

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga bertujuan untuk memperbaiki potensi fisik, mengurangi pemberian obat-obatan, memperbaiki emosi, mempertahankan kebugaran seseorang. Di zaman yang sekarang ini, masyarakat luas sudah mulai sadar akan pentingnya berolahraga, yakni dengan banyaknya gedung-gedung olahraga umum yang didirikan oleh pemerintah daerah maupun swasta. Salah satunya adalah olahraga bola basket. Di Indonesia olahraga bola basket semakin tahun semakin terlihat banyak diminati, dilihat dari semakin banyaknya klub-klub dan kejuaraan-kejuaraan bola basket yang diadakan oleh dinas olahraga terkait maupun swasta setiap tahunnya, dari mulai tingkat Pelajar, Umum, sampai Profesional sudah banyak diselenggarakan. Contohnya tim bola basket Universitas Negeri Jakarta yang setiap tahunnya mengikuti kejuaraan bola basket antar Mahasiswa lebih dari 8 (delapan) kali.

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dengan ukuran lapangan bola basket adalah persegi panjang, dengan ukuran panjang lapangan yaitu 26 meter serta lebar lapangan yaitu 14 meter, serta waktu permainan bola basket yaitu 4 X 10 menit. Dan di

antara babak 1, 2, 3, dan babak 4, terdapat waktu istirahat selama 5 menit pada perpindahan dari babak 1 ke babak 2 dan dari babak 3 ke babak 4, dan 10 menit pada perpindahan dari babak 2 ke babak 3. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu (*over time*) selama 5 menit, begitu seterusnya sampai terjadi selisih skor. Dalam waktu tersebut pemain bola basket dituntut untuk memiliki daya tahan tubuh atau kebugaran fisik yang baik, agar dapat bermain dengan konsisten dan penuh konsentrasi. Daya tahan tubuh atau kebugaran fisik yang baik ini dapat dinilai dengan  $VO_2$ Max dan Kapasitas Vital Paru yang baik juga, serta memiliki kemampuan penurunan denyut nadi pemulihan yang relatif cepat, karena waktu istirahat yang hanya sebentar.

Pada bola basket, semakin baik seorang dapat *dribble*, menembak, dan mengoper bola, maka semakin baik kemungkinannya untuk sukses. Tetapi keahlian khusus olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Pada permainan bola basket lebih dominan menggunakan sistem energi anaerobik, yaitu sistem energi yang tidak menggunakan oksigen pada proses pembentukannya dan salah satu dari hasil prosesnya yaitu asam laktat. Anaerobik seseorang dikatakan baik apabila seseorang tersebut memiliki toleransi terhadap asam laktat yang tinggi. Pada prosesnya untuk meningkatkan keahlian bola basket hanya akan berhasil jika hanya dibentuk basis fisik tersebut berulang-ulang.

Melihat kenyataan di atas maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang menjadikan masalah kondisi fisik Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta. Peneliti melihat bahwa terjadi ketidak efisien waktu istirahat pemain ketika terjadi pergantian pemain. Efisiennya adalah seseorang atlet dalam satu tim seharusnya membutuhkan waktu istirahat untuk memulihkan kondisi fisik (kembali ke denyut nadi latihan) selama 2-3 menit selama pergantian pemain sebelum kembali bermain.

Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan denyut nadi pemulihan dibutuhkan tingkat kebugaran yang baik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang adalah dengan melakukan latihan fisik yang rutin dan secara progresif, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Hal inilah yang membuat peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) dan Kapasitas Vital Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta”. Selain itu penelitian ini akan berguna bagi Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta dan bagi seluruh insan bola basket, karena permainan bola basket membutuhkan kemampuan seseorang yang memiliki  $VO_2Max$  dan Kapasitas Vital Paru serta Percepatan Denyut Nadi Pemulihan yang tinggi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh olahraga bola basket terhadap peningkatan kondisi fisik Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah ada pengaruh olahraga bola basket terhadap peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah ada pengaruh olahraga bola basket terhadap peningkatan Kapasitas Vital Paru pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta?
4. Apakah ada pengaruh olahraga bola basket terhadap Percepatan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta?
5. Apakah Denyut Nadi Pemulihan dapat dilatih?
6. Apakah ada hubungan antara Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) dengan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta?
7. Apakah ada hubungan antara Kapasitas Vital Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta?

8. Apakah ada hubungan antara Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) dan Kapasitas Vital Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan yang diambil tidak keluar dari ruang lingkup penelitian, maka peneliti membatasi pada “Hubungan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) dan Kapasitas Vital Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta”

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan tersebut sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan antara Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) dan Kapasitas Vital Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta?

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para atlet dan pelatih bola basket, terutama untuk:

1. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) dengan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kapasitas Vital Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) dan Kapasitas Vital Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.
4. Mengukur kemampuan atlet yang akan dilatih, apakah dapat berkembang dengan baik, dengan memperhatikan Percepatan Denyut Nadi Pemulihannya.
5. Memberikan masukan bahwa peningkatan Percepatan Denyut Nadi Pemulihan seorang atlet diperlukan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) dan Kapasitas Vital Paru yang baik.
6. Sebagai referensi dalam dunia kesehatan dan sebagai sumber pengetahuan bagi para pelatih dan atlet, bahwa untuk meningkatkan Percepatan Denyut Nadi Pemulihan diperlukan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) dan Kapasitas Vital Paru yang sangat baik pula.