

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Rukmono (2009), olahraga merupakan kegiatan untuk melatih tubuh manusia agar terlihat sehat dan kuat secara jasmani maupun rohani. Dari adanya olahraga yang teratur dan terencana biasanya akan menjadi suatu objek terbaik dalam proses pembentukan tubuh.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. definisi olahraga sering diartikan sebagai suatu kegiatan yang bisa menyehatkan diri dari dalam maupun luar tubuh atau yang biasa disebut juga dengan sehat jasmani maupun rohani. Faktanya memang ada banyak manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh.

Kebugaran jasmani adalah aspek penting bagi Atlet karena kebugaran jasmani sangat di butuhkan bagi setiap atlet bahkan untuk semua orang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang memberikan kesanggupan bagi setiap orang untuk menjalanin hidup yang produktif (Wahjoedi,2001). Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik bisa menyesuaikan diri untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Program kebugaran jasmani selain akan

meningkatkan status kebugaran (VO_2Max), juga akan menambah semangat latihan, mencegah berbagai penyakit, menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih.

konsentrasi. Perlu di perhatikan kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Jika dikaitkan dengan tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta, maka kemungkinan Atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta yang memiliki tingkat kebugaran jasmani (VO_2Max) yang rendah memiliki kecenderungan perjalanan/kinerja yang menurun, dan begitupun sebaliknya.

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2002), Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat

Olahraga dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu olahraga

individu dan olahraga tim. Hoki merupakan olahraga tim yang yang dapat dijadikan sebagai wadah untuk meraih prestasi khususnya di Universitas Negeri Jakarta. Hoki adalah olahraga yang dimainkan dengan stik dan bola sebagai medianya. Permainan Hoki terbagi menjadi tiga jenis permainan, yaitu Hoki es, Hoki lapangan dan Hoki ruangan. Hoki ruangan dimainkan dengan jumlah pemain disetiap regunya 12 orang pemain dan terdiri dari *maximal* enam orang di dalam lapangan dan enam orang sebagai pemain pengganti. Permainan ini dilakukan dengan jumlah waktu 4 x 10 menit dalam satu pertandingan.

Hoki sudah menjadi olahraga *olympic* sejak tahun 1908 di London. Di Indonesia olahraga Hoki sudah mulai berkembang pesat, hal ini bisa dilihat dari sering diikutsertakan dalam olahraga *multievent*, seperti Pekan Olahraga Mahasiswa (POMNAS), Pekan Olahraga Daerah (PORDA) dan Pekan Olahraga Nasional (PON). Tim Indonesia juga sering mengikuti kejuaraan international seperti *Sea Games*, *ASIAN Games* dan kejuaraan internasional lainnya.

KOP (Klub Olahraga Prestasi) Hoki di Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu wadah yang dapat dijadikan para mahasiswa untuk meraih prestasi dalam olahraga Hoki. Prestasinya terbukti dari piala yang diperoleh dalam kejuaraan Hoki ruangan yang diikuti baik nasional maupun internasional. Tidak sedikit atlet yang kini membela

daerahnya masing- masing untuk kejuaraan PON dan membela Indonesia pada kejuaraan internasional, semua itu tentunya didapatkan dari proses latihan yang panjang.

Didalam olahraga Hoki ruangan, para atlet dituntut untuk memiliki daya tahan tubuh yang baik. dimana tentunya daya tahan merupakan dasar atlet melakukan latihan dengan *maximal*, karena latihan adalah penunjang utama untuk meraih prestasi. Pada cabang olahraga Hoki ini yang ada di UNJ berfokus pada pola latihan Teknik seperti *Passing, Stopping, Dribbling* dan tidak adanya latihan fisik, kemudian di KOP Hoki Universitas Negeri Jakarta ini belum diketahui data tentang tingkat VO2Max. Latihan KOP Hoki UNJ dilaksanakan terjadwal tiga kali dalam satu Minggu, yaitu Selasa, Kamis dan Sabtu. Durasi setiap pertemuan dilaksanakan mulai dari pukul 16.00 s/d 21.00 WIB.

Secara singkat penelitian ini juga mengungkapkan adanya berbagai kegiatan pada Atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta dalam soal fasilitas kebutuhan kebugaran jasmaninya dan hasil akhir dapat meningkatkan kebugaran Jasmani Atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta tersebut dan berimbas terhadap peningkatan kinerja dan kondisi fisik. Alhasil dapat diambil titik kesimpulan semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) seseorang maka semakin tinggi

pula tingkat kinerja atau kondisi fisiknya. Bserawal dari hal inilah yang membuat peneliti ingin mencoba melakukan penelitian terkait Tingkat VO2Max pada atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta.

Minimnya ilmu dan pengetahuan akan hal tentang tingkat VO2Max di atlet Hoki *Indoor* universitas negeri Jakarta serta kurangnya kesadaran untuk mengetahui dan memelihara kebugaran jasmani VO2Max di atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta maka dari itu perlu mendapatkan pembinaan dan pelayanan mengenai tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) dengan melalui pengukuran kebugaran jasmani VO2Max. untuk mengetahui hasil VO2Max maka kita harus mengetahui skor VO2Max terlebih dahulu dengan begitu kita dapat melihat, memahami, dan juga kita dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Untuk mengetahui hasil VO2Max bahwa hasil tingkat kebugaran jasmani dapat menjukan kapasitas kinerja seseorang. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) seseorang, maka semakin besar pula kapasitas kinerja yang dihasilkan.

Bedasarkan uraian diatas bahwa yang menjadi fokus peneliti adalah peneliti melakukan studi penelitian pada atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta dan dapat membina serta memberikan pelayanan berupa mengikuti beberapa kegiatan kebugaran jasmani

yang diawali dengan melakukan pemeriksaan kesehatan seperti tensi darah. Untuk mengetahui tingkat VO2Max peneliti menggunakan test *Beep*, yaitu lari bolak balik pada lintasan dilapangan, yang ditentukan (panjang 20 meter) dengan mengikuti bunyi *Beep* yang akan diputar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Banyaknya mahasiswa KOP Hoki Universitas Negeri Jakarta yang mengalami kelelahan saat bertanding
- 2) Kurangnya kesadaran dan motivasi dari atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta untuk mengetahui kondisi tingkat VO2Max
- 3) Banyaknya mahasiswa KOP Hoki Universitas Negeri Jakarta yang belum mengetahui Tentang Tingkat VO2Max
- 4) Belum diketahui tingkat VO2Max pada atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi masalah dalam penelitian ini adalah Profil Tingkat VO2Max pada Atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, Maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimana tingkat VO2Max pada atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi kepada beberapa pihak akan menerima manfaat dan pentingnya manajemen kebugaran jasmani. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi, pemikiran, dan bahan acuan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti lain yang akan meneliti permasalahan sejenis bagi pengembangan pengetahuan serta menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam khususnya bagi Atlet Hoki *Indoor* Universitas Negeri Jakarta.