

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang digemari oleh masyarakat semua kalangan. Terbukti dengan banyaknya tempat-tempat olahraga yang dikunjungi oleh masyarakat. Selain untuk kesehatan, masyarakat juga menjadikan olahraga sebagai hiburan. Olahraga merupakan kebutuhan pokok dalam menjalani kehidupan sehari-hari untuk melatih tubuh secara jasmani maupun rohani, yang bermanfaat bagi kesehatan. Sejalan dengan itu menurut Suryanto Rukmono dalam Fadhlillah, (2020) "olahraga merupakan kegiatan untuk melatih tubuh manusia agar terlihat sehat dan kuat". Banyak manfaat yang dapat dihasilkan dalam melakukan kegiatan olahraga secara teratur bagi kesehatan diantaranya yaitu mengurangi resiko dari penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stress, dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan berat badan ideal dan dapat memperkuat otot-otot.

Mengacu pada UU No 3 Tahun 2005 (2005) Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Selanjutnya pada Bab VI Pasal 17 Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilakukan sebagai bagian dari proses pendidikan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan yang bertujuan untuk mencapai suatu prestasi tertentu. Selanjutnya yaitu olahraga rekreasi menurut Febriyanti et al., (2020) "olahraga rekreasi yaitu aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan sesuai dengan kondisi masyarakat untuk suatu kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan" (hlm. 60). Banyak 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 kelompok/beregu yang saat ini berkembang pesat saat ini yaitu olahraga basket yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim.

Salah satu diantara banyak cabang olahraga prestasi, basket menjadi salah satunya. Perkembangan sangat pesat seiring dengan pelaksanaan turnamen-turnamen besar skala nasional. Olahraga bola basket merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai kemampuan baik teknik maupun taktik untuk mencapai tujuan permainan. Bola basket merupakan olahraga permainan yang pelaksanaannya banyak menggunakan tangan, dilakukan oleh 2 regu dan setiap regu terdiri dari 5 orang, tujuan dari permainan ini yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dan mencegah lawan, bola dapat dilakukan dilapangan terbuka maupun tertutup dan permukaan yang rata. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh Dole dan Nurrochmah (2021) "bola basket adalah permainan olahraga yang beregu terdiri atas dua tim beranggotakan lima orang dan saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukan bola ke keranjang lawan".

Ada beberapa keterampilan dasar dalam permainan bola basket yang harus dimiliki oleh setiap orang dalam bermain bola basket yaitu dribbling (menggiring bola), passing (mengoper bola), dan shooting (menembak bola). Dalam pencapaian prestasi yang bagus dalam olahraga basket banyak faktor yang mempengaruhinya seperti fisik, teknik, taktik, mental, makanan bergizi dan pelatih, menurut Mulyadi dan Nikon, (2019) "ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal yang berasal dalam diri atlet seperti kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet. Faktor eksternal yang berasal dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi dan lain sebagainya".

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor internal yang harus dimiliki oleh atlet dalam meraih prestasi. Sejalan dengan itu menurut Wiwoho dan Junaidi (2014) "kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam 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” (hlm.47).

Selain itu menurut Irianto dalam Sanjaya et al. (2016) “kondisi fisik merupakan pondasi dari prestasi khususnya dalam bidang olahraga sebab teknik, taktik, dan mental akan berkembang dengan baik apabila memiliki kualitas fisik yang baik pula”. Kondisi fisik merupakan salah satu hal yang paling mendasar yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet dan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus” (Maliki et al. 2017).

Dalam permainan bola basket ada beberapa komponen kondisi fisik yang dominan seperti yang dipaparkan oleh Mashuri et al., (2019) “kondisi fisik yang dominan yang harus dimiliki oleh pemain bola basket adalah daya tahan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, kekuatan dan koordinasi” (hlm. 45). Sedangkan menurut Brittenham dalam (Lindo, n.d.) “beberapa unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola basket diantaranya power, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan” (hlm. 5). Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet bola basket. Menurut Narlan dan Juniar (2020) “daya tahan merupakan kemampuan seseorang beraktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (hlm. 31). Sedangkan menurut Indrayana dalam Sanjaya et al. (2016) “daya tahan dapat digunakan sebagai tolak ukur dari kondisi fisik seseorang artinya semakin baik daya tahan yang dimiliki, semakin baik pula kondisi fisik orang tersebut begitu pula sebaliknya”.

Dalam olahraga basket daya tahan sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama yaitu 4 x 10 menit atau dalam 1 quarter/babak mempunyai waktu 10 menit dan mempunyai 4 babak dengan lapangan yang relatif kecil yaitu 28 x 15 meter. Dalam kurun waktu tersebut, seorang pemain dituntut

mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam permainan basket ini. Sejalan dengan itu menurut Barth dan Boesing dalam Mashuri et al. (2019) ”pemain bola basket membutuhkan daya tahan yang baik sehingga pemain dapat memenuhi tuntutan/kebutuhan permainan dengan konsentrasi penuh dan tetap dalam kondisi fisik terbaik tanpa mengalami penurunan performa akibat kelelahan”. Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik tidak mungkin bisa bermain dengan maksimal, pemain menjadi cepat lemas dan kelelahan dalam pertandingan sehingga permainan pemain menjadi kurang baik bahkan menjadi kacau karena daya tahan yang buruk. Meskipun teknik dan taktik seorang atlet bagus tetapi apabila daya tahan atlet tersebut tidak ada maka teknik dan taktik tersebut tidak dapat dijalankan dengan maksimal dalam permainan.

Dalam permainan bola basket setiap pemain senantiasa dituntut untuk selalu bergerak pada saat bertahan maupun pada saat menyerang. Hal ini menjadikan bola basket merupakan salah satu olahraga paling menarik ditonton, karena akan selalu terlihat atraktif dan imbasnya para pemain dituntut untuk memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik. Salah satu komponen fisik yang dapat memberikan sumbangan dalam kesempurnaan penampilan dalam olahraga bola basket yaitu daya tahan jantung dan paru. Sejalan dengan beberapa pendapat diatas, dalam sumber berbeda menurut Oliver dalam Sabransyah dan Pahliwandari (2020) ”Pada saat permainan bola basket daya tahan anaerobik dilakukan untuk gerakan-gerakan eksplosif yang membutuhkan ledakan otot, tetapi secara umum, pola gerakan, serta waktu pemulihan, daya tahan aerobik memiliki kontribusi yang lebih besar” (hlm. 74). Sedangkan menurut Hidayah dalam Candra (2020) berpendapat bahwa “kondisi fisik utama yang memberikan sumbangan terbesar pada pencapaian kesempurnaan penampilan dalam permainan, yaitu: daya tahan jantung paru, kekuatan, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan dan fleksibilitas” (hlm. 107). Menurut Misdar (2019) “daya tahan kardiovaskuler adalah hubungan dalam sistem jantung, pembuluh darah dan paru-paru yang bekerja sama dalam mengambil oksigen secara maksimal dan menyalurkan ke jaringan aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh”. Daya tahan kardiovaskular yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja atlet dengan intensitas lebih besar dan waktu

yang lebih lama. Daya tahan kardiovaskular yang baik juga akan memungkinkan untuk membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan. Salah satu tes untuk dapat mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh setiap atlet maka dapat dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran dan dapat melihat dari nilai VO₂Max yang dimiliki oleh atlet tersebut pada saat selesai melakukan sebuah tes dan pengukuran.

Dalam observasi yang dilakukan pada tanggal 28 – 30 desember 2021 yang bertepatan dengan diadakannya Babak Kualifikasi PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) XIV JABAR (Jawa Barat) 2022 Wilayah IV cabang olahraga Bola Basket yang dilaksanakan di salah satu tempat olahraga di dadaha yaitu Gelora Sukapura Dadaha Kota Tasikmalaya. Ada beberapa daerah yang memasuki wilayah IV Babak Kualifikasi PORPROV XIV JABAR 2022 wilayah IV yaitu ada 5 daerah untuk tim putra ada Kota Tasikmalaya, Kabupaten Tasikmalaya, Kabupaten Ciamis, Kota Banjar dan Kabupaten Pangandaran. Sedangkan untuk tim putri ada 4 daerah yaitu Kota Tasikmalaya, Kabupaten Ciamis, Kota Banjar dan Kabupaten Pangandaran. Selama berjalan nya pertandingan Babak Kualifikasi ada salah satu tim dari tim putri yaitu tim putri Kota Tasikmalaya yang tidak pernah mengalami kekalahan satu kalipun dan skor yang didapat pun selalu jauh dengan lawan hal ini dikarenakan tim putri Kota Tasikmalaya lebih siap dalam menghadapi sebuah pertandingan seperti kondisi fisik, teknik, taktik serta mental yang dimiliki oleh atlet tim putri Kota Tasikmalaya lebih unggul dari lain. Terutama daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh atlet tim putri kota Tasikmalaya sangat bagus dilihat dari cara mereka bermain di lapangan, taktik bertahan yang digunakan selama pertandingan pun menggunakan full court dimana taktik ini bisa dilakukan oleh atlet yang memiliki tingkat daya tahan kardiovaskuler yang bagus dan taktik pada saat menyerang pun sangat cepat. Kemenangan-kemenangan yang diraih oleh tim putri Kota Tasikmalaya dalam pertandingan Babak Kualifikasi PORPROV mengantarkan tim putri Kota Tasikmalaya lolos ke PORPROV XIV JABAR 2022.

Daerah-daerah yang berhasil masuk ke PORPROV XIV JABAR 2022 merupakan daerah-daerah yang memiliki tim yang sangat bagus dikarenakan tim yang masuk ke PORPROV itu terdiri dari tim-tim yang menempati peringkat satu

dan peringkat dua di setiap wilayah nya. Supaya dapat berprestasi di PORPROV XIV JABAR 2022 maka tim putri Kota Tasikmalaya harus mempunyai fisik, teknik, taktik serta mental harus lebih dipersiapkan lagi. Salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet tim putri kota Tasikmalaya yaitu daya tahan kardiovaskuler. Nilai VO2Max dapat dijadikan ukuran dalam mengetahui bagus tidak nya tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh atlet. Nilai standar minimal kardiovaskular (VO2Max) seorang atlet merupakan nilai patokan yang dijadikan tolak ukur untuk menentukan tingkat kekuatan atau kemampuan atlet saat menghirup oksigen seperti yang dijelaskan oleh Primasari dan Widodo, n.d. (2021) “agar dijadikan patokan atau tingkat perbandingan untuk nilai standar minimal kardiovaskular (VO2Max) pada tingkat Internasional pada cabang olahraga basket untuk putra 55 – 60 sedangkan untuk putri 45 – 50” (hlm. 249).

Berdasarkan uraian diatas, berawal dari evaluasi setiap pertandingan dan statistic awal penulis amati mulai dari kemenangan secara beruntun, selisih skor yang terlampau jauh sampai konsisten setiap pertandingan yang memunculkan dugaan sementara penulis bahwa kondisi fisik terutama daya tahan kardiovaskuler tim putri Kota Tasikmalaya yang tinggi sehingga mampu mengantarkan keberhasilan atau lolos nya tim putri Kota Tasikmalaya yang masuk ke PORPROV XIV JABAR 2022, penulis sangat tertarik untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh Atlet PORPROV bola basket putri Kota Tasikmalaya dalam menghadapi PORPROV XIV JABAR 2022.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Bagaimana Studi Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler yang dimiliki oleh Atlet PORPROV Bola Basket Putri Kota Tasikmalaya Tahun 2022 ?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka akan penulis jelaskan secara operasional 3 istilah-istilah sebagai berikut :

- 1) Studi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) artinya penelitian ilmiah, kajian, telaahan. Studi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu mengkaji tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh atlet PORPROV bola basket putri Kota Tasikmalaya.
- 2) Daya Tahan Kardiovaskuler menurut Hairy dalam Kaltsum (2020) "daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama" (hlm. 6). Daya tahan kardiovaskuler yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat/kategori daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh atlet PORPROV bola basket putri Kota Tasikmalaya yaitu melalui tes dan pengukuran dengan menghitung VO2Max.
- 3) Atlet Basket. Atlet menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah "olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan". Basket menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)"permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket". Atlet basket ini dimaksudkan penulis dalam penelitian sebagai sampel ataupun objek yang nantinya akan diteliti.

1.4 Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan pernyataan diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Studi Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler yang dimiliki oleh Atlet PORPROV Bola Basket Putri Kota Tasikmalaya Tahun 2022.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun manfaat ini dapat ditinjau dari dua segi yakni dari segi teoritis dan praktis.

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta dapat dijadikan bahan kajian bagi para pembaca mengenai daya tahan kardiovaskuler pada cabang olahraga basket.

2) Manfaat Praktisi

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan untuk pelatih mengenai Studi Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Bola Basket, sehingga hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan terutama daya tahan kardiovaskuler