

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfirasi dengan unsur-unsur alam. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya membentuk manusia yang berkualitas.

Olahraga merupakan komponen terpenting dalam perkembangan hidup manusia untuk melakukan aktivitas setiap hari. Faktor yang menyebabkan manusia mengabaikan pentingnya olahraga, yaitu kesibukan aktivitas pekerjaan yang padat. Kurangnya memanfaatkan waktu luang yang menyebabkan kondisi fisik manusia semakin menurun. Olahraga sebagai kebutuhan dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmani dalam menentukan kualitas gerak dan kualitas hidup.

Mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasa di ikuti oleh para olahragawan. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui

pendidikan formal dan nonformal.

Olahraga memiliki beberapa manfaat, yaitu meningkatnya daya tahan tubuh, fungsi otak meningkat, stress hilang dan menurunnya kolesterol. Manfaat melakukan latihan aerobik dapat meningkatkan kebugaran fisik. Saat ini olahraga yang banyak digemari di Indonesia adalah futsal. Olahraga futsal mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum Wanita. Olahraga futsal yaitu salah satu olahraga yang berbentuk permainan menggunakan bola yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau indoor.

Permainan futsal tidak jauh dengan futsal hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Di Indonesia banyak sekali kompetisi futsal baik tingkat pelajar, mahasiswa, dan umum, sehingga mereka berusaha mengemas kompetisi futsal inisebaik mungkin.

Kualitasnya sebuah kompetisi salah satunya ditentukan oleh sebuah pertandingan yang menarik. Ada beberapa faktor penyebab sebuah kompetisi atau pertandingan tersebut dapat terselenggara dengan baik dan/atau berkualitas, yaitu (1) kualitas taktik dan teknik kedua tim yang bertanding, (2) kualitas sarana dan prasarana pertandingan, (3) kualitas perangkat pertandingan yang memimpin.

Perangkat pertandingan yang dimaksud adalah wasit dan asistennya, pengawas pertandingan, dan inspektur wasit. Setiap pertandingan futsal dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan di mana dia ditugaskan. Setiap kejadian-kejadian yang terjadi di dalam lapangan permainan futsal harus mendapat pengawasan yang detail dari wasit agar tidak terjadi salah pengambilan keputusan. Jadi sudah seyogyanya wasit harus selalu aktif bergerak dan berlari mengikuti bola dan agar memudahkan wasit untuk melihat dan memutuskan suatu kejadian.

Normalnya wasit harus selalu dekat atau minimal berada pada radius 10 meter dengan bola dan kejadian. Wasit futsal yang bertugas selama 2x20 menit harus dapat menjaga konsentrasi dan ketahanan kondisi fisiknya dengan baik. Dengan kondisi fisik yang baik wasit nantinya dapat menjadi lebih tenang, menjaga konsentrasi, tidak ragu-ragu, sehingga tidak ada kesalahan dalam mengambil keputusan. Untuk itu wasit perlu menyiapkan kondisi fisiknya sebelum melaksanakan tugas, sehingga terhindar dari kelelahan saat bertugas.

Semenjak covid-19 banyak sekali pertandingan olahraga khususnya futsal yang ditunda bahkan dibatalkan sehingga kondisi fisik para wasit banyak yang menurun. Sekarang setelah masa covid-19 lewat kejuaraan futsal mulai ramai lagi, setiap akhir pekan selalu ada kejuaraan baik level lokal maupun level nasional. Setelah masa covid-19 ini banyak sekali kondisi fisik wasit yang menurun sehingga mempengaruhi ketegasan dalam mengambil suatu keputusan karena jarak wasit dengan titik kejadian terlalu jauh. Agar penampilan para wasit futsal ini baik maka PSSI selalu mengecek tingkat kondisi fisik para wasit. Wasit yang memiliki kondisi fisik yang kurang maka wasit tersebut tidak bisa ditugaskan sebelum kondisi fisiknya pulih.

Hasil observasi pada saat kejuaraan Tifosi, peneliti melihat banyaknya wasit futsal yang bertugas mengalami kelelahan sehingga menurunkan tingkat konsentrasi yang mempengaruhi hasil keputusan yang kurang tegas. Oleh karena itu peneliti melihat permasalahan yang ada yaitu pada tingkat daya tahan aerobik wasit.

Dari uraian permasalahan diatas maka peneliti perlu untuk menganalisis lebih jauh mengenai daya tahan aerobik (Vo2 Max) wasit futsal yang sudah berlisensi. Maka peneliti menetapkan judul penelitian ini dengan: “Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Wasit Futsal DKI Jakarta”

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Batasan masalah dari proposal ini yaitu tentang “Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Wasit Futsal DKI Jakarta”.

Agar penelitian ini tidak melebar maka penelitian ini dibatasi sebagai berikut :

- a) Menganalisis tingkat daya tahan Aerobik (Vo2Max) Wasit Futsal DKI Jakarta.
- b) Wasit Futsal adalah wasit futsal yang berlisensi level 1 dan Level 2 di DKI Jakarta.
- c) Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran hanya 1 kali tanpa melakukan treatment.

### **2. Rumusan Masalah**

Dari pemaparan yang telah dijelaskan diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Bagaimana Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Wasit Futsal DKI Jakarta.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Wasit Futsal DKI Jakarta. Supaya siap untuk memimpin pertandingan.

## **D. Manfaat Penelitian**

Pada saat peneliti melakukan penelitian, ada beberapa hasil penelitian yang akan dilakukan dan dilaksanakan dapat diharapkan untuk memberikan manfaat sebagian berikut:

### **1. Manfaat Praktis**

- a. Bagi wasit, dapat mengetahui Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max).
- b. Bagi Pengurus AFF, hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan kemampuan daya tahan aerobik (Vo2Max) wasit.

## **2. Manfaat Teoritik**

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan pendukung untuk penelitian sejenis dan usaha pengembangan lebih lanjut di masa yang akan datang.

## **E. Definisi Operasional**

Dalam definisi, seseorang memiliki pemikiran dan pendapat tentang suatu istilah yang sering didengar dan dilihat dalam pendapatnya tidak sama, sehingga sering menimbulkan kesalah pahaman antara pendapat masing-masing seseorang. Oleh sebab itu dalam menghindari hal tersebut, maka peneliti dalam penelitiannya hanya memberikan istilah tentang definisi tersebut. Adapun beberapa istilah sebagai berikut:

### **1. Wasit**

Wasit adalah orang yang memimpin jalannya suatu pertandingan olahraga. Dalam penelitian ini wasit yang dimaksud adalah wasit futsal (Gatot Darmawan, 2018).

### **2. Daya Tahan Kardiorespirasi**

daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Lahaba, 2019).

### **3. Futsal**

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang dan beberapa pemain cadangan. Tujuan dari permainan ini, sama dengan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan (Anira et al., 2017)

