

ANALISIS DAYA TAHAN AEROBIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMPN 9 BANJARBARU

Luthfi Anugerah Pratama, Nurdiansyah², Akhmad Amirudin³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Medan, Indonesia
Email: 2010122210061@ulm.ac.id, nurdiansyah@ulm.ac.id, akhmad.amirudin@ulm.ac.id

ABSTRAK

Kondisi daya tahan tubuh yang sangat baik dibutuhkan keseluruhan peserta ekstrakurikuler pada cabang di olahraga futsal. Dengan kondisi daya tahan tubuh secara optimal, peserta ekstrakurikuler futsal putra mampu melakukannya berbagai teknik dasar serta keterampilannya bermain futsal secara maksimal. Penelitian nya bertujuan agar mengetahui tingkat daya tahannya pada aerobik di peserta ekstrakurikuler futsal Smpn 9 Banjarbaru tahun 2024. Peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif berdasarkan metode survei serta tes V_{O2max} . populasi dan sampel si penelitian tersebut yaitu pemain ekstrakurikuler Smpn 9 Banjarbaru. Instrument penelitian tersebut menggunakan MFT. Populasi termuat 16 peserta dan sampel penelitian berjumlah 16 peserta ekstrakurikuler futsal putra. Teknik pengambilan sampel berupa teknik total sampling. Hasil penelitian termuat peserta ekstrakurikuler yang punya daya tahan tubuh berdasarkan kategori baik sekali berjumlah 2 pemain, baik 5, sedang 3, kurang 3, sangat kurang 3. Prosentase tersebut terdapat 12,5% kategori baik sekali, 31,25% baik, 18,75% sedang, 18,75% kurang, 18,75% sangat kurang.

Kata kunci : *Daya tahan tubuh, Futsal, Banjarbaru.*

PENDAHULUAN

Olahraga ialah suatu komponen yang terpenting pada manusia yang mengalami perkembangan hidup didalamnya ketika melaksanakan aktivitas sehari-hari didalamnya. Penyebab faktor individu pun mengabaikannya terhadap pentingnya si olahraga, berupa sibuknya aktivitas pekerjaan yang padat didalamnya. Minimnya memanfaatkannya waktu luang sehingga menyebabkannya kondisi pada fisik manusia yang semakin turun didalamnya. Olahraga dijadikannya sebagai kebutuhan secara dasar terhadap tubuh manusia tersebut yang mana dibutuhkan kebutuhan jasmani didalamnya sehingga hidupnya berkualitas (Hariadi, 2017). Olahraga punya berbagai manfaat, berupa meningkatkannya tubuh manusia lebih kuat serta memfreshkan otak dan kolestrol yang termuat pada tubuhnya (Pane, 2015). Manfaat dalam melakukannya latihan aerobik yang meningkatkan kebugaran fisik tersebut (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015).

Futsal olahraga menyerupai sepak bola namun dimainkan dengan jumlah pemain 5 orang dalam waktu 2 x 20 menit yang membutuhkan Kerjasama team dan berkembang dikalangan Masyarakat (Aditiya et al., 2018; Ninzar, 2018; Taufik et al., 2022). Permainan futsal menggunakan lapangan kecil yang berukuran 25-42m x 15-25m, dimainkan dengan intensitas yang tinggi serta cepat ketika melakukan gerakannya sehingga dibutuhkan daya tahan seimbang didalamnya (Hartanto & Hariyoko, 2022; Tohari et al., 2022; Zulheri & Hariansyah, 2020). Futsal karakteristik sytem yang berenergi yang termuat daya tahan tubuh yang dominan sehingga pemain mampu ketika melakukan sprint berkali kali yang mana kemudian melakukannya serangan dan merebut bola dari lawan tersebut (Ninzar, 2018). Daya tahan ialah satu diantaranya unsur pada kondisi fisik yang dibutuhkan pada futsal, yang mana pemain diharuskannya punya daya tahan tubuh yang kuat (Sepriadi, Arsil, & Mulia, 2018).

Kondisi pada daya tahan tubuh aerobik yang kurang baik akan mempengaruhi tingkat V_{O2max} pemain futsal atau peserta ekstrakurikuler futsal, Kurangnya tingkat V_{O2max} dapat mempengaruhi daya tahan tubuh aerobik dan dapat menurunkan daya tahan tubuh atlet, menjelaskannya sem?didalamnya. karena itu pemain punya memperoleh daya tahan tubuh yang baik, dikarenakan karakteristik pemain futsal yang cenderung cepat serta dimainkannya pada rentan waktu yang lama, jika daya tahan tubuh pemain futsal

kurang baik yang mana menyebabkannya teknik dasar secara tidak beraturan, atau tidak dapat melakukan berbagai teknik permainan, tendangan yang tidak akurat.

Daya tahan tubuh aerobik yang maksimal dalam meningkatkan tinggi VO_{2max} yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler futsal, ketika kualitas organ tubuh seimbang yang mana semakin meningkat pula VO_{2max} yang dimiliki seorang peserta ekstrakurikuler futsal putra, sehingga mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Selanjutnya jika semakin tinggi pada daya tahan VO_{2max} yang diperoleh individu dalam ekstrakurikuler futsal mampu melakukan teknik permainan secara optimal. Seseorang yang memiliki daya tahan VO_{2max} yang bertingkat tinggi ketika melakukan aktivitasnya pada daya tahan secara baik, mereka pun mampu melakukan pemulihan (recovery) berdasarkan waktu yang relative cepatnya sehingga bisa melakukannya aktivitas selanjutnya secara cepat berdasarkan waktu lama didalamnya.

Berdasarkan dari hasil pengamatan dilapangan terlihat peserta ekstrakurikuler kondisinya cepat lelah pada saat latihan sehingga peserta ekstrakurikuler tidak melakukan permainan dengan serius dari awal sampai akhir. Berdasar permasalahan di atas dari hasil observasi atau analisis yang saya lakukan sebelumnya, sehingga pentingnya mengetahui tingkat daya tahan tubuh pada aerobik berdasarkan masing-masing peserta ekstrakurikuler futsal putra Smpn 9 Banjarbaru, sehingga dapat dilihat Tingkat daya tahan aerobik apakah berada pada level sangat baik sekali, baik sekali, baik, sedang, kurang dan sangat kurang.

METODE

Peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, (Ginanjar ,2016) termuatnya metode tersebut yang mana berusaha mendeskripsikan aktivitas serta kondisi objek yang diteliti. Populasinya serta sampel di penelitian termuat pada atlet futsal putra Smpn 9 Banjarbaru yang termuatnya 16 personal. Sampel yang diambil pada teknik *Total sampling*, yang mana berdasarkan (Ginanjar ,2016) ialah *total sampling* pada pengambilan sampelnya yaitu keseluruhan anggota populasi tersebut yang dijadikan menjadi sampel yaitu dilakukannya pada populasi < 30 personal. Berdasarkan Desain penelitian tersebut memuat pendekatan “*One-shot method*” yang termuat pada proses dalam data yang terkumpul pada pengerjaan dilaksanakan 1 kali (Arikunto, 2013).

Adapun desain penelitian dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini

Gambar 1. Desain One-shot method



Gambar 1. Desain One-shot method

Instrumen penelitian pada mengukur tingkat VO_2 Max atlet futsal putra memuat *Multistage Fitness Test (MFT)* (Ismaryati, 2006) termuat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Norma Daya Tahan Aerobik (VO_{2max})

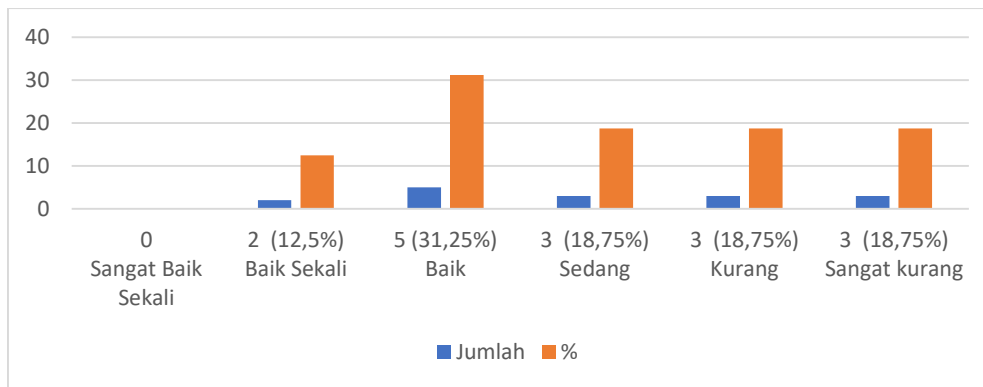
<u>Kategori</u>	<u>(VO_{2max})</u>
<u>Sangat baik Sekali</u>	> 55.9
<u>Baik Sekali</u>	51.0–55.9
<u>Baik</u>	45.2–50.9
<u>Sedang</u>	38.4–45.1
<u>Kurang</u>	35.0–38.3
<u>Sangat Kurang</u>	< 35.0

HASIL

Berdasarkan data penelitian futsal putra Smpn 9 Banjarbaru termuat 16 atlet yang mana menggunakan Test MFT diperolehnya hasil berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi Tes Multi Tahap

<u>Kategori</u>	<u>(VO2max)</u>	<u>Jumlah</u>	<u>%</u>
<u>Sangat Baik Sekali</u>	>55.9	0	0
<u>Baik Sekali</u>	51.0-55.9	2	12,5
<u>Baik</u>	45.2-5.9	5	31,25
<u>Sedang</u>	38.4-45.1	3	18,75
<u>Kurang</u>	35.0-38.3	3	18,75
<u>Sangat Kurang</u>	<35.0	3	18,75



Gambar 2. Diagram frekuensi Tes Multi Tahap

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian tersebut yang mana peneliti membahas tentang analisis daya tahan tubuh aerobik peserta ekstrakurikuler futsal putra di Smpn 9 Banjarbaru. Dengan menggunakan metode Multistage Fitnes Tast (MFT). Peneliti menggunakan jenis data berupa deskriptif kuantitatif yang mana metode tersebut, berusaha menjelaskannya aktivitas serta kondisi pada objek yang diteliti Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Smpn 9 Banjarbaru, pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 20 April 2024.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan aerobik (VO2max) yang termuat pada seorang atlet futsal putra menunjukkan 2 peserta ekstrakurikuler berada pada tingkat baik sekali, 5 baik, 3 sedang, 3 kurang, dan 3 sangat kurang, sedangkan pada kategori di kondisi daya tahan aerobic diperoleh sangat baik sekali pemain futsal putra Banjarbaru tidak ada pada level tersebut. Presentase tersebut terdapat 18,75% sangat kurang, 18,75% kurang, 18,75% sedang, 31,25% baik, 12,5% baik sekali. Berdasarkan penelitian sebagian pemain daya tahan tubuhnya kurang sehingga dibutuhkannya upaya dalam meningkatkan kebugaran serta daya tahan tubuh aerobik pada pemain futsal putra.

Dari analisis daya tahan tubuh aerobik peserta ekstrakurikuler futsal, ada 6 orang pemain yang terlihat kondisi daya tahan tubuhnya sangat kurang karena terlihat saat melakukan kegiatan lari bolak balik (Bleep Test), terlihat bahwa kondisi Sebagian pemain yang cepat Lelah dan suhu tubuh yang meningkat membuat pemain banyak mengeluarkan keringat yang menyebabkan kondisi tubuh yang cepat Lelah dan daya tahan tubuh dan menyebabkan daya tahan tubuh yang kurang dikarenakan pemain tidak mengikuti Latihan secara rutin, tidak serius atau becanda saat melakukan Latihan dan tidak mendengarkan arahan dari pelatih, sehingga membuat Sebagian pemain memiliki daya tahan tubuh yang kurang.

Untuk kategori baik sekali, baik dan sedang dengan jumlah 10 orang mereka melakukan arahan sesuai yang diperintahkan pelatih, melakukan latihan dengan serius dan peserta ekstrakurikuler melakukan latihan dengan teratur sehingga pemain memiliki tingkat VO2max yang tinggi membuat daya tahan tubuh

semakin meningkat dan dapat melakukan permainan dengan waktu yang cukup lama dan bisa melakukan teknik-teknik dasar yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian dan analisis tingkat daya tahan aerobik peserta ekstrakurikuler futsal Smpn 9 Banjarbaru didapatkan hasil bahwa peserta ekstrakurikuler yang memiliki daya tahan tubuh dengan kategori baik sekali berjumlah 2 pemain, baik 5, sedang 3, kurang 3, sangat kurang 3. Prosentase tersebut terdapat 12,5% kategori baik sekali, 31,25% baik, 18,75% sedang, 18,75% kurang, 18,75% sangat kurang. Daya tahan tubuh dominan pada level baik dengan presentase 31,25%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini berterimakasih yang sebesar besarnya ke pada kedua orang tua saya, isteri saya dosen-dosen pendidikan jasmani universitas lambung mangkurat khususnya dosen pembangan akedemik Drs.Perdinanto,M.Pd pimbimbing utama Dr.Nurdiansyah,M,Pd. Pimbimbingka pedamping Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. dan kawan kawan yang memberikan kesempatan dalam penyelesaian penelitian berikut dengan cepat dan baik dari segi tenaga,motivasi dan yang lain yang telah membantu si peneliti pada penyelesaian penelitian tersebut serta berterima kasih kepada diri saya sendiri telah berjuang sampai akhir untuk mendapatkan hasil yang di inginkan untuk menjadi serjana pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiya, T. N., Waluyo, & Adirahma, A. S. (2018). *Perbedaan pengaruh metode Latihan fartlek dan interval terhadap daya tahan (endurance)*. 15(2), 73–77. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.20961/phduns.v15i2.50987>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Hariadi, A. M. (2017). *Handal Tentang Futsal*. Surabaya: PT. JePe Prees Media Utama.
- Hartanto, S., & Hariyoko, H. (2022). Kontribusi Indeks Massa Tubuh dan Daya Tahan Kardiovaskular dengan Keterampilan Dasar Futsal Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(5), 279–284. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p279-284>
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*, 2(8), 738–749.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, H. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jumal E-Biomedik*, 3(1).
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jumal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Sepriadi, Arsil, & Mulia, A. D. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan daya Tahan aerobik pemain futsal. *Jurnal Penjakora*, 5(2), 121–127. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v5i2.17288>
- Tohari, Y., Cahyadi, A., Dinata, M., Jubaedi, A., Utama, D. D. P., & Armanjaya, S. (2022). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 14–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1622>
- Zulheri, & Hariansyah, S. (2020). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Keterampilan Bermain Futsal Pada Klub Satoe Atjeh Futsal Academy. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 175–187. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1016>