

PERBANDINGAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA FUTSAL PADA UKM FUTSAL UNAIR DENGAN LARI PADA KOMUNITAS INDORUNNER SURABAYA
Erste Rizkia, Hening Laswati, Siswoyo Cahyono

ABSTRAK

Latar Belakang : Daya tahan kardiorespirasi (VO_{2max}) berperan penting untuk menjaga performa dalam olahraga. Berdasarkan beberapa penelitian, nilai rata-rata VO_{2max} pemain futsal cenderung rendah dibandingkan penelitian tentang VO_{2max} pelari dengan dugaan terdapat unsur olahdaya yang kurang efektif dalam latihan.

Tujuan : Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah benar ada perbedaan daya tahan kardiorespirasi antara kedua olahraga tersebut dalam lingkup peneliti. Hal yang membedakan penelitian ini dari sebelumnya adalah perbandingan berdasarkan olahdaya dominan yang dilibatkan dalam kedua olahraga tersebut.

Desain : Jenis penelitian yang dilakukan yaitu Observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Universitas Airlangga Surabaya. Populasi pada penelitian ini adalah anggota UKM Futsal Universitas Airlangga dan Komunitas Indorunner Surabaya. Sampel pada penelitian ini berjumlah 38 orang (19 orang dari masing-masing komunitas). Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas terdiri dari aktivitas olahraga futsal ataupun lari, sedangkan variabel tergangungnya yaitu daya tahan kardiorespirasi. Pengukuran daya tahan kardiorespirasi menggunakan Tes Bangku 3 Menit YMCA. Skrining sampel dan pengukuran kebiasaan berolahraga menggunakan kuesioner ACSM dan kuesioner pribadi.

Hasil : Dari hasil penelitian didapatkan harga $p = 0.002 < 0.05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan antara VO_{2max} olahraga futsal dengan VO_{2max} olahraga lari. Dalam lingkup penelitian ini didapatkan nilai rerata VO_{2max} futsal $48,6 \pm 5,56$ mL/kg BB/mnt dan rerata VO_{2max} lari $42,3 \pm 6,01$ mL/kg BB/mnt. Olahdaya aerob dan anaerob dalam futsal yang berselang-seling mampu membuat mekanisme *interval training* dibandingkan olahraga lari yang mirip dengan mekanisme *continouse training* sehingga daya tahan kardiorespirasi menjadi semakin bagus.

Kesimpulan : Ada perbedaan tingkat daya tahan kardiorespirasi (VO_{2max}) antara aktivitas olahraga futsal pada UKM Futsal Unair dengan lari pada komunitas Indorunner Surabaya.

Kata kunci : daya tahan kardiorespirasi, VO_{2max} , futsal, lari

COMPARISON BETWEEN THE CARDIORESPIRATORY FITNESS OF SPORTS ACTIVITIES ON FUTSAL AT UKM FUTSAL UNAIR WITH SPORTS ACTIVITIES ON RUNNING AT INDORUNNER COMMUNITY SURABAYA

Erste Rizkia, Hening Laswati, Siswoyo Cahyono

ABSTRACT

Objective: This study was conducted to see whether there are differences between the cardiorespiratory endurance sport within the scope of the researcher. The thing that distinguishes it from previous research is based on the comparison of the dominant energy used involved in both the sport.

Objective: This study was conducted to see whether there are differences between the cardiorespiratory endurance sport within the scope of the researcher. The thing that distinguishes it from previous research is based on the comparison of the dominant energy used involved in both the sport.

Design: The study was observational with cross sectional design. The study was conducted at Airlangga University in Surabaya. The population in this study are members of Futsal Airlangga University and Community of Indorunner Surabaya. Samples in this study amounted to 38 people (19 people from each community). The variable in this study is the independent variable consisted of futsal sports activity or running, while the dependent variable is cardiorespiratory endurance. Measurement of cardiorespiratory endurance using a YMCA 3 Minutes Step Test. Screening samples and measurements of exercise habits was using ACSM questionnaires and personal questionnaires

Conclusion: There are different levels of cardiorespiratory endurance (VO₂max) between the activities of UKM Futsal at Airlangga University than Indorunner community in Surabaya.

Keywords: cardiorespiratory endurance, VO₂max, futsal, running