

STUDY TINGKAT KEMAMPUAN VO2MAX PEMAIN FUTSAL PSR PADANG

Muhammad Refri Tanjung¹, Hermanzoni²

Abstrak: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah pemain futsal PSR Padang yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel menggunakan metode *total sampling* dimana peneliti mengambil 20 sampel. Pengambilan data dilakukan dengan *bleep test*. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Dari analisis data diperoleh hasil, bahwa tidak seorang pun pemain futsal PSR Padang yang memperoleh tingkat *VO2Max* dalam kategori buruk dan sangat buruk, pemain banyak memiliki tingkat *VO2Max* pada kategori sedang. Maka di tarik suatu kesimpulan bahwa tingkat *VO2Max* dari 20 orang pemain sebagai sampel penelitian diperoleh 5 orang (25%) memiliki tingkat *VO2Max* dengan besar skor berkisar antara 53 ke atas ml/kg bb/menit yang termasuk ke dalam kategori tinggi. 7 orang (35%) memiliki tingkat *VO2Max* dengan besar skor berkisar antara 43 – 52 ml/kg bb/menit yang termasuk ke dalam kategori bagus. 8 orang (40%) memiliki tingkat *VO2Max* dengan besar skor berkisar antara 34 – 42 ml/kg bb/menit yang termasuk ke dalam kategori cukup. Jadi, secara keseluruhan tingkat *VO2max* yang dimiliki pemain futsal PSR Padang berada pada kategori cukup (40%) dengan skor 34 - 42 ml/kg bb/menit.

Kata Kunci: Tingkat kemampuan *VO2Max*

A. PENDAHULUAN

Menurut Justunius Lhaksana (2011:7), Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat. Menurut Mulyono (2014:1), Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan futsal. Futsal dapat dimainkan dilapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan futsal, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif futsal, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain futsal M.Asriady Mulyono (2017:5).

Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan yang dimainkan lima lawan lima, dimainkan di lapangan yang relatif lebih kecil dari permainan futsal dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi, mensyaratkan kecepatan bergerak karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

Secara sederhana daya tahan diartikan dengan kemampuan seseorang melakukan aktifitas fisik dengan waktu yang lama. Namun secara definisi daya tahan merupakan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang dilakukan dalam waktu relatif lama. Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban latihan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

Menurut Umar (2014:116) “Peningkatan ruangan jantung ini memberi keuntungan yaitu semakin banyak darah yang bisa kembali ke jantung, sehingga pada saat dipompa juga menjadi lebih banyak. Begitu juga dengan peningkatan dari ukuran otot jantung, hal ini memberi efek pada kekuatan daya pompanya”. Menurut Firdaus (2011:78) “Serabut-serabut otot jantung menjadi lebih besar dan kuat, pembuluh-pembuluh darah arteriol dan kapiler didalam otot jantung lebih banyak yang aktif. Dengan demikian penyediaan oksigen dan nutrisi serta pembuangan sampah-sampah metabolisme dari otot jantung menjadi lebih baik. Hasilnya ialah kemampuan jantung untuk memompa darah menjadi meningkat.

Sharkley (2011:77), Hingga baru-baru ini, skor kebugaran aerobik (*VO2Max*) telah di pandang sebagai cara mengukur kebugaran yang terbaik, dan dipercayai memiliki hubungan dengan kesehatan dan prestasi kerja dan olahraga. Volume maksimal oksigen (*VO2Max*) adalah kemampuan seseorang untuk menyalurkan dan menggunakan oksigen pada saat melakukan olahraga. Ini berarti semakin bagus *VO2Max* seseorang semakin bagus pula kondisi fisik pemain tersebut khususnya untuk daya tahan.

Berdasarkan masalah di atas peneliti melihat faktor yang mempengaruhi peningkatan kondisi fisik pemain Futsal PSR Padang yaitu *vo2max* karena kondisi fisik akan dapat memperoleh hasil yang baik dalam pertandingan. Dalam permainan futsal kondisi fisik sangat berpengaruh karena olahraga futsal memiliki waktu pertandingan yang lama 2 x 20 menit dan di tambah *extra time* 2 x 5 menit, untuk itu diperlukan nya kondisi fisik agar biasa meraih prestasi yang baik. Seperti yang kita lihat team di Eropa rata-rata memiliki kondisi fisik yang baik.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Futsal Rafhely By Pass, Pada hari Minggu tanggal 17 Maret 2019 Waktu 15:30 WIB. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal PSR Padang berjumlah 20 orang. Pengambilan sample dilakukan secara *Total Sampling* yaitu jumlah dari keseluruhan populasi,

dimana pemain Futsal PSR Padang sebanyak 20 orang yang masih aktif latihan pada jadwal yang telah di tentukan. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan VO_2Max adalah dengan menggunakan *Bleep test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus deskriptif persentatif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat VO_2max Pemain Futsal PSR Padang.

Tabel 1. Distribusi Rata-rata Tingkat VO_2max PemainFutsal PSR Padang.

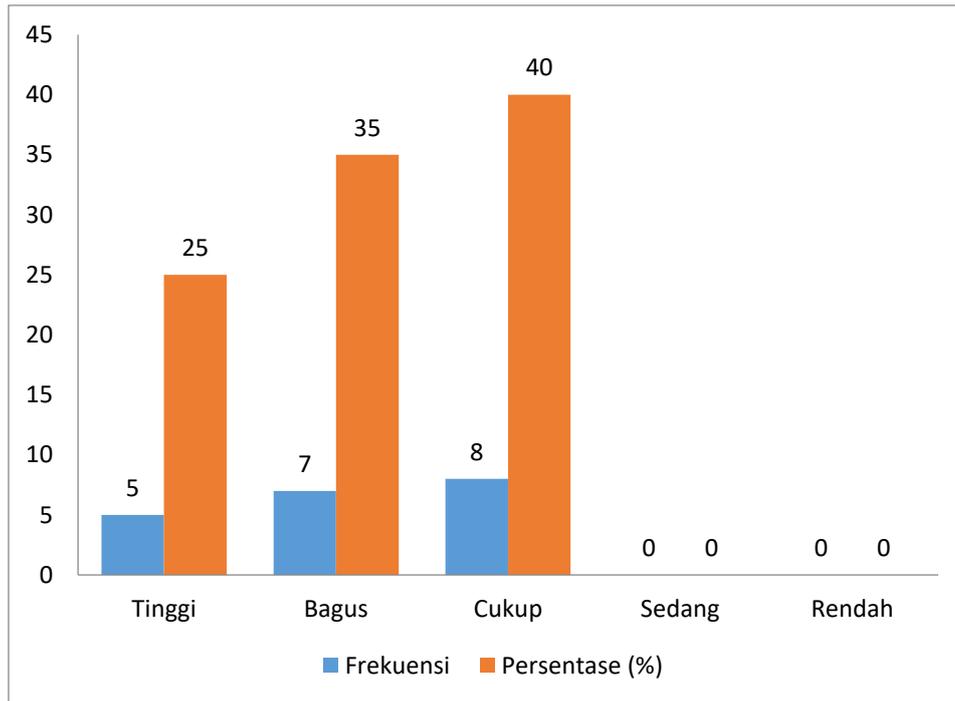
Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum	N
Tingkat VO_2max	46,33	7,68	35	59,3	20

Tabel 1 menggambarkan nilai rata-rata VO_2max pemain Futsal PSR Padang adalah 46,33 dengan standar deviasi $\pm 7,68$, nilai minimum 35 dan maksimum 59,3.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat VO_2max Pemain Futsal PSR Padang.

Skor	VO_2max	Frekuensi (f)	Persente (%)
53 ke Atas	Tinggi	5	25
43 - 52	Bagus	7	35
34 – 42	Cukup	8	40
25 - 33	Sedang	0	0.0
<24	Rendah	0	0.0
	Jumlah	20	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 20 orang sampel dengan 5 orang (25%) mempunyai VO_2max tinggi, 7 orang (35%) mempunyai VO_2max bagus, dan 8 orang (40%) mempunyai VO_2max cukup.



Gambar 3. Tingkat $VO_2\text{max}$ Pemain Futsal PSR Padang.

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 20 orang sampel dengan 5 orang (25%) mempunyai $VO_2\text{max}$ tinggi, 7 orang (35%) mempunyai $VO_2\text{max}$ bagus, dan 8 orang (40%) mempunyai $VO_2\text{max}$ cukup.

Terlihat pada penelitian bahwa secara kategori, paling banyak pemain mempunyai tingkat $VO_2\text{max}$ pada kategori cukup yaitu sebanyak 8 orang (40%). Nilai rata-rata $VO_2\text{max}$ Ppemain Futsal PSR Padang adalah 46,33 dengan standar deviasi $\pm 7,68$, nilai minimum 35 dan maksimum 59,3.

Sharkley (2011:77) juga menyatakan bahwa baru-baru ini, skor kebugaran aerobik ($VO_2\text{Max}$) telah di pandang sebagai cara mengukur kebugaran yang terbaik, dan dipercayai memiliki hubungan dengan kesehatan dan prestasi kerja dan olahraga. Volume maksimal oksigen ($VO_2\text{max}$) adalah kemampuan seseorang untuk menyalurkan dan menggunakan oksigen pada saat melakukan olahraga. Ini berarti semakin bagus $VO_2\text{max}$ seseorang semakin bagus pula kondisi fisik pemain tersebut khususnya untuk daya tahan.

Pada penelitian ini daya tahan aerobik menggunakan penghitungan *bleep test*. Pemain berlari pada lintasan yan telah dibuat dengan ukuran jarak lintasan dengan panjang 20 meter dan lebar 8 meter . Setelah diberi aba – aba maka pemain berlari sampai pada tingkatan dan

balikan yang mampu dicapai oleh pemain sehingga kemudian dihitung kemampuan pemain mencapai tingkatan dan balikan melalui tabel *bleep test*.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa paling banyak $VO_2\text{Max}$ Pemain pada kategori sedang. Kondisi harus ditingkatkan menjadi lebih baik lagi sehingga bias mencapai ketentuan yang telah ditentukan untuk olah raga futsal. Karena dalam suatu pertandingan, seorang Pemain dituntut mampu bergerak lebih lama selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik yang ada pada olahraga futsal. Jika seorang Pemain futsal tidak memiliki $VO_2\text{max}$ yang baik maka dia akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun suatu pertandingan, walaupun Pemain tersebut memiliki kemampuan teknik yang baik. Dalam hal ini perlu adanya latihan yang intensif dan terprogram pada Pemain sehingga dapat meningkatkan $VO_2\text{Max}$ menjadi lebih baik lagi.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat $VO_2\text{max}$ Pemain Futsal PSR Padang, maka dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang sampel dengan 5 orang (25%) mempunyai $VO_2\text{max}$ tinggi, 7 orang (35%) mempunyai $VO_2\text{max}$ bagus, dan 8 orang (40%) mempunyai $VO_2\text{max}$ cukup.

DAFTAR RUJUKAN

- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Depok : Be Champion.
- Mulyono, Muhammad Asriady. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta : Anugrah
- Narti, R. Aulia. (2009). *Futsal*. Bandung : PT. Indahjaya Adipratama.
- Firdaus, Kamal. 2011. *Fisiologi Olahraga Dan Aplikasinya*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Umar. 2014. *Fisiologi Olahraga*. Padang: UNP PRESS