



**TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PEROKOK AKTIF PADA KLUB
FUTSAL IKPP KABUPATEN ENREKANG**

***CARDIOVASKULAR ENDURANCE LEVEL OF ACTIVE SMOKERS AT THE CLUB IKPP
IN THE DISTRICT OF ENREKANG***

HASDAR

ABSTRAK

HASDAR, 2018. TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PEROKOK AKTIF PADA PEMAIN FUTSAL IKPP KABUPATEN ENREKANG. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan: yang diperoleh dari hasil penelitian yaitu ingin mengetahui Bagaimana tingkat daya tahan kardiovaskuler perokok aktif pada pemain futsal IKPP kabupaten enrekang.

Penelitian ini bersifat deskriptif (variable tunggal). Populasi dan sampel adalah perokok aktif pemain futsal IKPP kabupaten enrekang. Teknik sampling kuota diperoleh sampel sebanyak 10 orang laki-laki, Teknik analisis data yang digunakan *deskriptif*

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan penelitian data tingkat daya tahan kardiovaskular perokok aktif pada klub futsal IKPP Kabupaten Enrekang yang diperoleh, Nampak bahwa dari 10 orang sampel, ternyata yang memiliki daya tahan kardiovaskular kategori buruk sekali ada 0 orang atau sebesar 0%, daya tahan kardiovaskular kategori buruk sebanyak 0 orang pula atau 0%, daya tahan kardiovaskular kategori sedang sebanyak 1 orang atau 10%, daya tahan kardiovaskular kategori Baik sebanyak 2 orang atau 20%, daya tahan kardiovaskular yang berkategori baik sekali sebanyak 4 orang atau 40%. Dan daya tahan kardiovaskular yang berkategori istimewa sebanyak 3 orang. Berdasarkan klasifikasi: mean = 2,88, standar deviasi = 0,25, variance = 0,06, range = 0,85, minimum = 2,46 dan maksimum = 3,31.

Maka dengan demikian dapat di simpulkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskuler perokok aktif pada pemain futsal IKPP kabupaten enrekang dominan berada pada kategori baik.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Daya tahan adalah seorang atlet yang mampu untuk mengatasi kelelahan pada organisme tubuh selama melakukan kegiatan tersebut (Josef Nossek 1982:48)

Daya tahan pada banyak kegiatan fisik seperti sepak bola (Futsal), bola basket, lari jarak jauh, renang, bersepeda dan sebagainya. Dibatasi oleh kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja dan menangkut limbah kimia dari otot-otot tersebut.

Kegiatan-kegiatan semacam ini di kategorikan sebagai “Daya Tahan Kardiovaskuler”. Tingkatan kapasitas sirkulasi dan respirasi yang membatasi untuk kerja seseorang tergantung

kepada banyak faktor, terutama intensitas dari suatu beban latihan, durasi suatu kegiatan. Dan sejumlah otot yang terlibat di dalam kontraksi statis.

Pada umumnya, semakin berkurang intensitas kerja yang dilakukan, durasi akan berlangsung lebih lama, jumlah otot yang berkontraksi secara statis juga semakin berkurang. Untuk kerja semacam ini akan dibatasi oleh fungsi jantung, pembuluh darah, darah dan paru.

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 (JUNUSUL HAIRY, 2007:10). DAYA TAHAN KARDIOVASKULER ADALAH KEMAMPUAN ORGANISME SESEORANG UNTUK MELAWAN KELELAHAN YANG TIMBUL SAAT MENJALANKAN AKTIVITAS DALAM WAKTU YANG LAMA.**

MENURUT SUTIYOSO (2004:14) ROKOK ADALAH HASIL OLAHAN TEMBAKAU YANG TERBUNGKUS,TERMASUK CERUTU ATAU BENTUK LAINNYA YANG DIHASILKAN DARI TANAMAN NICOTIANA TABACUM.NICOTIANA RUSTICA, DAN SPESIS LAINNYA DIMANA SINTETISNYA MENGANDUNG NIKOTIN DAN TAR DENGAN ATAU TANPA BAHAN TAMBAHAN.ROKOK BIASANYA BERBENTUK SILINDER TERDIRI DARI KERTAS YANG BERUKURAN PANJANG 70 HINGGA 120 MM YANG BERISI BAHAN TEMBAKAU YANG TELAH DIOLAH.JADI ROKOK MERUPAKAN HASIL OLAHAN TEMBAKAU YANG DIBUNGKUS DENGAN KERTAS BERBENTUK SILINDER (TRISWANTO,2007:6)

KEBIASAAN MEROKOK MENGGANGGU KESEHATAN,KENYATAAN INI TIDAK BISA KITA PUNGKURI.BANYAK PENYAKIT TELAH TERBUKTI MENJADI AKIBAT DARI BURUK MEROKOK,BAIK SECARA LANGSUNG MAUPUN TIDAK LANGSUNG.KEBIASAAN MEROKOK BUKAN SAJA MERUGIKAN BAGI PEROKOK SENDIRI TAPI JUGA BAGI ORANG DISEKITARNYA.KEBIASAAN MEROKO YANG MELANDA DUNIA TELAH MENIMBULKAN BERBAGAI MASALAH KESEHATAN.KEBIASAAN MEROKOK DIPERKIRAKAN MULAI BANYAK DIKENAL DI INDONESIA PADA AWAL ABAD KE-19 YANG LALU DAN BERDASARKAN DATA YANG DIKUMPULKAN OLEH WHO TIGA DARI EMPAT PRIA DI NEGARA KITA ADALAH PEROKOK,DAN SEKITAR 5% WANITA JUGA PUNYA KEBIASAAN YANG SAMA (TJANDRA YOGA ADITAMA,2011:9).

MENURUT NINDI PIGITHA (2012:12) PEROKOK AKTIFMEMPUNYAI PENGERTIAN ORANG YANG MELAKUKAN LANGSUNG MELAKUKAN AKTIVITAS MEROKOK DALAM ARTI MENGHISAP BATANG BATANG YANG TELAH DIBAKAR.

FUTSAL MENURUT JUSTINUS BHAKSANA,(2003:37) MERUPAKAN SUATU BENTUK PERMAINAN BEREGU YANG MENGGUNAKAN BOLA BESAR,DIMAINKAN OLEH DUA REGU DAN TIAP REGU TERDIRI DARI 5 PEMAIN.

OLAHRAGA FUTSAL SALAH SATU CABANG OLAHRAGA YANG AKTIVITASNYA CUKUP SERTA MENUNTUT BANYAK KETAHANAN FISIK,KECEPATAN,DAN MENGELUARKAN ENERGI YANG TERUS- MENERUS. UNTUK Mendukung KEGIATAN TERSEBUT, SANGAT DIPERLUKAN KONDISI KESEGERAN JASMANI YANG CUKUP BAIK.MELIHAT EFEK YANG DITIMBULKAN OLEH KEBIASAAN MEROKOK DAN JUGA MENGIKAT PENTINGNYA KESEGERAN JASMANI.PENELITI INGIN MELAKUKAN PENELITIAN PADA CLUB FUTSAL IKPP. BERDASARKAN URAIAN DIATAS, PENELITITERTARIK INGIN MENILITI BAGAAIMANA TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PEROKOK AKTIF PADA CLUB FUTSAL IKPP.

1.2. RUMUSAN MASALAH

SUATU PENELITIAN TENTU MEMPUNYAI PERMASALAHAN YANG DITELITI, DIANALISIS DAN DICARI UPAYA PEMECAHANNYA. YANG MENJADI PERMASALAHAN PENELITIAN INI YAITU “BAGAIMANAKAH TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PEROKOK AKTIF PADA CLUB FUTSAL IKPP KAB.ENREKANG.”

1.3. PEMECAHAN MASALAH

BERDASARKAN RUMUSAN MASALAH DIATAS AKAR PERUMUSAN MASALAH UNTUK MENGETAHUI TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PEROKOK AKTIF PADA CLUB FUTSAL IKPP, MAKA DI GUNAKAN BLEPP TEST. 1.4.TUJUAN PENELITIAN

BERTOLAK DARI LATAR BELAKANG DARI PERMASALAHAN TERSEBUT DIATAS,MAKA TUJUAN PENELITI INI ADALAH MENGETAHUI GAMBARAN TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PEROKOK AKTIF PADA CLUB FUTSAL IKPP.

1.5. MANFAAT PENELITIAN

MELIHAT PENELITIAN INI DIHARAPKAN DAPAT MEMBERIKAN MANFAAT SEBAGAI BERIKUT :

- a. **MANFAAT BAGI KLUB FUTSAL IKPP ADALAH UNTUK MENANAMKAN KESADARAN AKAN PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN DENGAN TIDAK MELAKUKAN KEBIASAAN MEROKOK DAN SEBAGAI BAHAN INFORMASI TENTANG TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PEROKO AKTIF PADA KLUB FUTSAL IKPP.**
- b. **MANFAAT BAGI PENELITI ADALAH SEBAGAI PENGETAHUAN TENTANG BAHAYA ROKOK BAGI ANATOMI TUBUH, ROKOK AKAN MENGGANGGU SALURAN PERNAFASAN DAN AKAN MENGURANGI SUMBER OKSIGEN DALAM TUBUH.**

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOESIS

2.1. TINJAU PUSTAKA

1. PENGERTIAN DAYA TAHAN

DAYA TAHAN ADALAH KEADAAN ATAU KONDISI TUBUH YANG MAMPU UNTUK BEKERJA DALAM WAKTU YANG LAMA, TANPA MENGALAMI KELEHAN YANG BERLEBIHAN SETELAH MENYELESAIKAN PEKERJAAN TERSEBUT (M.SAJOTO, 1988:16). DALAM HAL INI ADA DUA MACAM DAYA TAHAN YAITU :

a. DAYA TAHAN UMUM (*GENERAL ENDURANCE*)

DAYA TAHAN UMUM ADALAH KEMAMPUAN SESEORANG DALAM MEMPERGUNAKAN SISTEM JANTUNG, PARU-PARU, DAN PEREDARAN DARAHNYA SECARA EFEKTIF DAN EFESIEN UNTUK MENJALANKAN KERJA OTOT DENGAN INTENSITAS TINGGI DALAM WAKTU YANG CUKUP LAMA (M.SAJOTO, 1988:6).

b. DAYA TAHAN OTOT (*LOCAL ENDURANCE*)

DAYA TAHAN OTOT ADALAH KEMAMPUAN SESEORANG DALAM MEMPERGUNAKAN OTOTNYA UNTUK BERKONTRAKSI SECARA TERUS-MENERUS DALAM WAKTU YANG RELATIH LAMA DENGAN BEBAN TERTENTU (M.SAJOTO, 1988:16).

MENURUT SAJOTO (1995:16). SISTEM KARDIOVASKULER MERUPAKAN SISTEM YANG MENGAMBARKAN KERJA JANTUNG DAN PEMBULU DARAH. SISTEM INI DITUJUKAN UNTUK MELANCARKAN METABOLISME TUBUH DENGAN CARA MEMPERTAHAKAN TEKANAN DAN PEMBAGIAN DARAH KE JARINGAN-JARINGAN.

BROOKS DAN FAHEY DALAM M.SAOTO (1995:16), UNTUK MEMPERTAHKAN TEKANAN DARAH DALAM ARTERI SECARA SISTEMATIK PEMENUHAN KEBUTUHAN JARINGAN DALAM TUBUH DIPERLUKAN KOORDINASI DALAM JANTUNG MEMOMPAH DARAH KESELURUH TUBUH SECARA OPTIMAL. PROSES INI DIKERJAKAN SECARA SERENTAKOLEHSYARAF, MEKANIKA BIOLOGIS DAN HORMON-HORMON YANG DENGAN TERATUR MEMPERTAHKAN HOMOESTATIS TUBUH PADA WAKTU ISTRAHAT MAUPUN PADA WAKTU BERGERAK, BEKERJA DAN LATIHAN.

M. SAJOTO (1995:124)JANTUNG DALAH DUA BUAH POMPA BEROTOT YANG TERLETAK DALAM SATU ALAT JANTUNG BAGIAN KIRI MEMOMPA DARAH KEPARU (SIRKULASI *PULMONER*).DALAM POSISI TUBUH BAGAIMANA PUN JANTUNG AKAN SELALU MEMOMPA KESELURUH TUBUH MELALUI JALUR-JALUR YANG DISEBUT VASCULER SISTEM,YAITU JALUR YANG BERDIRI DARI SALURAN-SALURAN TRANSPORTASI DARAH KESELURUH TUBUH DAN KEMBALI KE JANTUNG.SALURAN-SALURAN DARAH TERSEBUT TERDIRI DARI ARTERI-ARTERI,YANG MAKIN KECIL YANG MASUK KE JARINGAN TUBUH SEPERTI OTOT DAN DISEBUT KAPILER SEDANGKAN SALURAN DARAH MENUJU JANTUNG DISEBUT VENA CAVA.

MENURUT SUHARNO (1985:23) DAYA TAHAN ADALAH KEMAMPUAN ORGANISME SESEORANGUNTUK MELAWAN KELELAHAN YANG TIMBUL SAAT MENJALANKAN AKTIVITAS DALAM WAKTU YANG LAMA. JIKA SESEORANG MAMPU MENGGERAKAN SEKELOMPOK OTOT TERTENTU SECARA TERUS-MENERUS DALAM WAKTU YANG CUKUP LAMA, SEHINGGA MENYEBABKAN JANTUNG, PEREDARAN DARAH, DAN PERNAFASAN YANG BAIK. MAKIN TINGGI TINGKAT DAYA TAHAN SESEORANG MAKIN TINGGI PULA KESEGERAN JASMANINYA. PADA OLAHRAGA SEPAK BOLA, DAYA TAHAN INI DIPERLUKAN UNTUK MEMPERTAHANKAN KONDISI TUBUH SECARA FISIK AGAR MAMPU MELAKSANAKAN PERMAINAN DALAM WATU YANG LAMA.

AKTIVITAS OLAHRAGA YANG BERAT DI SERTAI DENGAN PENYESUAIAN YANG NYATA DALAM FUNGSI PARU JANTUNG. RESPON TERSEBUT DIMUNGKINKAN DENGAN PENINGKATAN

KEBUTUHAN OKSIGEN MELALUI OTOT-OTOT RANGKA YANG BEKERJA. ADA PUN PENYUSAIAN SISTEM PARU JANTUNG TERSEBUT, YAITU :

BERBICARA TENTANG DAYA TAHAN KARDIOVASKULER SISTEM, JANTUNG DAN PEMBULUH DARAH MAKA TIDAK LEPAS DENGAN KARDIORESPIRATORI SISTEM JANTUNG DAN PERNAFASANNYA. KARENA SAAT LATIHAN JANTUNG MEMOMPA DARAH UNTUK DILAIRKAN KESELURUH JARINGAN TUBUH, BERSAMAAN DENGAN ITU TERJADI PROSES PERNAFASAN

YAITU BERLANGSUNGNYA PERTUKARAN GAS ANTARA TUBUH DENGAN LINGKUNGANNYA.

PENGERTIAN DAYA TAHAN ADALAH SEORANG ATLET YANG MAMPU UNTUK MENGATASI KELEHAN PADA ORGANISME TUBUH SELAMA MELAKUKAN KEGIATAN TERSEBUT (JOSEF NOSSEK,1998:48) DAN INI DAPAT DIADAPTASI MELALUI KEGIATAN LATIHAN, BAIK UNTUK DAYA TAHAN AN-AEROBIK MAUPUN AEROBIK.

DAYA TAHAN KARDIOVASKULER ADALAH SISTEM SIRKULASI (JANTUNG,PEMBULUH DARAH, DAN DARAH) DAN SISTEM RESPARISI (PARU) UNTUK MENYIMPAN OKSIGEN KE OTOT-

DAFTAR PUSTAKA

Aditma, Tjandra Yoga. (2011). *Rokok dan Kesehatan*. Jakarta.

Bustan M.N.(2011) "*Zat yang terkandung dalam rokok*".<http://www.google.co.id>. Diakses 12 April 2017

Dian (2013) ."*faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan*". <http://www.google.co.id>. Diakses 12 April 2017

Halim, Nur Ichsan. (2011). *Tes dan pengukuran kesegaran jasmani*. Makassar: Universitas NegeriMakassar

- Jefri (2011). “Peduli dampak rokok”.
<http://www.pengaruhkebiasaanmerokok.com>. Diakses 9 April 2017
- Millah, Haikal. (2015). “Daya tahan endurance”.<http://www.hiithighiitensityintervaltraining.com>. Diakses 9 April 2017
- Pigitha, Nindy. (2012). *Perokok aktif dan perokok pasif*. <http://nindypigitha.blogspot.co.id>. diakses 9 April 2017
- Prof. Dr Sugiyono (2014). “Perilaku Merokok Pasien. <http://www.jurnalkesmas.org>. Diakses 12 April 2017
- Rahmat (2011). “Kategori perokok aktif”.<http://www.google.co.id>. Diakses 10 April 2017
- Teresia (2011). “Kesegaran jasmani” <http://www.sajanaku.com>. Diakses 10 April 2017
- Wahyu (2014). “Anatomi sistem fisiologi sistem kardiovaskuler”.
<http://www.wahyu.blogspot.co.id>. Diakses 10 April 2017

