

## KAPASITAS VITAL PARU PADA PEMAIN FUTSAL

Muhammad Irvan

[muhammadirfana0508@gmail.com](mailto:muhammadirfana0508@gmail.com)

### Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Abstrak** : Tujuan dari review artikel ini adalah mengkaji dan menganalisa kapasitas vital paru pada pemain futsal. Metode penelitian menggunakan *survey*, dengan 15 jurnal. Penelusuran dilakukan dengan menggunakan *google scholar*, dengan kata kunci kapasitas vital paru pada pemain futsal. Untuk jurnal digunakan publikasi diatas tahun 2000. Kapasitas vital paru seorang pemain futsal yang terlatih lebih baik dari orang yang tidak terlatih. Makin tinggi kemampuan fisik seorang pemain futsal, makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan, atau dengan kata lain, kemampuan produktifitas orang tersebut semakin tinggi. Dari hasil yang didapatkan bahwasanya kapasitas vital paru pemain futsal pada review ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kapasitas vital paru secara signifikan baik pada pemain futsal yang telah berlatih lebih lama dan intensif. Dan juga untuk dapat ditingkatkan kapasitas vital paru para pemain futsal melalui latihan dengan menggunakan olahraga aerobik untuk masing-masing pemain. Tidak hanya itu, latihan otot pernapasan juga dapat membantu untuk meningkatkan fungsi paru untuk pemain futsal.

**Kata kunci** : Futsal, Kapasitas Vital Paru

### PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga yang digemari masyarakat. Hampir sebagian kalangan masyarakat mengenal olahraga futsal, dari anak kecil sampai orang tua, bahkan kaum wanita juga tertarik akan olahraga futsal. Sehingga tingkat kepopuleran olahraga ini menyamai olahraga bulu tangkis, bola voli, sepak bola dan tenis lapangan. Menurut Maryati dalam Mengenal Olahraga Futsal (2012: 3), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki

Permainan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemain dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki, karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila perkenaan bola jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

Dalam permainan futsal kerjasama antara pemain dalam permainan sangat berpengaruh penting karena dalam bermain futsal suatu regu memerlukan kerja sama dan dapat menyesuaikan dengan pemain yang lain. Karena pada tiap pemain diharuskan menggunakan semua kemampuan dan *skill* yang dimiliki guna untuk keterampilan saat pertandingan berlangsung. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan semaksimal mungkin dan berusaha agar tidak kebobolan. Selanjutnya olahraga futsal merupakan olahraga