

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga dapat dijumpai dimanapun di dalam kehidupan sehari-hari dalam bermasyarakat. Aktivitas ini semakin berkembang dengan majunya perkembangan zaman. Setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda, dengan kebutuhannya masing-masing. Variasi dan tujuannya sangat berkaitan erat dengan motivasi yang muncul berupa tujuan untuk mencapai suatu prestasi dalam cabang olahraga tertentu misalnya berolahraga hanya untuk mengisi waktu luang, berolahraga hanya sekedar hobi dan ada juga yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dalam Undang-Undang tentang sistem keolahragaan nasional olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Untuk meningkatkan suatu prestasi tentu saja butuh proses untuk menjadi yang terbaik, apalagi dalam cabang olahraga yang umum seperti basket, sepak bola, futsal, bulu tangkis, tenis dan lain sebagainya. Ada juga cabang olahraga yang tidak terlalu banyak peminat dan belum diketahui banyak orang, tentunya memudahkan untuk berprestasi di tingkat daerah ataupun nasional. Salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi untuk

dapat berprestasi adalah anggar. Anggar adalah ilmu beladiri yang menggunakan senjata yang berkembang menjadi seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik ataupun kemampuan setiap individu seperti memotong, menusuk dan menangkis senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kelincahan tangan. Pada cabang olahraga anggar ini lebih kepada permainan individu. Permainan anggar ini memiliki waktu atau durasi pertandingan dibagi menjadi 3 babak x 3 menit waktu bersih dalam 1 permainan.

Cabang olahraga anggar ini kurang populer pada semua kalangan terutama di Indonesia. Saat ini cabang olahraga anggar kurang diminati oleh berbagai kalangan karena kurangnya informasi yang diketahui oleh setiap kalangan, dan juga disisi lain setiap peralatan yang dibutuhkan tidak murah. Tetapi banyak usaha yang dilakukan untuk memperkenalkan apa itu anggar contoh mengadakan demo di setiap sekolah dan melakukan latihan terbuka agar dapat dilihat banyak orang.

Olahraga atau cabang olahraga tentu tidak lepas dari peran lembaga atau instansi tertentu. Tangerang Raya *Fencing Club* (TRFC) merupakan klub yang berada pada naungan IKASI (Ikatan Anggar Se-Indonesia) yang berada di daerah Kota Tangerang, dan TRFC adalah salah satu klub anggar yang telah banyak mengikuti event atau kejuaraan tingkat daerah ataupun di tingkat nasional, tidak sedikit prestasi yang dimiliki klub TRFC ini, Klub ini

juga salah satu wadah untuk atlet anggar yang berdomisili dari daerah kota tangerang dan kabupaten tangerang. Yang memiliki jadwal latihan di hari senin sampai dengan kamis, dengan jam latihan dari jam 19.00 s/d 22.00. atlet yang terdapat pada klub ini memiliki berbagai usia yang berbeda antara 13 – 28 tahun yang mayoritas adalah pelajar.

Klub ini telah banyak meraih prestasi di setiap event kejuaraan antar pelajar, antar daerah maupun antar provinsi, klub ini sama seperti cabang olahraga lain pada umumnya yang memiliki program latihan jangka panjang ataupun jangka pendek tergantung event atau kejuaraan yang akan diikuti sertakan. Setiap program latihan yang diberikan oleh pelatih banyak melibatkan seluruh sistem gerak pada tubuh yang dapat menguras tenaga yang cukup banyak sehingga tidak dapat terhindar dari kelelahan. Selama melakukan suatu aktivitas atau kegiatan olahraga ditempat latihan, harus diperhatikan juga bagaimana status gizi, kondisi fisik dan daya tahan jantung paru atau kapasitas aerobik maksimal yang baik serta diimbangi dengan latihan rutin yang akan menunjang atlet dalam menjalani suatu program latihan yang sudah diberikan oleh pelatih. Terdapat beberapa komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang harus diperhatikan di antaranya daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak otot dan kelentukan.

Daya tahan paru dan jantung memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Paru-paru dan jantung berperan dalam mensuplai oksigen untuk setiap kerja otot dalam jangka waktu yang cukup lama, artinya semakin baik daya tahan paru jantung setiap atlet semakin baik pula kesegaran jasmani yang dimiliki setiap atlet. Peran dari paru-paru adalah untuk pertukaran oksigen dengan karbondioksida melalui suatu proses sistem pernafasan. Tujuan dari pernafasan adalah menyediakan oksigen bagi jaringan atau sel pada tubuh dan membuang karbondioksida. dengan memiliki kebugaran yang baik menyebabkan setiap atlet dapat menjalankan latihan atau program latihan dengan optimal.

Setiap atlet yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik akan dapat melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dalam waktu yang relatif lebih lama tanpa mengalami kelelahan. Faktor dalam kelelahan salah satunya adalah kurangnya suplai oksigen yang diangkut oleh darah dan diedarkan kedalam jaringan atau sel dalam tubuh. Disinilah peran penting darah yang memiliki salah satu fungsi untuk mengikat oksigen karna dalam darah mengandung hemoglobin yang memiliki afinitas atau daya ikat terhadap oksigen. Apabila semakin banyak hemoglobin dalam darah, maka semakin banyak oksigen yang diangkut untuk kebutuhan jaringan atau sel dalam tubuh. Kadar hemoglobin yang cenderung normal akan memungkinkan atlet mempunyai ketahanan dalam berkonsentrasi dalam berbagai hal, termasuk berkonsentrasi dalam berlatih agar mencapai hasil

yang optimal dalam peningkatan kondisi fisik. Jika hemoglobin yang terdapat dalam darah tidak cukup maka kapasitas aerobik maksimal akan rendah dan aktivitas tidak akan berjalan lama. Rendah atau kurangnya kadar hemoglobin dalam darah sering juga disebut dengan anemia. Ciri anemia salah satunya mudah lelah dalam beraktivitas, ini indikasi kurangnya hemoglobin untuk mengangkut oksigen yang akan didarkan ke berbagai jaringan atau sel dalam tubuh.

Meningkatkan kesegaran jasmani merupakan upaya sumber daya manusia yang mengerti penting tentang kesehatan. Olahraga atau latihan dapat memberikan perubahan fisiologis salah satunya yaitu sistem kerja jantung dan paru-paru. Rata-rata orang dapat mencapai kesegaran jasmani apabila melakukan latihan aerobik secara rutin dalam waktu 20-30 menit dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu.

Melihat kenyataan yang ada di atas penelitian berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian tentang kadar Hemoglobin yang merupakan salah satu senyawa dalam darah yang penting untuk meningkatkan daya tahan jantung atau Kapasitas Aerobik Maksimal. Sehingga dengan mengetahui suatu hubungan tersebut atlet dapat mengikuti setiap program latihan yang akan diberikan dengan baik.

Manusia adalah makhluk yang bernafas, kapasitas respirasi setiap manusia berdeba-beda, hal tersebut dipengaruhi oleh kegiatan atau aktifitas

yang dilakukan di setiap harinya. Dengan kata lain manusia tidak dapat hidup tanpa oksigen yang cukup, karena setiap aktifitas yang dilakukan oleh manusia memerlukan oksigen sebagai sumber energi, disinilah fungsi utama hemoglobin untuk menyebarkan seluruh oksigen keseluruhan jaringan tubuh. Selain itu penelitian ini juga diharapkan sebagai suatu sumbangan yang berarti dari sebuah lembaga pendidikan olahraga kepada dunia olahraga pada umumnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah maka dapat di identifikasikan menjadi beberapa masalah, sebagai berikut:

1. Apakah atlet anggar TRFC memiliki kadar Hemoglobin yang baik dan kapasitas aerobik maksimal yang baik?
2. Apakah kadar Hemoglobin dalam darah mampu meningkatkan kapasitas aerobik maksimal seseorang?
3. Apakah ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan Kapasitas Aerobik Maksimal khususnya pada Atlet Anggar TRFC?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi pada Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kapasitas Aerobik Maksimal pada Atlet Anggar Tangerang Raya *Fencing Club*.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai masalah sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $V_{O_2}$  Max) pada Atlet Anggar Tangerang Raya *Fencing Club* (TRFC)?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Klub Tangerang Raya *Fencing Club* dalam meningkatkan Kapasitas Aerobik Maksimal, terutama untuk:

1. Mengetahui apakah ada hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kapasitas Aerobik Maksimal pada Atlet Anggar Tangerang Raya *Fencing Club*.
2. Mengukur kadar hemoglobin dan kemampuan kapasitas aerobik maksimal pada atlet anggar Tangerang Raya *Fencing Club* (TRFC).
3. Memberikan masukan bahwa untuk meningkatkan Kapasitas Aerobik Maksimal pada atlet anggar Tangerang Raya *Fencing Club* diperlukan kadar Hemoglobin yang baik.
4. Lebih memahami faktor lain yang mampu mempengaruhi kapasitas aerobik maksimal dengan pengaturan pola hidup dan asupan gizi yang lebih baik karna dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah.
5. Sebagai referensi kesehatan dalam bidang olahraga bagaimana kontribusi hemoglobin dengan kapasitas aerobik maksimal.