

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang masalah

Futsal adalah salah satu permainan bola besar yang sangat populer di Indonesia di berbagai kalangan, permainan ini di mainkan oleh 2 tim dengan beranggotakan 5 pemain yang bertujuan untuk mencetak gol ke dalam gawang lawan. Futsal adalah sejenis sepak bola yang di mainkan di lapangan yang berukuran kecil, serta menggunakan bola yang kecil dan gawang juga yang lebih kecil beda dari olahraga sepak bola. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut Utomo (2017, hlm. 2) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Futsal merupakan salah satu olahraga yang dikenal di berbagai kalangan masyarakat, mulai dari orang dewasa hingga anak-anak banyak yang bermain futsal, baik itu hanya sebagai hobi ataupun sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi. Dalam pernyataan tersebut dapat di ketahui bahwa olahraga futsal merupakan olahraga beregu yang bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Pemain futsal di tuntutan untuk menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik yang baik akan menunjang komponen yang dibutuhkan oleh atlet futsal untuk bermain. Didalam olahraga futsal harus menguasai teknik dasar futsal dan teknik penguasaan bola, ada beberapa macam teknik futsal yang harus di kuasai yaitu teknik dasar passing, teknik dasar *control*, teknik dasar *dribbling*, teknik dasar *shooting*. Pemain futsal harus di tuntutan menguasai teknik dasar futsal yang benar setiap teknik harus di latih diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap pemain dan berubah menjadi sebuah keterampilan yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding dilapangan. Selain itu, teknik dasar yang harus di pahami ada juga taktik yang harus di kuasai oleh masing masing pemain futsal agar ketika di lapangan bisa menjalankan intruksi dari pelatih dengan benar hal ini yang menjadi sebuah landasan fundamental ketika dalam pertandingan futsal. Di dalam olahraga futsal

juga harus mempunyai fisik yang baik di dalam tubuh seseorang pemain futsal. Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam jangka waktu yang relatif singkat. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinyu dan progresif. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seharusnya harus dimiliki secara baik. Tipe gerakan dalam permainan olahraga futsal menuntut pemain untuk dapat mengatur tenaga aerobik maksimal yang ada dalam dirinya sehingga tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dalam melakukan permainan olahraga futsal yang berat dalam kurun waktu yang relatif cukup lama meguras tenaga. Menurut Paulus L. Pesurnay (dalam Irawan1 & Fitranto , 2022, hlm. 73) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan; motivasi). Dengan semua kemampuan fisik jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain kita bisa berprestasi lebih baik dan optimal.

Olahraga dapat memberikan pengaruh positif dalam tubuh diantaranya pada sistem peredaran darah, pada sistem otot, pada sistem pernapasan. Menurut Landers (dalam Fatmah, 2018) ada empat manfaat olahraga yang dapat menyehatkan mental yaitu: 1) Meningkatkan kekuatan otak. 2) Melawan penuaan. 3) Meningkatkan perasaan bahagia. 4) Meningkatkan kepercayaan diri. Namun sangat disayangkan bahwa seorang atlet/olahragawan yang hobi berolahraga juga memiliki kebiasaan merokok dan telah diketahui bahwa merokok dapat mempengaruhi VO_2max atlet/olahragawan. Bagi orang yang berolahraga teratur dan sesuai komposisinya maka seorang olahragawan dewasa mampu mengambil O_2 secara maksimal dinaikkan antara 10-12%. Tetapi jika olahragawan tersebut merokok satu bungkus perhari kemampuannya untuk mengambil O_2 secara maksimal dapat berkurang antara 7-10% (Bernard, Christian, 2002 hlm. 147). Rokok adalah silinder dari kertas yang panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah di caca. Kebanyakan

juga orang mengetahui bahwa merokok mempunyai pengaruh yang buruk terhadap kebugaran jasmani, ketahanan kardiorespiratori (kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah).

Kebiasaan merokok akan memperburuk sistem kardiovaskular seseorang. Perokok akan cenderung memiliki detak jantung yang cepat, sirkulasi yang buruk, serta mudah mengalami sesak nafas karena terlalu banyak zat beracun yang masuk ke sistem pernafasannya. Bagi seorang pemain futsal yang melakukan aktivitas fisik yang tinggi, gangguan sistem kardiovaskular yang terjadi tersebut tentu sangat tidak menguntungkan. Terganggunya sistem kardiovaskular akan berdampak juga pada sistem produksi energi yang terjadi pada tubuh mereka. Pengiriman oksigen yang terhambat ke organ-organ tubuh dan otot akan menghambat aktivitas fisik yang dilakukan. Permainan futsal yang dimainkan 2x20 menit membutuhkan kondisi aerobik dan anaerobik yang baik. Untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut pemain futsal harus mempunyai energi dalam jumlah yang banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang pemain futsal tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal VO_{2max} .

Berdasarkan dalam pernyataan tersebut dapat di ketahui bahwa fisik memang sangat penting bagi pemain futsal supaya kondisi tubuh para pemain tetap terjaga dengan baik. Kondisi fisik yang baik dapat dipengaruhi oleh volume oksigen maksimal (VO_{2max}). VO_{2max} adalah jumlah oksigen yang dapat digunakan tubuh selama berolahraga volume dinyatakan dalam liter per menit. Hal ini memberikan indikasi bagaimana tubuh Gunakan oksigen selama bekerja, misalnya saat berolahraga khususnya untuk olahraga futsal. Futsal menggunakan sifat sistem energi yang paling dominan adalah sistem energi anaerobik karena pemain berulang kali melakukan *sprint* untuk menyerang dan memenangkan bola. Ada beberapa sistem energi aerobik membutuhkan pasokan oksigen terus menerus ke serat otot metabolisme aerobik serta karbohidrat, lemak dan protein diubah menjadi energi. Jadi pemain futsal harus memiliki VO_{2max} yang baik menyediakan oksigen untuk

mendukung kinerja mereka selama bermain. $VO_2\text{max}$ adalah konsumsi maksimum oksigen (konsumsi) per menit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang. Menurut Sumosardjono (dalam Nirwandi, 2017, hlm. 21) juga berpendapat bahwa “ $VO_2\text{max}$ menggambarkan tingkat aktivitas badan untuk mendapatkan oksigen, mengirim sel otot dan sel lain dan menggunakannya dalam pengadaan energi, membuang sisa metabolisme yang menghambat aktifitas fisik”.

Kebiasaan merokok sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari, kebiasaan meroko ini sering terjadi di tempat umum seperti di pasar, super market, stadion olahraga, dan tempat umum lainnya. Tidak hanya orang dewasa kebiasaan merokok ini sering terjadi di kalangan remaja bahkan di kalangan atlet/olahragawan juga banyak yang menjadikan kebiasaan rokok ini menjadi gaya hidup, padahal mereka mengetahui dampak buruk akibat merokok. Menurut Suminan (dalam Ainur, 2012) Merokok menyebabkan perubahan yang lebih cepat pada struktur dan fungsi saluran pernafasan dan jaringan paru-paru. Kebiasaan merokok dapat melemahkan fungsi paru-paru. Berdasarkan data yang dinyatakan oleh WHO, Indonesia merupakan Negara ketiga dengan jumlah perokok terbesar di dunia setelah cina dan india. Peningkatan konsumsi rokok berdampak pada makin tingginya beban penyakit akibat rokok dan bertambahnya angka kematian akibat rokok. Tahun 2030 diperkirakan angka kematian perokok di dunia akan mencapai 10 juta jiwa, dan 70% diantaranya berasal dari Negara berkembang. Saat ini 50% kematian akibat rokok berada di Negara berkembang. Bila kecenderungan tetap berlangsung, sekitar 650 juta orang akan terbunuh oleh rokok, yang setengahnya berusia produktif dan mengurangi waktu hidupnya sebesar 20-25 tahun (World Bank). Menyebutkan bahwa merokok lebih dari 5 batang per hari dan lebih dari 2 tahun dapat meningkatkan kadar total kolesterol dan trigliserida dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa merokok memang mempengaruhi seorang atlet olahragawan efek dari merokok dapat menyebabkan penyakit paru paru dan menghambat pada saluran pernafasan.

Setelah Penulis melakukan observasi dan wawancara serta pengamatan secara langsung dilapangan terdapat 11 klub futsal yang ada di Asosiasi Futsal Kota Tasikmalaya. Survei awal yang dilakukan peneliti, terdapat 50 atlet yang mengkonsumsi rokok setelah dilakukan seleksi dari total jumlah atlet futsal yang ada di Asosiasi. Dari hasil pengambilan data awal rentang umur atlet yang merokok berkisar pada usia 18-25 tahun. Atlet tersebut mengkonsumsi rokok dengan jumlah 10-15 batang perharinya dan dimulai semenjak mereka masuk di sekolah menengah atas.

Program latihan yang di berikan saat latihan futsal di antaranya, yaitu berupa latihan daya tahan, (*balke test* 15 menit, *beep test*) lari zig-zag melewati *cone*, latihan kelincahan (*lateral in out*, *lateral high knee*, *back to back run*, *v run*) dan dilihat dari program latihan yang di berikan oleh *coach* atlet futsal yang merokok kurang maksimal, sehingga setiap pertandingan yang mereka ikuti menunjukkan stamina dan fisik menurun akibatnya ketika permainan berlangsung atlet yang merokok memiliki durasi bermainnya tidak bertahan lama, ataupun mereka sudah tidak sanggup menuntaskan semua porsi latihan mereka. Dan berujung pada prestasi yang diraih dari tim tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konsumsi Rokok Terhadap Hasil Volume Oksigen Maksimal (VO_2MAX) Pada Pemain Futsal (Studi Kuantitatif Deskriptif Pada Atlet Futsal di Kota Tasikmalaya)

1.2. Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan penelititi rumuskan ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh Konsumsi Rokok Terhadap Hasil Volume Oksigen Maksimal (VO_2MAX) pada atlet futsal di Kota Tasikmalaya?

1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah digunakan dalam penelitian ini ,adapun istilah – istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. VO_2max , menurut teori yang disampaikan oleh Ferriyanto dalam Ario Debbian S. R & Rismayanthi (2016, hlm. 20) yang menyebutkan bahwa, VO_2Max bisa

juga disebut dengan konsumsi maksimal oksigen atau pengambilan oksigen maksimal atau kapasitas aerobik yang dimaksud kapasitas maksimal adalah kapasitas maksimal dari tubuh untuk mendapatkan dan menggunakan oksigen selama latihan yang meningkat, sehingga menunjukkan kebugaran fisik seseorang. Berdasarkan penjelasan tersebut $VO_2\text{Max}$ adalah penggunaan oksigen secara maksimal ketika tubuh sedang melakukan aktivitas.

- b. Futsal menurut Sutiana et al, dalam Raibowo et al., (2021) merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik tingkat umum, mahasiswa, maupun pelajar, sampai ada liga profesionalnya. Berdasarkan penjelasan tersebut futsal adalah olahraga yang beranggotakan 5 orang dan saat ini olahraga futsal sudah populer di kalangan masyarakat umum.
- c. Pengaruh konsumsi rokok menurut Natalia & Lontoh (2019) merokok merupakan faktor risiko dari banyak sekali penyakit metabolik degeneratif, dan keganasan, sehingga prevalensi perokok yang tinggi di Indonesia membuka kemungkinan lebih tinggi untuk terkena penyakit-penyakit yang menyebabkan mortalitas dan morbiditas yang tinggi, terutama di organ paru itu sendiri. Dari penjelasan di atas bahwa pengaruh mengkonsumsi rokok dapat merusak paru-paru yang berfungsi sebagai organ dalam proses respirasi.

1.4. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan tentu memiliki tujuan. Begitu pula dalam penelitian ini senantiasa diperlukan adanya hasil akhir kegiatan yang ditentukan guna tercapainya tujuan yang telah direncanakan. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Konsumsi Rokok Terhadap Hasil Volume Oksigen Maksimal ($VO_2\text{MAX}$) pada atlet futsal di Kota Tasikmalaya.

1.5. Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain, Begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terbaik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat tentang pengaruh rokok terhadap VO_2Max dalam kehidupan sehari-hari.

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat tentang kesehatan pengaruh rokok terhadap VO_2Max