

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Salah satu hal yang paling penting dalam kehidupan manusia adalah kesehatan. Untuk dapat menjalani aktivitas sehari-hari, seseorang harus dalam keadaan sehat agar aktivitas kehidupan dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan. Guna memperoleh kesehatan yang baik, dapat dilakukan melalui pola hidup yang sehat. Salah satu pola hidup sehat yang saat ini semakin sering terlupakan adalah olahraga. Banyak orang yang menganggap remeh mengenai manfaat dari olahraga. Namun jika ditelaah lebih dalam lagi, olahraga memiliki banyak sekali manfaat.

Menurut Nala yang dikutip oleh I Wyn Dedy Hariyanta, dkk (2014) menyatakan bahwa olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang kompleks dan selalu mengalami suatu perkembangan melalui berbagai macam bentuk, cara dan tujuan yang berbeda. Ada beberapa tujuan dari kegiatan olahraga menurut kebutuhannya yaitu; a) untuk bersenang-senang (rekreasi), b) membina disiplin, kerja sama, kepribadian (pendidikan), c) mempertahankan bahkan meningkatkan kebugaran dan mencegah dari terserang penyakit (kesehatan), d) peningkatan prestasi olahraga.

Olahraga prestasi berguna untuk mengimplementasikan olahraga tersebut menjadi suatu prestasi bagi seseorang bukan hanya sebagai olahraga yang berguna untuk memelihara kondisi tubuh. Olahraga prestasi biasanya ditekankan hanya kepada satu cabang olahraga. Biasanya seorang atlet hanya fokus ke salah satu cabang olahraga misalnya futsal.

Semua atlet dari seluruh cabang olahraga harus memiliki kondisi fisik yang baik dan prima. Karena kondisi fisik yang baik dan prima dapat menjadi salah satu atlet bahkan pelatih atlet mengingat bahwa kondisi fisik merupakan salah satu factor penting dalam peningkatan prestasi. Maka dari itu, pelatih atlet harus mengerti bagaimana pembinaan kondisi fisik pada atlet.

Menurut Nala yang dikutip oleh I Wyn Dedy Hariyanta dkk, 2014:2 menyatakan bahwa pembinaan kondisi fisik merupakan pembinaan awal dan sebagai dasar pokok dalam mengikuti pelatihan olahraga untuk mencapai suatu prestasi. Dengan memiliki kondisi fisik yang prima oleh setiap atlet akan dapat tercapai suatu prestasi yang optimal. Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respiratio-cardio-vasculatoir endurance*), daya tahan otot, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, kelentukan persendian dan daya ledak.

Seorang atlet harus memenuhi faktor-faktor yang dapat menunjang prestasi atlet tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menunjang peningkatan prestasi atlet yaitu dengan memiliki kondisi aerobik yang kuat. Kondisi aerobik berhubungan dengan usaha peningkatan kekuatan, tenaga, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan tubuh yang diperlukan saat melakukan kegiatan olahraga.

Menurut Rubianto Hadi yang dikutip Mohammad Faiz Setio Budi, 2015:54 menyatakan bahwa untuk meningkatkan kondisi aerobik seorang atlet, dapat dilakukan dengan cara latihan daya tahan. Latihan daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melawan kelelahan sehingga tubuh mampu melakukan kegiatan atau kerja dalam waktu yang relatif cepat untuk kembali bugar.

Daya tahan merupakan faktor fisik yang sangat penting bagi seorang atlet karena hal tersebut menjadi faktor pendukung untuk menentukan prestasi seorang atlet, hal tersebut dikarenakan dengan daya tahan yang baik, seorang atlet akan mampu menerapkan teknik dan taktik secara maksimal, sehingga dengan kemampuan daya tahan yang prima kesempatan untuk meraih prestasi akan lebih mudah. Daya tahan pada seorang manusia meliputi daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskular. Daya tahan kardiovaskular dipengaruhi oleh kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan tingkat volume oksigen maksimal yang disebut VO_2Max .

Menurut Intan Watulingas yang dikutip oleh Mohammad Faiz Setio Budi, 2015:54 menyatakan bahwa VO_2Max adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO_2Max yang lebih tinggi dan

dapat melakukan aktifitas lebih kuat dari pada mereka yang tidak dalam kondisi baik.

Untuk menghitung jumlah VO_2Max dapat digunakan dengan salah satu cara yaitu *Cooper Test*. Cooper, tes jalan/lari selama 12 menit (Cooper, 1968) adalah sebuah test populer yang digunakan untuk mengukur aerobic tes. Tes kebugaran ini mula-mula digunakan untuk memperkirakan VO_2Max . Dr. Cooper menemukan bahwa ada korelasi yang sangat tinggi antara jarak seseorang berlari (atau berjalan) dalam 12 menit, mengukur efisiensi seseorang dapat menggunakan oksigen sambil beraktifitas (Das,2013).

Salah satu cara untuk meningkatkan VO_2Max dapat dilakukan dengan cara pelatihan *circuit training*. Menurut M. Sajoto yang dikutip oleh I Wyn Dedy Hariyanta dkk menyatakan bahwa *circuit training* adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan disetiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Menurut Suharjana yang dikutip oleh Mohammad Faiz Setio Budi, 2015:55 menyatakan bahwa metode *circuit training* menjadi solusi untuk dapat meningkatkan volume oksigen maksimal (VO_2Max) seseorang. Pemilihan jenis beban pelatihan dalam *circuit training* harus disesuaikan dengan aspek yang menjadi tujuan umum *circuit training* yang ingin dicapai. *Circuit training* dilakukan di suatu daerah yang telah ditentukan mempunyai beberapa pos, misalnya 8 pos. Disetiap pos, pelaksanaan harus dilakukan dalam bentuk latihan tertentu. Kegiatan dalam tiap pos merupakan pengembangan untuk seluruh komponen-komponen kebugaran jasmani. Untuk meningkatkan daya tahan aerobik seseorang harus berlatih pada daerah latihan 70-80% DNM (Denyut Nadi Maksimal) dan berlangsung lama. Tetapi untuk olahragawan yang mengutamakan daya tahan, sesekali latihan harus berada pada intensitas latihan 85-90% DNM.

Circuit training dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan pada atlet seperti sepak bola dikarenakan *circuit training* memiliki intensitas yang sangat tinggi. Hal ini berdasarkan atas kebutuhan pemasukan oksigen pada saat melakukan latihan aerobic yang memiliki intensitas tinggi tidak dapat terpenuhi

sehingga otot tidak mampu melakukan pekerjaan yang lebih. Karena suplai oksigen yang digunakan saat berolahraga tidak cukup, maka mengakibatkan atlet seolah berhutang oksigen. Maka dari itu, atlet harus dilatih dengan intensitas progresif (semakin lama semakin tinggi) sehingga kemampuan atlet dalam beradaptasi dengan rasa lelah semakin baik.

Pada zaman yang serba canggih seperti saat ini sangat mempengaruhi perkembangan prestasi seorang mahasiswa dalam bidang olahraga. Salah satu yang digunakan sebagai acuan pada problematika tersebut adalah prestasi yang diraih oleh Pemain Futsal SMAN 46 Jakarta Selatan. Penurunan prestasi tersebut didukung oleh perolehan juara yang semakin berkurang saat ini. Menurut pengamatan yang dilakukan saat observasi, penurunan prestasi tersebut salah satunya disebabkan oleh daya tahan atlet yang kurang. Pelatihan daya tahan yang diberikan kurang memfokuskan kepada daya tahan kardiovaskular.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan performa para atlet yaitu dengan cara membentuk sebuah tim yang dapat mendukung hal tersebut. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mendesain latihan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan atlet, dimulai dari desain latihan apa yang akan dilakukan, frekuensi, intensitas serta waktu yang dibutuhkan. Maka dari itu dalam suatu team dibutuhkan seorang fisioterapis. Fisioterapis sangat berperan dalam pemberian dosis latihan pada seorang atlet. Pemberian dosis didasarkan dengan beberapa pertimbangan seperti kondisi fisik secara keseluruhan. Sesuai dengan teori yang telah disebutkan, maka salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi seorang atlet dapat dilakukan dengan meningkatkan ketahanan kardiovaskular. Meningkatkan ketahanan kardiovaskular dapat dilakukan dengan meningkatkan VO_2Max . Salah satu latihan yang dapat diberikan kepada atlet dengan tujuan meningkatkan VO_2Max yaitu *circuit training*.

I.2 Identifikasi Masalah

Dalam kajian latar belakang tersebut dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Latihan yang tidak sesuai akan mengurangi daya tahan otot pada siswa ekstrakurikuler SMAN 46 Jakarta.

- b. *Circuit training* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta.
- c. Belum diketahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta.

I.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk meneliti apakah pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan VO_2Max pada pemain futsal SMAN 46 Jakarta Selatan?

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengkaji pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan VO_2Max pemain futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik pemain futsal khususnya siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan
- b. Untuk mengkaji kemampuan VO_2Max setelah dilakukan *circuit training* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

I.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk:

- a. Manfaat untuk Penulis
 - 1) Menambah pengetahuan di bidang kesehatan khususnya pengetahuan Fisioterapi mengenai pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan VO_2Max siswa ekstrakurikuler SMAN 46 Jakarta Selatan.
 - 2) Sebagai penelitian untuk melengkapi syarat kelulusan di Program Studi D-III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan.
 - 3) Sebahagi bahan penelitian *quasi* eksperiman dalam menilai VO_2Max

b. Manfaat untuk Institusi

- 1) Menambah pengetahuan mengenai latihan *circuit training* yang dapat digunakan untuk meningkatkan VO_2Max .
- 2) Menambah informasi mengenai cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara melakukan *circuit training*.

c. Manfaat untuk Masyarakat

- 1) Menambah pengetahuan tentang prosedur, metode dan prinsip-prinsip yang digunakan dalam *circuit training*.
- 2) Mengetahui cara meningkatkan VO_2Max melalui latihan *circuit training*.
- 3) Menambah pengetahuan mengenai cara meningkatkan prestasi siswa ekstrakurikuler salah satunya dengan meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut.

