

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 mengangkut limbah kimia dari otot-otot tersebut. Kegiatan-kegiatan semacam ini dikategorikan sebagai "Daya Tahan Kardiovaskuler". Tingkatan kapasitas sirkulasi dan respirasi yang membatasi unjuk 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 ke 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 spesies lainnya dimana sintesisnya 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 daun 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 pungkiri. Banyak penyakit telah terbukti menjadi akibat buruk dari merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kebiasaan merokok bukan saja merugikan bagi perokok sendiri tapi juga bagi orang di sekitarnya. Kebiasaan merokok 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 kita juga punya kebiasaan yang sama (Tjandra Yoga Aditama, 2011:9). Menurut Nindi Pigitha (2012: 12) perokok aktif mempunyai pengertian orang yang melakukan langsung aktivitas merokok dalam arti menghisap batang rokok yang telah dibakar. Futsal Menurut Justinus Lhaksana, (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 tinggi serta menuntut banyak ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang terus menerus. Untuk mendukung kegiatan tersebut, sangat diperlukan kondisi kebugaran jasmani yang cukup baik. Melihat efek yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok dan juga mengingat pentingnya kebugaran jasmani, peneliti ingin melakukan penelitian pada klub futsal PMK UNM. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik ingin meneliti bagaimana tingkat daya tahan kardiovaskuler perokok aktif pada klub futsal PMK UNM.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan keadaan daya tahan kardiovaskuler perokok aktif pada klub futsal PMK UNM, bervariasi berdasarkan klasifikasi: daya tahan kardiovaskuler perokok aktif pada klub futsal PMK UNM 2 orang kategori cukup sebesar 20%, 3 orang yang kategori kurang sebesar 30% dan 5 orang kategori sangat kurang sebesar 50%, sehingga diperoleh nilai mean sebesar 30.2200, standar deviasi sebesar 3.3158, variance sebesar 10.995, range sebesar 11.30, minimum sebesar 24.40, dan maksimum sebesar 35.70. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler perokok aktif pada klub futsal PMK UNM dominan masuk dalam kategori sangat kurang