

PENGUKURAN DAYATAHAN AEROBIK (VO₂MAX) ATLET FUTSAL KABUPATEN GOWA

Ramli¹, Juhanis², Silatul rahmi³, Iskandar⁴, Hasbi Asyhari⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar
e-mail: ramli@unm.ac.id

Abstrak

Dua tim, masing-masing dengan lima pemain, berkompetisi dalam olahraga bola raksasa futsal. Dalam permainan futsal ini, tujuannya adalah memanipulasi bola dengan kaki untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Layanan ini dimaksudkan untuk menilai daya tahan aerobik atlet futsal kabupaten Gowa. Metode pengukuran dan tes yang digunakan adalah metode yang digunakan. Pelatih dapat menentukan tingkat kebugaran jasmani atlet, mengelompokkan atlet berdasarkan kemampuan, mendiagnosa kelemahan, membebaskan atlet dari program latihan tertentu, memprediksi kemampuan atlet di masa yang akan datang, menyusun rencana latihan, mengevaluasi rencana latihan dan pelaksanaannya, serta merevisi rencana latihan dan pelaksanaannya dengan efektifitas dan efisiensi yang tinggi dengan menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik daya tahan aerobik (vo₂max).

Kata kunci: Dayatahan Aerobik, Futsal, Atlet

Abstract

Futsal is a big ball game sport played by two teams, where each team has a total of five members. The goal of this futsal game is to put the ball into the opponent's goal as much as possible, by manipulating the ball using the feet. The purpose of this service is to measure the aerobic endurance of Gowa district futsal athletes. The method used is the measurement and test method. This test and measurement of aerobic endurance physical condition (vo₂max) has high effectiveness and efficiency for trainers in determining the level of physical fitness of athletes, grouping according to ability, diagnosing weaknesses, exempting from certain training programs, predicting the ability of future athletes, compiling training programs, evaluating training programs and implementation and revising training programs and implementation.

Keywords: Aerobic Endurance, Futsal, Athletes

PENDAHULUAN

Manusia adalah organisme hidup yang menjalani kehidupan yang kompleks, penuh dengan berbagai kemungkinan dan tantangan. Manusia memiliki kemampuan dan potensi untuk menyelesaikan masalah apa pun dengan daya dan upaya yang cukup. Selain peluang dan tantangan hidup, manusia memiliki berbagai keinginan, salah satunya adalah keinginan untuk berpartisipasi dalam olahraga (Mulyana, 2022). Kehidupan manusia pada masa sekarang ini semakin sadar akan nilai olahraga. Kesadaran ini berpengaruh pada pesatnya perkembangan pengetahuan dan minat seseorang terhadap olahraga, yang meliputi hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, prestasi, kesehatan, dan mata pencaharian.

Dalam olahraga prestasi, ada beberapa aspek penting yang harus diperhatikan oleh pelatih dan atlet, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik/strategi, dan mental. Komponen-komponen ini sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet baik dalam latihan maupun pertandingan. Kondisi fisik merujuk pada keadaan jasmani seseorang yang mencerminkan potensi dan kemampuan fisiknya untuk melakukan tugas-tugas tertentu dalam olahraga dengan hasil optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Hidayat, Dlis, & Hanief, 2021). Secara umum, setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi maksimal. Untuk mencapai kondisi fisik yang prima, diperlukan latihan yang terukur dan terarah.

Perkembangan prestasi olahraga saat ini tidak lagi terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari usaha yang direncanakan dan diciptakan (Supriyono, 2018). Dalam menciptakan prestasi olahraga, kondisi fisik menjadi faktor yang sangat dominan. Hal ini juga berlaku dalam olahraga futsal. Kondisi fisik yang baik sangat penting karena tanpa itu, atlet akan kesulitan dalam bermain futsal.

Futsal merupakan olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap masing-masing timnya memiliki jumlah anggota yakni lima orang. Tujuan dari permainan futsal ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, dengan memanipulasi bola dengan menggunakan kaki.

Dalam permainannya, futsal menggunakan media bola sebagai alat permainannya. Adapun pertandingan futsal dapat dimainkan di luar ruangan (outdoor) maupun di dalam ruangan (indoor). Sejarah olahraga futsal pertama kali dicetuskan oleh seseorang dari Uruguay bernama Juan Carlos Martini dan olahraga futsal sendiri sudah diresmikan oleh FIFA sejak tahun 1930. Sampai saat ini, olahraga futsal telah tersebar hingga lebih dari 100 negara. FIFA Futsal World Cup menjadi sebuah ajang kompetisi yang paling besar untuk olahraga futsal.

Kondisi fisik yang sangat dominan dalam permainan futsal adalah daya tahan aerobik. Daya tahan atau (endurance) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Nata, Yeni, & Sanusi, 2023). Daya tahan selalu berkaitan dengan (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama waktu latihan dan semakin tinggi intensitas aktivitasnya yang dilakukan seorang olahragawan, berarti dia memiliki daya tahan yang baik.

Untuk mengetahui status kondisi fisik dayatahan atlet dilakukan tes dan pengukuran. Salah satu tes dan pengukuran yang dapat dilakukan dengan mengukur tes kemampuan Vo2max atlet.

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan tes dan pengukuran olahraga berkaitan dengan pengukuran kondisi fisik dayatahan aerobik (Vo2max) atlet kabupaten Gowa. Tim tes pengukuran dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Makassar melakukan tes dan pengukuran terhadap 24 atlet futsal terdiri dari atlet putra 12 orang dan atlet putri 12 orang.

Adapun langkah-langkah rancangan kegiatan tes dan pengukuran adalah:

1. Melakukan diskusi dan sharing terhadap mitra yaitu KONI kabupaten Gowa. Pada tahap ini untuk mendapatkan izin dari pihak KONI kabupaten Gowa berkaitan pelaksanaan tes dan pengukuran.
2. Melakukan koordinasi dengan Pelatih futsal kabupaten Gowa. Pada tahap ini diskusi berkaitan dengan waktu pelaksanaan, tempat pelaksanaan, mengetahui jumlah atlet, dan juga membentuk grup WhatsApp guna untuk mempermudah koordinasi dalam pelaksanaan tes.
3. Merancang bentuk tes Vo2max yang akan dilakukan
4. Pelaksanaan kegiatan tes dan pengukuran
5. Melakukan evaluasi terhadap tes dan pengukuran yang dilakukan
6. Melakukan pelaporan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik dayatahan atlet futsal kepada KONI kabupaten Gowa dan Pelatih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan tes dan pengukuran kondisi fisik daya tahan aerobik (Vo2max) didasarkan pada semangat pembangunan olahraga untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas menuju pembentukan manusia Indonesia seutuhnya, sesuai dengan amanat Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. VO2Max merupakan indikator kebugaran yang penting baik bagi atlet maupun bukan atlet. Bagi bukan atlet, ini berfungsi untuk kesejahteraan tubuh yang sehat, sementara bagi atlet, tingkat VO2Max sangat vital karena aktivitas olahraga memerlukan kebugaran tinggi (Nesra, 2020). Upaya meningkatkan VO2Max dilakukan melalui latihan rutin, sehingga tubuh dapat merespon dengan baik dan kinerja otot pernapasan serta paru-paru dapat bekerja optimal.

Pembangunan prestasi olahraga dilakukan secara bertahap dari tingkat daerah hingga nasional. Futsal, yang populer di kalangan muda dari tingkat dasar hingga senior, memiliki prestasi membanggakan di Asia. Untuk mencapai prestasi futsal, diperlukan latihan yang terukur dengan mengukur komponen-komponen yang mempengaruhi prestasi. Faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal mencakup manajemen, keuangan, metode, dan fasilitas.

Kondisi fisik, sebagai faktor internal, berkaitan dengan kondisi atlet itu sendiri dan dapat meningkat atau menurun tergantung pada latihan. Tingkat kondisi fisik dapat diketahui melalui tes dan

pengukuran olahraga. Tes adalah alat atau prosedur untuk mengetahui suatu keadaan berdasarkan aturan yang telah ditentukan (Sepdanius, E., Sazeli, R., M. Komaini, A., 2019). Tujuan pelaksanaan tes ini adalah untuk persiapan KONI Kabupaten Gowa, pelatih, dan atlet dalam mengetahui tingkat daya tahan aerobik Vo2max atlet Gowa. Hasil tes ini bermanfaat bagi pelatih untuk mematangkan kemampuan fisik atlet terkait daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik sangat penting bagi atlet futsal karena permainan futsal memerlukan kondisi fisik yang prima. Tanpa daya tahan yang baik, atlet akan kesulitan meningkatkan prestasi dalam permainan futsal.



Gambar 1. Pelaksanaan tes Vo2max atlet Kabupaten Gowa

SIMPULAN

Pelaksanaan tes dan pengukuran kondisi fisik daya tahan aerobik (Vo2max) dapat meningkatkan motivasi atlet untuk memperbaiki hasil latihannya, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada prestasi olahraga futsal. Tes dan pengukuran ini sangat efektif dan efisien bagi pelatih dalam menentukan tingkat kebugaran atlet, mengelompokkan berdasarkan kemampuan, mendiagnosis kelemahan, membebaskan dari program latihan tertentu, meramalkan kemampuan atlet di masa depan, menyusun program latihan, mengevaluasi program dan pelaksanaan latihan, serta merevisi program dan pelaksanaan latihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada KONI Kabupaten Gowa yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, yaitu tes dan pengukuran kondisi fisik daya tahan aerobik (Vo2max) atlet. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada pelatih futsal Kabupaten Gowa atas waktu dan kerjasamanya, sehingga acara ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A. S., Dlis, F., & Hanief, S. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor Lari Berbasis Permainan pada Siswa Sekolah Dasar. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Mulyana, A. (2022). Gaya Hidup Metroseksual: Perspektif Komunikatif. Bumi Aksara.
- Nata, A. D., Yeni, H. O., & Sanusi, R. (2023). PENGUKURAN DAYATAHAN AEROBIK (VO2MAX) ATLET FUTSAL KABUPATEN KARIMUN. JURNAL POKOK EDUKASI, 1(1), 27–31.
- Supriyono, E. (2018). Pengembangan aplikasi tes keterampilan sepakbola berbasis web. Jurnal Keolahragaan, 6(1), 38–47.