

# **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”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut 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 Bayu (2017:3) 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.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia juga membutuhkan aktivitas olahraga untuk menjaga tubuh mereka tetap sehat dan menghindari dari serangan penyakit. 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 (dalam Fizar, 2019: 19) unsur-unsur kondisi fisik antara lain : Daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strenght*), Kecepatan (*Speed*), Daya

Ledak (*Power*), Kelentukan (*Fleksibility*), Kelincahan (*Agility*), Koordinasi (*Coordination*), dan keseimbangan (*Balance*)”.

Universitas Negeri Jambi (UNJA) merupakan salah satu tempat pembinaan futsal. Hal ini dibuktikan dengan adanya UKM Futsal di Universitas Jambi. Tim futsal tersebut memang belum banyak menorehkan prestasi dikarenakan minimnya kejuaraan atau kompetisi yang diikuti, namun bukan berarti tim ini tidak melakukan pertandingan terbukti dengan belum lama ini pada tanggal 17 – 19 November 2022 Universitas Jambi mengirimkan Mahasiswa/I mengikuti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang berlangsung di kota Sumatra Barat meski kalah.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada team Futsal Pomnas Provinsi Jambi yang berlangsung pada 17 – 19 November 2022 yang berlangsung di Sumatera Barat. Pada setiap pertandingan terlihat penampilan atlet menurut karna faktor kondisi fisik. Kondisi ini terlihat pada babak pertama (20 menit awal), penampilan atlet bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 5 menit awal babak ke 2 terlihat penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun seperti shooting yang tidak akurat, passing yang kurang tepat, serta penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun). Dalam hal ini terdapat faktor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan tersebut antara lain daya ledak kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan.

Berdasarkan kejadian yang terjadi di lapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik (*VO2Max*) yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal.

Daya tahan *Cardiovaskuler-respiratory* atau daya tahan jantung paru menurut Harsini (dalam Indrayana, 2012: 5) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan 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 membuktikan secara ilmiah, melalui penelitian yang berjudul “Studi Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri Pomnas Provinsi Jambi 2022”

## **1.2. Identifikasi Masalah**

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

1. Pada setiap pertandingan terlihat penampilan atlet menurun karna faktor kondisi fisik khususnya *Vo2max* belum terlihat baik.
2. Kondisi daya tahan *Vo2max* terlihat pada babak pertama (20 menit awal), penampilan atlet bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 5 menit awal babak ke 2 terlihat penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun.
3. Saat bermain memberikan bola ke teman yang kurang tepat, serta penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun).

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel yang memengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian dibatasi pada studi tentang kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri Pomnas Provinsi Jambi 2023.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah yang akan di bahas yaitu bagaimana kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri Pomnas Provinsi Jambi 2022?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri Pomnas Provinsi Jambi 2022.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan SI (Strata Satu).
2. Sebagai bahan masukan bagi pemain lainnya pada khususnya dan tim futsal di Kota Jambi pada umumnya.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini lebih mendalam
4. Sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.