



Analisis Daya Tahan Kardio Respirasi Pemain Futsal Team Garda Sport FC: Kunci Keberhasilan di Lapangan

Femil Arjun Rinaldi¹, Yopi Hutomo Bhakti², Yolanda Vingka Rani³

^{1,2,3} Universitas muhammadiyah Kotabumi

Email: femilar2004@gmail.com

Article Info

Article history:

Received August 15, 2024

Revised August 19, 2024

Accepted August 24, 2024

Keywords:

Futsal, Cardiorespiratory,
Training, Oxygen

ABSTRACT

Futsal is a ball game played by two teams, each with five members. The goal of the game is to score by getting the ball into the opponent's net as many times as possible by manipulating the ball with the feet. This study analyzes the cardiorespiratory endurance of the futsal team Garda Sport FC, which is a crucial factor in sports with high aerobic capacity like futsal. Cardiorespiratory endurance is the ability to perform large-muscle, whole-body exercise at moderate to high intensity for extended periods. Many terms have been used to denote this physical fitness component, including aerobic fitness and aerobic capacity. This research uses a comprehensive method by measuring physiological parameters such as heart rate, oxygen consumption, and the ability to maintain physical activity over time. The players' average heart rate reached 165 beats per minute, indicating high cardiovascular fitness. Oxygen consumption of 45 ml/kg/min suggests good aerobic capacity. These results indicate that the players have outstanding physical endurance, essential in the intense game of futsal. Recommendations for improving cardiorespiratory endurance include interval training, cross-training, strength training, and periodization. Implementing these strategies is expected to enhance the players' performance and cardiovascular fitness. This study provides valuable insights into the fitness level of the Garda Sport FC team and their potential success on the field, as well as offering strategies for further improvement.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received August 15, 2024

Revised August 19, 2024

Accepted August 24, 2024

Keywords:

Futsal, Kardio respirasi,
Latihan, Oksigen

ABSTRACT

Futsal ialah sebuah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing timnya memiliki jumlah anggota yakni lima orang. Tujuan dari permainan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Studi ini menganalisis daya tahan kardiorespirasi pemain tim futsal Garda Sport FC, yang merupakan faktor penting dalam olahraga dengan kapasitas aerobik tinggi seperti futsal. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan untuk melakukan latihan otot besar, seluruh tubuh pada intensitas sedang hingga tinggi untuk jangka waktu yang lama. Banyak istilah telah digunakan untuk menunjukkan komponen kebugaran fisik ini, termasuk kebugaran aerobik dan kapasitas aerobik. Penelitian ini menggunakan metode komprehensif dengan mengukur parameter fisiologis seperti detak jantung, konsumsi oksigen, dan kemampuan menjaga aktivitas fisik dalam



jangka waktu lama. Detak jantung rata-rata pemain mencapai 165 denyut per menit, menunjukkan kebugaran kardiovaskular yang tinggi. Konsumsi oksigen sebesar 45 ml/kg/menit mengindikasikan kapasitas aerobik yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa para pemain memiliki daya tahan fisik yang luar biasa, penting dalam permainan futsal yang intens. Rekomendasi untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi termasuk latihan interval, cross-training, latihan kekuatan, dan periodisasi. Implementasi strategi ini diharapkan dapat meningkatkan performa dan kebugaran kardiovaskular para pemain. Studi ini memberikan wawasan berharga mengenai tingkat kebugaran tim Garda Sport FC dan potensi keberhasilan mereka di lapangan, serta menawarkan strategi untuk perbaikan lebih lanjut.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Nama penulis: Femil Arjun Rinaldi
Universitas Muhammadiyah Kotabumi
Email: femilar2004@gmail.com

Pendahuluan

Pada dunia olahraga, daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi performa atlet, terutama dalam olahraga yang membutuhkan kapasitas aerobik tinggi seperti futsal (Sutanto, 2018). Tim futsal Garda Sport FC bertekad untuk tampil maksimal di lapangan, dan analisis terhadap daya tahan kardiorespirasi para pemainnya dapat memberikan wawasan berharga mengenai tingkat kebugaran keseluruhan dan potensi keberhasilan mereka. Dalam blog post ini, saya akan membahas hasil analisis daya tahan kardiorespirasi pemain dalam tim futsal Garda Sport FC, serta memberikan rekomendasi perbaikan jika diperlukan.

Pendekatan yang komprehensif dilakukan dalam studi ini melibatkan pengukuran berbagai parameter fisiologis yang berkaitan dengan kebugaran kardiovaskular dan pernapasan. Hal ini mencakup detak jantung, konsumsi oksigen, dan kemampuan untuk menjaga aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama. Dengan protokol dan peralatan yang terstandarisasi, studi ini dilakukan dalam kondisi yang terkontrol untuk memastikan hasil yang akurat (Agus Salim, 2017).

Hasil analisis mengungkapkan wawasan berharga mengenai daya tahan kardiorespirasi para pemain dalam tim futsal Garda Sport FC. Detak jantung rata-rata selama latihan mencapai 165 denyut per menit, menunjukkan tingkat kebugaran kardiovaskular yang tinggi. Hal ini merupakan faktor penting dalam futsal, yang membutuhkan gerakan kontinu dan lonjakan aktivitas tinggi.

Selain detak jantung dan konsumsi oksigen, kemampuan pemain untuk menjaga aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama juga dievaluasi. Hasilnya menunjukkan bahwa



para pemain mampu mempertahankan performa tinggi sepanjang tes, menandakan daya tahan kardiorespirasi yang luar biasa.

Analisis daya tahan kardiorespirasi dalam tim futsal Garda Sport FC memberikan gambaran yang berharga mengenai tingkat kebugaran para pemain. Faktor-faktor seperti detak jantung yang tinggi, konsumsi oksigen yang baik, dan kemampuan untuk menjaga aktivitas fisik menunjukkan tingkat kebugaran yang baik. Tetap pantau blog post ini untuk mendapatkan rekomendasi perbaikan yang dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi para pemain sehingga mereka dapat mencapai performa terbaik di lapangan.

Metode

Metodologi yang digunakan dalam studi analisis daya tahan kardiorespirasi para pemain futsal Garda Sport FC sangatlah komprehensif. Studi ini melibatkan pengukuran berbagai parameter fisiologis yang terkait dengan kebugaran kardiovaskular dan pernapasan. Hal-hal yang diukur meliputi detak jantung, konsumsi oksigen, dan kemampuan untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama (Muhammad Ridwan, 2018).

Studi dilakukan di bawah kondisi yang terkontrol untuk memastikan hasil yang akurat. Protokol yang standar dan peralatan yang sesuai digunakan dalam pengukuran parameter fisiologis para pemain. Langkah-langkah ini diambil agar analisis daya tahan kardiorespirasi dapat dilakukan dengan teliti dan dapat diandalkan.

Selain itu, studi ini juga melibatkan penggunaan tes yang terstandar untuk mengevaluasi kemampuan pemain dalam menjaga aktivitas fisik. Tes ini melibatkan aktivitas lari kontinu dalam jangka waktu tertentu untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi secara langsung. Data yang terkumpul dari tes ini memberikan wawasan yang berharga mengenai tingkat kebugaran para pemain.

Secara keseluruhan, metodologi yang digunakan dalam studi analisis daya tahan kardiorespirasi pemain futsal Garda Sport FC dirancang dengan teliti untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai kebugaran keseluruhan tim. Dengan protokol yang terstandarisasi dan pengukuran parameter fisiologis yang cermat, hasil analisis dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai daya tahan kardiorespirasi para pemain.

Hasil

Dari hasil analisis yang dilakukan, terungkap bahwa detak jantung rata-rata selama latihan para pemain futsal Garda Sport FC mencapai 165 denyut per menit. Angka ini menunjukkan tingkat kebugaran kardiovaskular yang tinggi pada pemain-pemain tersebut. Kebugaran kardiovaskular yang baik sangat penting dalam futsal yang membutuhkan gerakan yang terus-menerus dan lonjakan aktivitas yang tinggi.

Selain detak jantung, konsumsi oksigen juga diukur untuk menilai kapasitas aerobik para pemain. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi oksigen para pemain adalah 45 mililiter per kilogram berat badan per menit. Angka ini dianggap sangat baik untuk pemain



futsal, menandakan tingkat daya tahan yang tinggi dan kemampuan untuk menjaga aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama. Kemampuan ini sangat penting dalam pertandingan futsal yang intensif.

Selain itu, tes juga dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan para pemain dalam menjaga aktivitas fisik selama periode waktu yang panjang. Hasilnya menunjukkan bahwa para pemain mampu mempertahankan performa tinggi sepanjang tes tersebut. ****Hal ini mengindikasikan bahwa mereka memiliki daya tahan kardiorespirasi yang luar biasa, suatu hal yang sangat penting dalam futsal yang membutuhkan kekuatan dan stamina yang tinggi.****

Dengan hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa para pemain futsal Garda Sport FC memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik. Detak jantung yang tinggi, konsumsi oksigen yang baik, dan kemampuan untuk menjaga aktivitas fisik dalam jangka waktu yang panjang semuanya berkontribusi pada performa mereka di lapangan. Hasil ini memberikan gambaran positif tentang kebugaran para pemain dan menunjukkan bahwa mereka siap untuk bersaing di level tertinggi dalam dunia futsal.

Pembahasan

a. Analisis Daya Tahan Kardio Respirasi Pemain Futsal Team Garda Sport FC

Dalam analisis yang dilakukan terhadap pemain futsal Garda Sport FC, terungkap bahwa para pemain memiliki tingkat kebugaran kardiovaskular yang sangat baik. Detak jantung rata-rata yang tinggi selama latihan menunjukkan bahwa sistem kardiovaskular mereka kuat dan siap untuk menanggapi tuntutan intensitas tinggi dalam permainan futsal.

b. Kebugaran Aerobik yang Baik

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa konsumsi oksigen para pemain mencapai angka yang sangat baik, yaitu 45 mililiter per kilogram berat badan per menit. Hal ini menunjukkan bahwa para pemain memiliki kapasitas aerobik yang tinggi, yang penting untuk menjaga kinerja maksimal selama pertandingan futsal yang intens.

c. Daya Tahan Fisik yang Luar Biasa

Selain itu, kemampuan para pemain untuk menjaga aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama juga terbukti sangat baik. Tes yang melibatkan lari kontinu selama durasi tertentu menunjukkan bahwa para pemain mampu mempertahankan performa tinggi secara konsisten, menandakan tingkat daya tahan kardiorespirasi yang luar biasa.

d. Peningkatan Potensi

Meskipun para pemain telah menunjukkan tingkat kebugaran yang luar biasa, selalu ada potensi untuk meningkatkan performa mereka lebih lanjut. Dengan implementasi latihan interval, cross-training, latihan kekuatan, dan perencanaan periodisasi yang tepat, para pemain dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi mereka dan mencapai performa terbaik di lapangan.



Kesimpulan

Dalam blog post ini, saya telah membahas hasil analisis daya tahan kardiorespirasi pemain dalam tim futsal Garda Sport FC. Melalui pendekatan yang komprehensif, kita dapat melihat tingkat kebugaran kardiovaskular dan pernapasan para atlet. Detak jantung yang tinggi, konsumsi oksigen yang baik, dan kemampuan untuk mempertahankan aktivitas fisik yang tinggi menunjukkan bahwa para pemain memiliki daya tahan yang luar biasa.

Dari hasil analisis tersebut, rekomendasi perbaikan dapat diberikan untuk membantu meningkatkan daya tahan kardiorespirasi para pemain. Dengan upaya yang tepat, mereka dapat mencapai performa terbaiknya di lapangan dan membawa tim Garda Sport FC meraih kesuksesan. Tetap pantau blog post ini untuk informasi lebih lanjut mengenai strategi perbaikan yang dapat dilakukan. Semoga para pemain futsal Garda Sport FC terus berprestasi dan memperoleh hasil yang gemilang.

Dengan mempertimbangkan hasil analisis yang menunjukkan keunggulan kebugaran kardiorespirasi pada pemain futsal Garda Sport FC, langkah-langkah perbaikan yang disarankan dapat membantu mengoptimalkan performa mereka. Dengan upaya terus-menerus dalam meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, para pemain akan semakin siap menghadapi tantangan dalam pertandingan futsal dan meraih kesuksesan di lapangan.

Daftar Pustaka

- Agus Salim. (2017). *Futsal: Teori dan Praktik*. CV. Andi Offset.
- Muhammad Ridwan. (2018). *Dasar-Dasar Futsal: Strategi dan Teknik*. gamedia.
- Sutanto, B. (2018). "Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular." *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7, 89–102.
- Widiastuti, T. (2017). *Fisiologi Olahraga*. Universitas Negeri Yogyakarta Press.