informasi dengan pelatih, pelatih menyatakan bahwa dalam hal ini terdapat faktor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan tersebut antara lain daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan. Selama membina ekstrakurikuler futsal di SMK Muhammadiyah Bligo belum pernah dilakukan tes daya tahan atau *VO2Max* jadi belum dapat diketahui tingkat daya tahan masing-masing atlet. Daya tahan *Cardiovaskuler-respiratory* atau daya tahan jantung paru menurut Harsini (dalam (Indrayana, 2012) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan perkerjaan tersebut. Daya tahan *cardioveskular* atau di sebut *Vo2max* ini merupakan tenaga aerobik maksimal yang menunjang seseorang dalam melakukan aktivitas jasmaninya, maka dari itu *Vo2max* merupakan komponen yang memungkinkan untuk dicapai pada saat bermain futsal.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti ingin mengetahui tingkat daya tahan jantung paru, melalui penelitian yang berjudul "Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max)* Pada Ekstrakurikuler Futsal Putra Di SMK Muhammadiyah Bligo"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasikan dalam penelitian ini yaitu ;

1.2.1 Pada setiap pertandingan terlihat penampilan atlet menurun karna faktor kondisi fisik khususnya *Vo2max* belum terlihat baik.

1.2.2 Penampilan atlet futsal putra ekstraturikuler di SMK Muhammadiyah Bligo dalam pertandingan tidak maksimal dikarenakan faktor daya tahan jantung paru yang kurang baik.

1.2.3 Belum pernah dilakukan tes daya tahan jantung paru atau *VO2Max* pada ekstrakurikuler futsal putra di SMK Muhammadiyah Bligo.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar dapat menghindari permasalahan yang luas, maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Batasan ruang lingkup peneliti adalah profil tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max)* pada ekstrakurikuler futsal putra di SMK Muhammadiyah Bligo.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diungkapkan oleh penulis terdapat rumusan masalah yaitu "Bagaimana tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max)* pada ekstrakurikuler futsal putra di SMK Muhammadiyah Bligo?"

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang ada, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max)* pada ekstrakurikuler futsal putra di SMK Muhammadiyah Bligo.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

1.6.1.1 Sebagai informasi mengenai tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max)* pada ekstrakurikuler futsal putra di SMK Muhammadiyah Bligo.

1.6.1.2 Sebagai gambaran bagi peneliti lain guna melakukan penelitian yang sejenis.

1.6.1.3 Dapat menambah pengalaman peneliti baik secara teori dan praktek dalam cabang olahraga futsal.

1.6.1.4 Dapat menambah wawasan terhadap pelatih cabang olahraga futsal mengenai pentingnya dilakukan tes *VO2Max*

1.6.2 Secara Praktis

1.6.2.1 Sebagai informasi terhadap pelatih dan atlet tentang pentingnya tes *VO2Max*

1.6.2.2 Sebagai wawasan bagi pelatih tentang tes kondisi fisik cabang olahraga futsal putra.

1.6.2.3 Dapat membantu atlet untuk mengetahui tingkat kondisi fisik cabang olahraga