

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak sekalipenggemarnya, baik di desa maupun di kota, sehingga tidak terlalu sulit untuk menemukan pemain sepak bola di Indonesia yang terdiri atas beberapa pulau. Dari anak-anak sampai orang dewasa sangat menyukai olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, yang terdiri atas sebelas orang setiap regu. Dalam cabang olahraga sepakbola permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan Rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Dalam komposisi tubuh seorang pemain, sangat penting dalam menunjang penampilannya dalam melakukan suatu pertandingan. Keadaan fisik yang dibutuhkan seorang pemain adalah hal yang sangat penting. Pemain harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama, persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan daya tahan aerobik. Peserta harus dibina dan ditingkatkan daya tahan aerobiknya sebelum memainkan pertandingan yang sesungguhnya sehingga peserta siap menghadapi tekanan-tekanan yang mungkin timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Oleh karena itu daya tahan aerobik seorang pemain harus dalam kondisi yang baik untuk mendukung keberhasilan sebuah pertandingan. Peserta pemain sepak bola memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik, apabila kebutuhan gizinya terpenuhi. Apabila indeks massa tubuh

seorang pemain buruk akan berpengaruh pada kualitas fisik yang rendah yang sangat berdampak pada penurunan tingkat daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik merupakan komponen terpenting dari kebugaran jasmani. Seseorang dengan kapasitas aerobik yang baik, memiliki jantung yang efektif, peredaran darah yang baik pula, yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam hal itu, indeks masa tubuh sangat berpengaruh pada kapasitas vital paru, sebab kapasitas vital paru-paru seseorang bervariasi menurut usia, tinggi badan, berat badan, dan sebagainya. Oleh karena itu, kapasitas vital paru sangat berkaitan erat dengan pengukuran badan maks indeks (badan indeks masa tubuh).

Sepak bola merupakan olahraga yang tidak hanya membutuhkan oksigen saja melainkan juga membutuhkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam permainan sepak bola (Tri Murtanto, 2005:45). Hal ini dikarenakan, olahraga sepak bola memakan waktu 90 menit ditambah injury time (penambahan waktu). Oleh karena itu pemain sepak bola dituntut untuk mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, agar pada saat melakukan pertandingan mempunyai kualitas fisik yang prima. Indeks masa tubuh yang baik atau ideal kemungkinan akan mendapatkan daya tahan aerobik yang baik, karena setiap melakukan gerak tubuh membutuhkan energi, dan energi yang digunakan untuk melakukan gerak berasal dari makanan yang cukup mengandung nilai gizi yang baik. Oleh karena itu seorang pemain akan terlihat semangat, gesit, dan aktif dalam melakukan gerak atau aktivitas dalam memainkan sebuah pertandingan, sehingga dapat meningkatkan daya tahan aerobik yang baik.

Dengan demikian, peneliti sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul *“hubungan body mass index (BMI) dan kapasitas vital paru terhadap daya tahan aerobik pemain sepak bola junior di smp negeri 1 anggrek”*.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut :

- a. Peserta dalam pemain sepak bola junior masih memiliki kemampuan daya tahan aerobik yang kurang
- b. Siswa cenderung lebih senang untuk bermain tanpa memperhatikan kapasitas vitalparu
- c. Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pengukuran badan mass index (indeks masa tubuh

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan antara badan mass index (BMI) dan kapasitas vital paru terhadap daya tahan aerobik pada pemain sepak bola junior di SMP Negeri 1 Anggrek”?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui hubungan antara badan mass index (BMI) dan kapasitas vital paru terhadap daya tahan aerobic pada pemain sepak bola junior di SMP Negeri 1 Anggrek.

## **1.1 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian adalah :

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsi pemikiran dan ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih tentang pemahaman dalam meningkatkan daya tahan aerobik dalam permainan sepak bola.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **1) Bagi Sekolah**

- a. Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada cabang olahraga sepak bola.
- b. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya mengenai peningkatan daya tahan aerobik.

2) Bagi guru

Sebagai media informasi serta masukan keilmuan bahwasanya sebagai indikator mengenai pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan.

3) Bagi siswa

Dengan diterapkannya metode dalam meningkatkan daya tahan aerobic berdasarkan pengukuran indeks masa tubuh dan kapasitas vital paru, jadi lebih antusias dalam mengikuti pelajaran maupun latihan yang telah diberikan. Sehingga untuk meningkatkan prestasi jadi lebih mudah.

4) Bagi peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan tentang hubungannya indeks masa tubuh dan kapasitas vital paru dalam peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepak bola.