

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan pada umumnya. Secara spesifik, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan (depdiknas 2017:1) menjelaskan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan metodik dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara organik, neoromuskuler, preseptual, kognitif, dan emosional dalam suatu kerangka sistem pendidikan nasional”. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, dikembangkan aspek fisik, gerak, sosial, dan emosional, maka dapat memberikan kontribusi pada pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia di Indonesia. Hasil yang diharapkan dari keberhasilan pendidikan jasmani itu bisa dicapai dalam waktu yang cukup lama. Karena itu pendidikan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membutuhkan proses panjang serta kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya pendidikan jasmani di lembaga pendidikan formal harus bisa berkembang lebih pesat, hal ini bertujuan agar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi landasan bagi pendidikan yang menyeluruh, proses pembentuk sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai secara berkelanjutan. Melalui pendidikan jasmani siswa disosialisasikan dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga.

Olahraga merupakan sesuatu yang penting bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan. Di mana olahraga merupakan serangkaian aktivitas gerak

yang mengandalkan kemampuan fisik, teknik serta aturan yang telah ditetapkan oleh pendahulu. Selain bisa dilakukan secara individu, olahraga juga bisa dilakukan dengan berkelompok. Bahkan dalam melakukannya, olahraga bisa dilakukan dalam bentuk permainan. Firmansyah (2015: 47) mengatakan “olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan perjuangan dengan diri sendiri ataupun perjuangan dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam”. Oleh karena itu, selain untuk kesehatan, olahraga juga bisa memupuk kerja sama dalam tim, rasa persaudaraan dan saling menghormati satu sama lain.

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, laki-laki, perempuan. Salah satu alasan melakukan kegiatan olahraga adalah mereka mendapatkan kebugaran jasmani dari aktivitas atau kerja sehari-hari secara efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan aktivitas selanjutnya dengan kondisi yang baik serta masih dapat menikmati waktu luangnya, sehingga mereka bisa melakukan kegiatan-kegiatan lain dengan baik (Santoso, 2011). Selain itu olahraga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mereka yang menekuninya. Para guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diharapkan memiliki pengetahuan pengalaman yang memadai agar dapat menunjukkan keberhasilan dalam mengajar dan melatih. Keberhasilan guru dalam mengajar akan membawa prestasi yang baik bagi muridnya.

Olahraga merupakan sesuatu yang penting bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan. Di mana olahraga merupakan serangkaian aktivitas gerak yang mengandalkan kemampuan fisik, teknik serta aturan yang telah ditetapkan oleh pendahulu. Selain bisa dilakukan secara individu, olahraga juga bisa dilakukan dengan berkelompok. Bahkan dalam melakukannya, olahraga bisa dilakukan dalam bentuk permainan. Firmansyah (2015: 47) mengatakan “olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan perjuangan dengan diri sendiri ataupun perjuangan dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam”. Oleh karena itu, selain

untuk kesehatan, olahraga juga bisa memupuk kerja sama dalam tim, rasa persaudaraan dan saling menghormati satu sama lain. Salah satu olahraga yang dilakukan dalam bentuk permainan yang telah dikenal di seluruh dunia mulai dari anak-anak hingga dewasa salah satunya adalah futsal.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke arah gawang lawan, dengan menipulasi bola dengan kaki (Feri Kurniawan, 2012). Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti pemain futsal dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah istilah internasionalnya, berasal dari Spanyol dan Portugis, Futbol dan Sala (Feri Kurniawan, 2012).

Futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar (Mulyono 2017: 5). Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan seras ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan.

Dalam permainan futsal diperlukan daya tahan yang baik. Ada dua tipe daya tahan, yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik merupakan “kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan oksigen guna melepaskan energi dari bahan-bahan otot” (Borrie, 2016: 243-258). Sedangkan daya tahan anaerobik merupakan “kemampuan otot yang bekerja dengan menggunakan energi yang telah tersimpan”. Energi yang digunakan pada daya tahan anaerobik ini ialah glikogen. Daya tahan aerobik harus dikembangkan terlebih dahulu sebelum

daya tahan anerobik, agar dapat menampilkan permainan futsal yang baik dan benar, maka pemain futsal memutuhkan daya tahan tubuh yang baik juga salah satunya *Vo2 Max*.

Daya tahan aerobik tersebut ditentukan oleh kemampuan jantung dan paru-paru dalam menghirup oksigen dan menyalurkannya pada bagian tubuh, yang bekerja dalam rentang waktu lebih dari tiga menit atau lebih dikenal dengan *Vo2 Max* Oksigen yang dipergunakan juga ditentukan oleh ukuran tubuh seseorang, karena semua jaringan yang ada pada tubuh menggunakan oksigen tersebut. Sehingga jika orang tersebut mempunyai ukuran tubuh yang besar, maka konsumsi oksigen maksimal yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang memiliki tubuh lebih kecil, memiliki tingkat daya tahan yang baik merupakan hal penting dan perlu dipertimbangkan dalam menentukan pemain futsal, mampu melakukan gerakan keterampilan teknik dan taktik secara maksimal dalam bermain futsal merupakan hasil dari manfaatnya daya tahan yang baik, yang dimiliki pemain futsal itu sendiri salah satunya *Vo2 Max* (Ismaryati,2017).

Kapasitas oksigen maksimal atau VO_2 berarti *Max*, *V* berarti *Volume*, O_2 berarti *Oksigen* sedangkan *Maks* berarti *Maksimum*, dengan demikian *Vo2 Max* berarti oksigen yang dapat digunakan oleh tubuh saat bekerja sekeras mungkin (Kuntaraf, 1992), Kapasitas *Vo2 Max* menggambarkan seberapa baik seseorang mampu mengambil oksigen dari atmosfer kedalam paru paru dan darah, dan mampu melalui jantung ke otot yang bekerja, oksigen tersebut digunakan untuk mengoksidasi karbohidrat dan lemak untuk menghasilkan energi.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin meningkatkan Tingkat *Vo2 Max* Pada Tim Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri di-Kecamatan Serawai Kabupaten Sintang. Di mana tingkat *Vo2 Max* ini penting bagi ketahanan tubuh siswa atau tim ekstrakurikuler sebelum melakukan kegiatan latihan atau bermain futsal dan cabang olahraga lainnya. Maka dari itu tingkat *Vo2 Max* harus dikembangkan terlebih dahulu melalui latihan yang baik dan benar.

Dalam penelitian ini, untuk mengukur tingkat daya tahan *Vo2 Max* dilakukan dengan memberikan tes multi tahap. Tes ini bertujuan untuk mengukur besarnya konsumsi oksigen maksimal atau *Vo2 Max*. Ismaryati (2011: 77) mengatakan “ seorang guru olahraga atau pelatih yang bermaksud hendak mengukur kemampuan seseorang dalam melakukan olahraga yang bersifat aerobik harus menilai kemampuan maksimal fungsi jantung, paru, dan sirkulasi darah murid atau atletnya”. Kemampuan maksimal fungsi paru-jantung merupakan penilaian yang terbaik untuk mengukur kemampuan seseorang dalam konsumsi oksigen maksimal.” Peneliti menggunakan tes lari multi tahap dikarenakan tes ini mempunyai tingkat ketepatan yang tinggi, tidak memerlukan peralatan yang mahal, prosedurnya sederhana, serta mudah dalam penafsiran hasil tes (Kusumawati, 2014).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan disekolah maupun diluar sekolah dengan maksud lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dan berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan tim didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya kesehatan jasmani dan rohaninya. Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, diluar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengetahui atau mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuan diberbagai bidang di luar akademik. Kegiatan Ekstrakurikuler berfungsi sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan membina minat serta kegemaran siswa dalam berbagai bidang, salah satunya bidang olahraga.

Kegiatan Ekstrakurikuler olahraga disekolah bertujuan selain untuk menunjang proses belajar-mengajar khususnya pendidikan jasmani untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki oleh siswa. kegiatan Ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Serawai terdiri dari berbagai macam cabang olahraga, diantaranya bola voli,

bola kaki, futsal, tenis meja dan atletik. Berdasarkan pengamatan yang pernah dilakukan pada saat ekstrakurikuler futsal, dapat dilihat bahwa siswa ekstrakurikuler cepat mengalami kelelahan ketika melakukan latihan dalam bentuk permainan ataupun dalam uji tanding. Dari hal tersebut, peneliti ingin melakukan survei Tingkat *Vo2 Max* pada siswa yang mengikuti Ektrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Serawai Kabupaten Sintang.

Berdasarkan uraian di atas yang mengacu pada permasalahannya, maka peneliti bermaksud untuk meneliti tentang : *Survei Tingkat Vo2 Max Pada Tim Ekstrakurikuler Futsal SMP Di-Kecamatan Serawai.*

B. Fokus Penelitian dan Sub Fokus Penelitian

1. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang judul diatas, maka Sub Fokus dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana Tingkat *Vo2 Max* Pada Tim Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri Di-Kecamatan Serawai Kabupaten Sintang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini untuk yaitu untuk mengetahui tingkat *Vo2 Max* Pada Tim Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri Se Kecamatan Serawai Kabupaten Sintang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat *Vo2 Max* pada tim ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Serawai.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu manfaat Teoritis dan Manfaat Praktis sebagai berikut;

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan bacaan, informasi, dan referensi bagi mahasiswa program studi penjas kesrek maupun program studilainnya untuk melakukan kegiatan penelitian ataupun tugas.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Dapat mengetahui dan memperoleh deskripsi atau gambaran mengenai *Vo2 Max* pada tim eksrearekurikuler futsal melalui test multistage fitness test.

b. Guru Pendidikan jasmani/Pelatih

Sebagai pedoman dalam merancang suatu bentuk latihan yang lebih efektif dan efisien untuk pencapaian kebugaran aerobik tim didiknya.

c. Siswa

Sebagai bahan evaluasi dan tolak ukur setelah mendapat informasi dan data agar terus berusaha mengadakan pembinaan dan peningkatan kondisi *Vo2 Max* mereka sendiri.

d. Kepala sekolah

Sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat *Vo2 Max* siswanya, serta dapat menentukan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan *Vo2 Max*.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memperjelas batas penelitian ini, maka perlu ditetapkan ruang lingkup masalah yang akan diteliti. Adapun ruang lingkup Penelitian ini meliputi dua hal pokok yaitu : Variabel Penelitian dan Definisi Operasional sebagai berikut:

1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian, variabel adalah suatu gejala yang bervariasi yang menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Sugiyono (2016;65) menyatakan variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja.

Edy Purwanto(2016;65) juga menyatakan “variabel merupakan konsep yang memiliki nilai,suatu konsep dapat disebut variabel jika konsep tersebut terdapat variasi nilai.variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal. Sugiyono(2012;24) menyatakan “variabel tunggal adalah variabel yang hanya mengungkapkan variabel untuk dideskripsikan unsur atau faktor-faktor didalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut.”

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat, nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari atau kemudian ditarik kesimpulannya.

2. Definisi Operasional

Penelitian ini terdapat beberapa istilah yang perlu diberikan definisi untuk mempermudah pembaca dalam mempelajari dan memahami penelitian ini. Istilah yang perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut;

a. Volume Oksigen maksimal

Kapasitas oksigen maksimal atau *Vo2 Max*, V berarti volume O₂ berarti oksigen, Maks berarti maksimum, dengan demikian VO₂Max berarti Volume Oksigen Maksimum yang dapat tubuh gunakan saat bekerja sekeras mungkin. Sedangkan menurut (Kusumawati, 2014) kebugaran aerobik, didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen yang dikenal dengan istilah *Vo2 Max*. Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *Vo2 Max* adalah nilai tertinggi seseorang dapat mengkonsumsi oksigen selama latihan dan menyalurkannya kembali.

