**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Pada umumnya setiap orang yang melakukan aktivitas olahraga ingin mendapatkan tingkat kebugaran, baik yang dilakukan secara individu maupun secara kelompok. Selain mendapatkan kebugaran yang baik, tidak sedikit orang juga melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai satu prestasi. Seperti yang dikemukakan oleh (Djamarah, 1994 : 19) bahwa prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan baik secara individu maupun secara kelompok.

Setiap orang yang ingin mencapai satu prestasi yang maksimal tentu harus memiliki tingkat kebugaran tubuh yang baik. Karena kita ketahui bahwa untuk mencapai satu prestasi, seseorang perlu melakukan latihan keras dan menguras tenaga yang banyak. Jika tenaga yang ada dalam tubuh seseorang mulai habis maka secara otomatis orang itu mudah mengalami kelelahan. Orang yang mudah mengalami kelelahan berarti tingkat kebugarannya tidak baik. Sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Giriwidjojo, 2007 bahwa kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melaksanakn kegiatan lain.

Hampir semua olahraga yang dilakukan akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan dan kebugaran. Salah satu cara untuk menilai kebugaran seseorang yaitu dengan melihat daya tahannya. Orang yang memiliki daya tahan yang baik akan mampu melakukan aktivitas terus-menerus yang berlangsung cukup lama. Menurut Nur Ichsan halim (2011 : 16) daya tahan adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas terus-menerus yang berlangsung cukup lama. Dan salah satu cara untuk memperpanjang aktivitas fisik seseorang yaitu harus memiliki asupan oksigen yang sampai ke jantung, paru-paru, dan pembuluh darah. Hal itu didasarkan pada teori yang dipaparkan oleh Hoeger,1996 bahwa daya tahan kardiorespirasi yaitu kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah untuk mensuplai oksigen kedalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisiknya.

Seseorang yang melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tentu membutuhkan asupan oksigen untuk dijadikan cadangan energi dalam tubuh. Semakin banyak oksigen yang disuplai atau diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. Cepat atau lambatnya seseorang merasakan kelelahan diperkirakan karena kapasitas aerobiknya kurang baik. Seperti halnya dengan pemain futsal putri Srikandi dalam beberapa pertandingan mengalami kekalahan dan penurunan prestasi. Hal ini dikarenakan tenaga pemain saat latihan dan bertanding sangat cepat terkuras dan secara otomatis para pemain merasakan kelelahan yang diakibatkan oleh penumpukan asam laktat dalam tubuh. Salah satu penyebab kelelahan dalam club ini karena kurangnya pola latihan yang khusus meningkatkan kapasitas aerobik ( Vo2max ) sehingga pemain memiliki kapasitas aerobik yang kurang baik.

Selain dari faktor kurangnya latihan khusus untuk aerobik, salah satu hal yang menjadi kendala dalam club ini adanya perbedaan komposisi tubuh pemain. Dimana komposisi tubuh berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengkonsumsi oksigen yang akan dijadikan tenaga dalam latihan maupun bertanding. Pemain yang memiliki lemak berlebih pada tubuhnya akan mengkonsumsi oksigen dalam jumlah yang lebih rendah dibandingkan dengan pemain yang memiliki tubuh atletis atau ideal.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kapasitas aerobik yang baik. Dimana olahraga futsal saat ini tidak hanya dimainkan oleh laki-laki saja tetapi wanita juga ikut berperan dalam permainan ini seperti club Srikandi. Srikandi adalah salah satu club futsal putri yang memiliki catatan prestasi yang baik. Namun, dibeberapa pertandingan mengalami kekalahan karena pemainnya sangat mudah lelah. Dan semua pemain yang terlibat dalam club Srikandi sangat beragam dari postur tubuh yang kecil sampai besar, dari yang kurus sampai yang gemuk, sehingga pemain yang berpostur tubuh gemuk sangat susah mengimbangi permainan lawan jika dibandingkan dengan pemain Srikandi yang berpostur tubuh ideal. Hal ini dikarenakan nafas pemain yang berpostur tubuh gemuk sangat mudah habis dan menyebabkan kelelahan.

Dari permasalahan dan teori yang mendukung di atas maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Tingkat VO2max Di tinjau Dari Berat Badan Ideal Pada Pemain Futsal Putri Srikandi FC ”.

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : Bagaimana Tingkat Vo2max Di tinjau Dari Berat Badan Ideal Pada Pemain Futsal Putri Srikandi FC ?

* 1. **Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Vo2max dengan berat badan ideal pada pemain futsal putri Srikandi FC.

* 1. **Manfaat Penelitian**

Secara teoritis dalam hasil penelitian bermanfaat untuk memberi masukan dan tambahan, adapun hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi tentang tingkat VO2max ditinjau dari berat badan ideal pada pemain futsal putri Srikandi FC.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk penelitian selanjutnya baik yang secara langsung menyangkut permasalahan yang sama ataupun yang relevan dengan permasalahan tersebut.