

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam abad modern pada saat ini, laju perkembangan teknologi sangat pesat, keadaan seperti ini jelas berpengaruh terhadap pola kehidupan manusia baik dalam sosial budaya, politik termasuk perkembangan olahraga pada umumnya.

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Sehat jasmani tidak lepas dari berbagai aktivitas fisik, maka dari itu kondisi fisik sangat berpengaruh penting dalam setiap aktivitas terutama aktivitas berat.

Salah satu aktivitas fisik yang banyak digemari oleh masyarakat adalah futsal. Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang populer dewasa ini di seluruh dunia terutama di kawasan Eropa, Amerika dan Asia. Di tanah air kita pun permainan futsal sudah dikenal cukup lama, dan merupakan salah satu permainan rakyat yang sangat digemari dan sudah memasyarakat, baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan, mulai dari anak-anak kecil, remaja sampai orang tua sangat menggemarinya. Seperti yang dikemukakan Sekretaris Jendral FIFA, Zen-Ruffinen (2001:1). “Futsal merupakan modifikasi yang terdapat di dalamnya, gaya serta polanya dirancang untuk memenuhi tanggung jawab kami dalam menjamin perkembangan futsal

melalui persaingan yang adil, permainan yang menarik serta kesehatan fisik para peserta dan penontonnya”.

Selanjutnya Zen-Ruffinen (2001:2) mengemukakan bahwa, “Olahraga permainan futsal akan menjadi sumber kesenangan serta rekreasi yang sehat serta konstruktif bagi olahragawan pemula, bagi amatir dan profesional dan bagi sejumlah pecinta olahraga yang sedang berkembang ini”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan futsal ini bersifat rekreatif dan konstruktif, sehingga diramalkan akan menjadi cabang olahraga yang menyenangkan dan digemari oleh semua masyarakat pencinta olahraga, termasuk anak-anak sekolah dasar. Hal ini disebabkan oleh sifat permainannya itu sendiri yang mempunyai ciri khas yaitu mudah dilakukan, menyenangkan dan tidak memerlukan biaya yang mahal, serta permainan futsal ini dapat pula menjadi suatu alat pemersatu dalam persaudaraan, kerjasama antar bangsa.

Peraturan permainan futsal tidak sama dengan peraturan permainan sepak bola biasa, tetapi teknik dan taktik yang dipakai dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik dan taktik dalam permainan sepak bola biasa. Oleh karena itu dalam permainan futsal para pemain dituntut mampu melakukan gerak-gerak dasar yang diperlukan dalam permainan tersebut seperti, lari, menendang, melempar, dan sebagainya. Gerak-gerak dasar tersebut jika sering dilakukan dengan teknik yang baik maka akan menjadi suatu gerakan yang refleks, tepat, dan benar. Selain itu hal tersebut juga akan meningkatkan kebugaran jasmani pelakunya.

Dalam permainan futsal kalau kita menampilkan teknik futsal yang baik akan mampu meningkatkan mutu permainan futsal itu sendiri. Seorang pemain futsal akan terkenal dan populer karena dia memiliki teknik bermain yang bagus. Untuk menjadi seorang pemain futsal yang baik, dibutuhkan penguasaan teknik dasar bermacam-macam. Penguasaan berbagai teknik tersebut memerlukan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan tersebut menjadi otomatisasi dan pada saat pertandingan teknik-teknik tersebut dapat dilakukan dengan baik, tidak canggung dan tidak kaku lagi gerakan tersebut.

Untuk bisa bermain futsal dengan baik, diperlukan penguasaan beberapa aspek baik fisik, teknik, taktik dan mental. Salah satu aspek yang harus mendapatkan perhatian adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang dibutuhkan oleh seorang pemain futsal cukup banyak seperti fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, kelincahan, stamina, power, keseimbangan dan daya tahan kardiovaskuler. Salah satu kondisi fisik yang menjadi fokus penelitian adalah daya tahan kardiovaskuler.

Menurut Harsono (2001:8), “daya tahan kardiovaskuler adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah mengerjakan pekerjaan tersebut”. Oleh karena batasan daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja dalam waktu yang lama maka latihan-latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan haruslah sesuai dengan batasan tersebut, yaitu bahwa latihan-latihan yang kita pilih haruslah berlangsung untuk waktu yang lama, misalnya lari jarak jauh, renang jarak jauh, lari lintas alam, fartlek, interval training, atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita untuk bekerja dengan waktu yang lama.

Selain faktor latihan, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler seseorang seperti yang dikemukakan oleh Badriah (2009:34) adalah “..... Genetik, yaitu tipe serabut otot yang dominan adalah jenis otot *slow twitch fiber* (jenis serabut otot merah atau otot lambat) dan kadar hemoglobin (Hb)”. Berdasarkan kutipan tersebut salah satu faktor genetik yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler adalah kadar hemoglobin.

Menurut Nurcahyo (2008:63) “Hemoglobin (Hb) adalah molekul fungsional yang terdapat di dalam sitoplasma eritrosit (sel darah merah) dan hampir mengisi 34% ruang dalam sel darah merah”. Fungsi utama hemoglobin adalah untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan dan karbondioksida dari jaringan ke paru-paru. kadar hemoglobin sangat berpengaruh pada saat melakukan aktivitas terutama aktivitas yang berdurasi lama dan menggunakan daya tahan kardiovaskuler yang besar.

Kekuatan otot pernapasan juga berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler seperti yang dikemukakan oleh Syaifuddin (1997) “pernapasan terdiri dari dua proses yaitu Inspirasi (menarik napas) dan Ekspirasi (menghembuskan napas). Bernapas berarti melakukan inspirasi dan ekspirasi secara bergantian, teratur, berirama dan terus-menerus. Bernafas merupakan gerak reflek yang terjadi pada otot-otot pernapasan”. Kemampuan melakukan respirasi dengan baik sangat berpengaruh pada saat melakukan aktivitas terutama aktivitas yang berdurasi lama dan menggunakan daya tahan kardiovaskuler yang besar. Karena begitu dominannya kekuatan otot pernapasan terhadap daya tahan kardiovaskuler, para atlet harus berusaha meningkatkan otot-otot pernapasan agar

mampu melakukan pernapasan atau respirasi secara bergantian, teratur, berirama dan terus-menerus.

The Pocci Futsal Klub Tasikmalaya merupakan salah satu tim futsal amatir yang berada di Tasikmalaya. Tim futsal amatir the pocci ini berlatih tiga hari dalam satu minggu. Selain itu kejuaraan-kejuaraan antar klub sudah banyak diikuti dan pernah menjadi juara Liga Futsal di Tasikmalaya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin melakukan penelitian kepada atlet The Pocci Futsal Klub Tasikmalaya yang berkaitan dengan "Kontribusi Kadar Hemoglobin Dan Kekuatan Otot Pernapasan Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kadar hemoglobin terhadap daya tahan kardiovaskular pada pemain inti The Pocci Futsal Klub Tasikmalaya 2016/2017?
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot pernapasan terhadap daya tahan kardiovaskular pemain inti The Pocci Futsal Klub Tasikmalaya 2016/2017?
3. Seberapa besar kontribusi kadar hemoglobin dan kekuatan otot pernapasan secara bersama-sama terhadap daya tahan kardiovaskular pada pemain inti The Pocci Futsal Klub Tasikmalaya 2016/2017?

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang di gunakan, maka perlu adanya batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini.

Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kontribusi menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah sumbangan/iuran(<http://www.artikata.com/arti-336152-kontribusi.html>)

Kontribusi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sumbangan dari kadar Hemoglobin dan Kekuatan Otot Pernapasan terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada tim inti Futsal Amatir The Pocci Tasikmalaya 2016/2017.

2. Hemoglobin (Hb) menurut Nurcahyo (2008:63) bahwa hemoglobin adalah “Molekul fungsional yang terdapat di dalam sitoplasma eritrosit (sel darah merah) dan hampir mengisi 34% ruang dalam sel darah merah. Fungsi utama Hb adalah untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan dan karbondioksida dari jaringan ke paru-paru.”

3. Kekuatan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (suharno, 1993:39). adalah “kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan/beban, menahan atau memindahkan beban dalam menjalankan aktivitas olahraga.” Pernapasan menurut Kusnadi Nanang dan Haikal Millah (2013:36) adalah sistem yang memiliki fungsi untuk mengambil oksigen, menyediakan oksigen dan mengeluarkan karbondioksida ke luar tubuh.” Jadi yang di maksud kekuatan otot pernapasan dalam penelitian ini adalah kemampuan otot-otot pernapasan untuk melakukan kontraksi secara maksimal pada saat bernapas.

4. Daya tahan kardiovaskuler menurut Harsono (2001:21) adalah, “Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah mengerjakan pekerjaan tersebut”.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penulis ingin mendapatkan data dan mengkaji kontribusi kadar hemoglobin dan kekuatan otot pernapasan terhadap daya tahan kardiovaskuler pada pemain inti The Pocci Futsal Klub Tasikmalaya 2016/2017.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui kontribusi kadar hemoglobin terhadap daya tahan kardiovaskular pemain inti The Pocci Futsal Klub Tasikmalaya 2016/2017.
- b. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot pernapasan terhadap daya tahan kardiovaskular pada pemain inti The Pocci Futsal Klub Tasikmalaya 2016/2017.
- c. Untuk mengetahui kontribusi kadar hemoglobin dan Kekuatan Otot Pernapasan terhadap daya tahan kardiovaskular pada pemain inti The Pocci Futsal Klub Tasikmalaya 2016/2017.

E. Kegunaan Penelitian

Secara teoretis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada, bermanfaat untuk memberi bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi mahasiswa, atlet, guru, pelatih dosen dan menejemen tim.

Secara praktis, hasil penelitian dapat direkomendasikan kepada pembina olahraga dan pelatih, khususnya untuk olahraga permainan yang lebih mengutamakan daya tahan kardiovaskuler sebagai salah satu tambahan referensi ilmu pengetahuan yang berkenaan dengan kontribusi kadar hemoglobin dan kekuatan otot pernapasan terhadap daya tahan kardiovaskuler.