BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan organ-organ tubuh dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan. Seseorang dengan jasmani yang bugar dapat melakukan kerja fisik dengan cara yang cukup eisien tanpa lelah secara berlebihan. Olahraga atau latihan fisik sangat penting untuk menjaga serta meningkatkan kesegaran jasmani. Kebugaran fisik dapat diukur dari berbagai aspek, salah satunya ialah ketahanan atau *endurance*. Untuk menilai ketahanan seseorang, indikator yang baik digunakan ialah konsumsi oksigen maksimal (VO2 Maks). Kebugaran fisik dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya faktor terpenting yang mempengaruhi adalah latihan fisik atau olahraga. Latihan fisik dapat terbagi dalam berbagai macam bentuk. Salah satu pembagian tersebut adalah berdasarkan pemakaian oksigen atau sistem energi dominan yang digunakan dalam suatu latihan, yaitu latihan aerobik dan anaerobic. Latihan aerobik adalah latihan yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan oksigen, dan

membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Contoh latihan aerobik adalah lari, jalan, treadmill, bersepeda, renang. Sedangkan latihan anaerobik adalah latihan yang menggunakan energi dari pembakaran tanpa oksigen dalam hal ini latihan tersebut menimbulkan hutang atau debet oksigen. Contoh latihan anaerobik adalah lari cepat jarak pendek, angkat beban dan bersepeda cepat.

Efek olahraga aerobik adalah kebugaran kardiorespiratori, karena olahraga tersebut mampu meningkatkan ambilan oksigen, meningkatkan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen dan denyut nadi menjadi lebih rendah saat istirahat maupun beraktifitas. Latihan fisik aerobik menggunakan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi, sehingga menghasilkan jumlah energi yang lebih banyak serta menghasilkan asam laktat sebagai hasil sampingan yang dapat menimbulkan kelelahan (Lauralee Sherwood, 2016). Dengan latihan tertentu, ketahanan kardiorespirasi dapat meningkat. Kapasitas difusi paru orang terlatih misalnya para atlet olahraga, lebih baik daripada orang yang tidak terlatih. Makin tinggi kemampuan fisik seseorang, makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan, atau dengan kata lain, kemampuan

produktifitas orang tersebut makin tinggi Permasesih D (2001). Yang perlu diperhatikan olahragawan, yaitu keadaan fisik dan teknik yang dikuasai oleh olahragawan. Untuk itu, perlu diperhatikan mekanisme yang mendasari suatu latihan yang diberikan (Gabriel, 1996).

Shopie Yolanda (2010) pada penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran menunjukan bahwa terdapat peningkatan kadar VO2 maks rata-rata dari 31,63 ml/kgbb/menit menjadi 35,27 ml/kgbb/menit atau sebanyak 3,64 poin setelah melakukan latihan aerobik rutin 1 jam sehari dengan frekuensi 2 kali seminggu selama 8 minggu. Salah satu cara untuk menilai kebugaran seseorang dalam melakukan aktifitas adalah dengan mengukur VO2 max. VO2 max adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO2 max yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat daripada mereka yang tidak dalam kondisi baik.

Latihan aerobik ini dijadikan sebagai menu utama latihan. Yang dimana latihan aerobik ini di dalam pelaksanannya selalu bertambah durasi atau volumenya setelah tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama hingga ke 3 latihan, durasi atau volumenya adalah 30

menit. Kemudian pada pertemuan keempat hinngga keenam durasinya adalah 35 menit. Pada pertemuan ketujuh hingga kesembilan, durasinya adalah 40 menit. Dan pertemuan kesepuluh hingga keduabelas, durasinya adalah 45 menit. Dari penjelasan latar belakang tersebut, maka masalah yang akan diteliti lebih lanjut yaitu meningkakan daya tahan kardiovaskular para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola putra, dengan menggunakan metode latihan aerobik. Latihan aerobik dan anaerobik telah diterapkan Sekolah Sepak Bola untuk itu, penulis ingin melakukan penelitian tersebut pada sekolah sepak bola SSB PORSID Penelitian akan dilaksanakan dengan mengamati peningkatan latihan terhadap perubahan VO2 max.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah latihan aerobik dapat berpengaruh kadar VO2 maks pemain SSB PORSID?

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan aerobik terhadap VO2 maks pemain SSB PORSID

1.4 Manfaat

Adapun beberapa manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
    a. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan yang dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu dan penelitian lanjutan tentang permainan sepak bola, dengan menerapkan metode aerobik untuk melatih dan meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskular.
    b. Hasil dari penelitian yang dilakukan ini dapat menjadi pilihan model latihan dalam proses melatih daya tahan kardiovaskular.
2. Manfaat Praktis
    a. Pelatih dan Pembina Olahraga: penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi pelatih maupun Pembina olahraga dalam menyusun program latihan, untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskular.
    b. Mahasiswa: penelitian ini dapat dijadikan sebagai ilmu atau pedoman pada saat melatih di klub atau ekstrakurikuler di sekolah kelak nanti.