Sport Science and Health, 4(7), 2022, 590–593
ISSN: 2715-3886 (online)
DOI: 10.17977/um062v4i72022p590-593

Survei Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola

Ramadhana Medika Putra, Hariyoko*
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
*Penulis korespondensi, Surel: hariyoko.fik@um.ac.id

Paper received: 4-7-2022; revised: 20-7-2022; accepted: 26-7-2022

Abstract

The study aims to determine and assess the level of cardiovascular endurance of football extracurricular participants. The study design uses quantitative descriptive survey method. The subject of the football extracurricular participants were 30 participants. The test instrument used to collect data in this study used a multistage fitness test. Based on the result of the analysis, it can be seen that the level of cardiovascular endurance of football extracurricular participants 5 participants or 16,67 percent included in the moderate category, 6 participants or 20 percent included the less category, and 19 participants or 63,33 percent included in the very less category. It can be concluded that the level of cardiovascular endurance of football extracurricular participants fall into the very poor category with an average of 34.

Keywords: cardiovascular endurance; extracurricular football

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola. Rancangan penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian peserta ekstrakurikuler sepak bola berjumlah 30 peserta. Instrumen tes yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan tes lari multitahap (multistage fitness test). Berasarkan hasil analisis, dapat diketahui bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola 5 peserta atau 16,67 persen termasuk kategori sedang, 6 peserta atau 20 persen termasuk kategori kurang, dan 19 peserta atau 63,33 persen termasuk kategori sangat kurang. Disimpulkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola masuk dalam kategori sangat kurang dengan rata-rata 34.

Kata kunci: daya tahan kardiovaskular; ekstrakurikuler sepak bola

1. Pendahuluan

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah untuk pengembangan bakat, minat dan keterampilan peserta didik yang dilaksanakan oleh sekolah di luar jam pembelajaran. “Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar jam sekolah yang terbentuk untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik” (Zulkarnain, 2018). Ekstrakurikuler sepak bola merupakan ekstrakurikuler cabang olahraga sangat popular dan diminati banyak orang.

Sepak bola merupakan olahraga permainan dua tim dengan setiap tim berjumlah sebelas orang dan dimainkan di lapangan rumput dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan. Sejalan dengan pernyataan tersebut, “Sepak bola merupakan olahraga menggunakan bola oleh dua tim beranggotakan sebelas orang, serta bermain dilapangan rumput atau rumput sintetis” (Amiq, 2016). Tujuan permainan sepak bola yang semula bersifat hiburan, sekarang berkembang untuk menjaga kebugaran jasmani, mencari prestasi yang tinggi, dan menjadi pemain professional.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Seorang atlet memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik akan dapat menunjang aktivitas fisik. (Budiwanto, 2012) menyatakan "daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah mengirimkan oksigen kepada sel-sel diseluruh tubuh dalam membantu memenuhi kebutuhan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik yang berlangsung dengan durasi lama".

Permainan sepak bola merupakan permainan dengan durasi yang panjang yaitu 2 x 45 menit dan pemain dituntut untuk berlari dengan tempo cepat maupun lambat serta melakukan gerakan sesuai dengan posisi untuk melakukan menyerang maupun bertahan, sehingga pemain dengan daya tahan baik dapat menunjang permainan yang baik. Menurut penelitian Pratama (2018) "terdapat hubungan daya tahan kardiovaskular pada permainan sepak bola untuk menghasilkan permainan yang baik dan tanpa merasakan cepat kelelahan".

Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Wlingi kebanyakan peserta memiliki daya tahan kardiovaskular yang kurang baik. Dikemukakan oleh pelatih bahwa program yang diberikan meliputi latihan teknik, taktik, dan kurang memperhatikan program latihan daya tahan untuk peserta ekstrakurikuler, serta program latihan yang tidak dilakukan secara bertahap. Selama melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler belum pernah diadakan tes kondisi daya tahan terhadap peserta ekstrakurikuler. Rata-rata peserta ekstrakurikuler sepak bola mampu bermain dengan baik dan maksimal selama 30 menit pertama sehingga kurang bermain maksimal di sisa waktu pertandingan dan banyak pemain mengalami kelelahan. Sehingga daya tahan kardiovaskular sangat dibutuhkan pemain dalam menciptakan permainan sepak bola yang baik saat permainan berlangsung.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Wlingi.

2. Metode

Dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif metode survei dengan pengumpulan data menggunakan tes. Penelitian ini menggunakan tes untuk mengetahui daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Wlingi. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Wlingi yang berjumlah 30 peserta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Wlingi dengan instrumen tes menggunakan tes lari multitahap atau multistage fitness test (MFT).

3. Hasil dan Pembahasan

Data tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Wlingi yang digunakan untuk analisis adalah hasil prediksi tes lari multitahap/Multistage Fitness Test (MFT). Deskripsi tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Tingkat Daya Tahan Kardivaskular Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 1 Wlingi

Data Hasil Tes	Tingkat Daya Tahan Kardivaskuler
n	30
Min	28,6
Maks	42,4
Mean	34
SD	3,93

Keterangan:
n : Jumlah Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola
Min : Skor minimal tingkat daya tahan kardiovaskular
Maks : Skor maksimal tingkat daya tahan kardivaskular
Mean : Skor rata-rata tingkat daya tahan kardiovaskular
SD : Standart Deviasi (Simpangan Baku)

Berdasarkan data tingkat daya tahan kardiovaskular ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Wlingi dengan rentangan skor antara 28,6 sampai dengan 42,4, diperoleh rata-rata (mean) sebesar 34, standard deviasi (SD) sebesar 3,93. Selain itu, dari hasil analisis diketahui bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular dari 19 peserta ekstrakurikuler sepakbola (63,33%) termasuk dalam klasifikasi sangat kurang, 6 peserta ekstrakurikuler sepakbola (20%) termasuk dalam klasifikasi kurang, 5 peserta ekstrakurikuler sepakbola (16,67%) termasuk dalam klasifikasi sedang, dan tidak ada satu peserta pun (0%) yang mempunyai daya tahan kardiovaskular yang termasuk dalam klasifikasi baik, baik sekali maupun unggul.

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola termasuk kategori di bawah kurang (19 peserta atau 63,33% termasuk dalam kategori sangat kurang, 6 peserta atau 20% termasuk dalam klasifikasi kurang, 5 peserta atau 16,67% termasuk dalam klasifikasi cukup), bahkan rata- rata tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Wlingi termasuk kategori sangat kurang.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola termasuk kategori sangat kurang dengan persentase 63,33%. Daya tahan kardiovaskuler perlu untuk ditingkatkan, karena daya tahan kardiovaskular sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Aprizalmi (2016) menyatakan "Terdapat hubungan daya tahan kardiovaskular terhadap permainan sepak bola". Oleh karena itu, daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Wlingi perlu ditingkatkan, diperlukan program latihan fisik yang terprogram secara bertahap serta memperhatikan intensitas latihan yang cukup agar daya tahan kardiovaskular dapat meningkat dengan baik.

Berdasarkan penelitian Candra dkk (2016) bahwa "program latihan yang diatur secara tepat akan meningkatkan kondisi daya tahan untuk melakukan aktivitas fisik". Sejalan dengan pernyataan tersebut, (Watulingas, 2013) bahwa "program latihan fisik aerobik yang bertahap akan meningkatkan kondisi daya tahan kardiovaskular (VO2max)". Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Wlingi tidak memilik program latihan fisik yang tepat sehingga rata-rata daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Wlingi masuk dalam

kategori sangat kurang. Seorang pemain sepak bola harus memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik, karena selama permainan pemain dituntut untuk berlari mengejar bola atau lawan dengan tempo permainan yang cepat atau lambat, serta melakukan strategi menyerang maupun bertahan. Permainan sepak bola membutuhkan daya tahan kardiovaskular yang baik, karena gerakan selama permainan dengan durasi yang lama dapat membuat konsentrasi dan tidak cepat merasakan kelelahan dalam melakukan teknik, taktik, dan strategi.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Wlingi dalam kategori sangat kurang 19 peserta (63,33 %), kategori kurang 6 peserta (20%), kategori 5 peserta (16,67%), dan kategori baik, baik sekali serta unggul 0 peserta (0%). Secara keseluruhan rata-rata tingkat daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Wlingi tergolong sangat kurang. Berdasarkan hasil penelitian dapat diberikan saran terhadap peserta ekstrakurikuler sepakbola untuk menambah latihan terhadap daya tahan kardiovaskular di luar jam berlatih dan pelatih diharapkan menambah jam berlatih dan membuat program latihan yang tepat sehingga peserta tidak mengalami jenuh dalam berlatih.

Daftar Rujukan

Amiq, F. (2016). *SEPAKBOLA (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, dan Strategi bermain)*. Universitas Negeri Malang (UM PRESS).

Aprizalmi, I. dan. (2016). Hubungan Kapasitas Aerobik (Vo2Max) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pada Club Getsempena Fc Tahun 2016. *Penjaskesrek, III*, 15–33. https://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id/?journal=home&page=article&op=view&path%5B%5D=25

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang (UM PRESS).

Candra, A., Rusip, G., & Machrina, Y. (2016). Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Ringan dan Sedang terhadap Kelelahan Otot (Muscle Fatique) Atlet Sepakbola Aceh pelatihan yang tepat juga akan memberikan glikolisis , sehingga timbul kelelahan otot . dengan prinsip dasarnya dapat meningkatkan asam l. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 3*(1), 333–339. https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2846

Watulingas, I. (2013). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada. *E-Biomedik, 1*(2), 1064–1068.

Zulkarnain, W. (2018). *Manajemen Layanan Khusus Di Sekolah*. Bumi Aksara.