

PERBANDINGAN DAYA TAHAN OTOT PERUT ATLET HOCKEY DAN ATLET SEPAKBOLA SULAWESI SELATAN PERSIAPAN PON 2021

Zulham^{1*}, Ichsani², Syahrudin³, Abdul Rahman⁴

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar^{1,2,4}

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar³

Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

zulzulham250@gmail.com *

Abstract

The purpose of this study was to find out whether there was a comparison of abdominal muscle endurance for Hockey athletes and Soccer athletes in preparation for the National Sports Week (PON). The type of research that be used in this study is quantitative descriptive analysis. In this research design, the research subjects were selected purposively. sampling based on certain characteristics, research so that the research subjects are homogeneous. While data analysis using SPSS 21 by using descriptive test, normality test and hypothesis testing. Based on the results of the analysis, the results of the comparison of abdominal muscle endurance of Hockey athletes and Soccer athletes preparing for the National Sports Week (PON) obtained an N value (sample) of 15 people, Mean 49.4667, T table value 26,392 and sig. (2 tailed) 0.00 ($p < 0.05$). means that the abdominal muscle endurance data for Hockey athletes preparing for the National Sports Week (PON) is normally distributed, the abdominal muscle endurance for soccer athletes preparing for the National Sports Week (PON) N (sample) is 15 people, Mean 60.9333, T table value is 38,036 and sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0.05$). means that the data on abdominal muscle endurance of athletes preparing for the National Sports Week (PON) is normally distributed and from the overall data the variable endurance of the abdominal muscles of Hockey athletes and Soccer athletes preparing for the National Sports Week (PON) is Hockey athletes preparing for the National Sports Week (PON) N (sample).) 15 people, Mean 49.4667, T table value 26,392 and sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0.05$), soccer athletes preparing for National Sports Week (PON) N (sample) 15 people, Mean 60.9333, T table value 38,036 and the value of sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0.05$) obtained a difference of 11.4666

Keywords : *Endurance, abdominal muscles, athlete, hockey, football*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbandingan daya tahan otot perut atlet hockey dan atlet sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Dalam rancangan penelitian ini, subyek penelitian dipilih secara purposive sampling berdasarkan karakteristik tertentu, penelitian agar subyek penelitian bersifat homogen. Sedangkan analisis data menggunakan SPSS 21 dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis adalah hasil perbandingan daya tahan otot perut atlet hockey dan atlet sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) memperoleh nilai N (sampel) 15 orang, Mean 49.4667, Nilai T table 26.392 dan nilai sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0,05$). berarti Data tahan otot perut atlet Hockey persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) berdistribusi normal, daya tahan otot perut atlet sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) N (sampel) 15 orang, Mean 60.9333, Nilai T table 38.036 dan nilai sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0,05$). berarti Data tahan otot perut atlet sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) berdistribusi normal dan dari data keseluruhan variabel daya tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) yaitu atlet Hockey persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) N (sampel) 15 orang, Mean 49.4667, Nilai T table 26.392 dan nilai sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0,05$), atlet sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) N (sampel) 15 orang, Mean 60.9333, Nilai T table 38.036 dan nilai sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0,05$) memperoleh selisih 11.4666.

Kata kunci : *Daya Tahan, Otot Perut, Atlet, Hockey, Sepakbola*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik serta pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik itu secara jasmani serta juga secara rohani. Olahraga telah mendapat tempat dalam dunia kesehatan sebagai salah satu faktor penting dalam usaha pencegahan penyakit. Olahraga terbukti pula dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani seseorang (Wahyudin, 2016).

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas (Mappanyukki, A. A., Ichsani, I., & Sarifin, 2020).

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Pemerintah telah mencanangkan tekad, yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Hal tersebut dimaksudkan agar masyarakat gemar melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga diberikan di sekolah karena olahraga merupakan alat pendidikan agar terjadi keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani. Serta pertumbuhan raga yang sehat akan mendorong perkembangan jiwa yang sehat pula.

Cabang olahraga sepakbola dan hockey harus memiliki unsur kondisi fisik yang tinggi dan baik karena tuntutan dalam permainan yang sangat berat, lama, dan melelahkan, pemain harus mampu bermain dengan durasi waktu yang lama dan semaksimal mungkin bisa menunjukkan performanya pada saat bertanding maka diperlukan adanya kondisi fisik yang tinggi dan berkualitas.

Diketahui salah satu kondisi fisik yang ada dalam gerak permainan sepakbola dan hockey adalah daya tahan otot yang digunakan pemain guna untuk mampu menggunakan ototnya dalam bermain dengan durasi waktu yang lama. Daya tahan otot merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak perlu untuk ditingkatkan.

Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap performa seorang atlet pada saat bermain/bertanding, karena dengan fisik yang kurang prima, permainan seorang atlet tersebut dapat merugikan dirinya sendiri dan juga dapat merugikan timnya. Namun jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik, akan sangat berpengaruh baik bagi timnya, karena atlet tersebut dapat bermain dengan maksimal.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam Penelitian ini adalah jenis penelitian perbandingan (*comparative research*) adalah penelitian dengan cara membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel yang lainnya dengan dasar ukuran dan variable tertentu (Maksum, 2011).

Menurut (Nazir, 2005) penelitian komparatif adalah sejenis penelitian deskriptif yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab-akibat, dengan menganalisis faktor-faktor penyebab terjadinya ataupun munculnya suatu fenomena tertentu. Bersifat membandingkan antara dua kelompok atau lebih dari suatu variabel tertentu.

Variabel penelitian ini adalah komponen-komponen yang bisa diukur dan dinilai, sehingga dapat ditemukan hubungan setiap variabelnya. Menurut dari kerangka berfikir, variabel dalam penelitian ini antara lain :

Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya, variabel yang digunakan adalah variabel independen, variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya variabel dependen yaitu daya tahan otot perut.

Instrumen – instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Tes daya tahan otot perut yaitu sit up test dengan menghitung jumlah repetisi yang dilakukan selama 1 menit.

Tujuannya adalah mengukur kekuatan serta daya tahan otot tubuh. Atlet berbaring terlentang dilantai, kedua lutut dengan sudut 90° dengan kedua jari jarinya diletakkan dibelakang kepala, dalam aba2 Ya atlet mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha kemudian kembali ke sikap awal yang dilakukan secara berulang-ulang.

Adapun tahap yang akan dilakukan yaitu pengambilan data perbandingan daya tahan otot perut atlet hockey dan sepak bola yaitu dengan cara mempersiapkan terlebih dahulu fasilitas dan alat yang akan digunakan seperti : StopWatch dan alat tulis. Setelah semuanya siap, maka langkah yang akan dilakukan yaitu peserta disarankan agar berbaris dengan mengambil sikap sit up.

Teknik analisis data adalah cara mengolah data dari data yang diperoleh dari lapangan. Pengumpulan data digunakan dengan menggunakan pengukuran. Kemudian melakukan pengolahan agar dapat menampilkan informasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan dari penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif (gambaran umum). Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel berikut ini. Rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel berikut:

Dalam bab ini akan dibahas mengenai gambaran hasil analisis data yaitu semua data yang diperoleh dari instrumen-instrumen penelitian berupa data Perbandingan Daya Tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON), yang diharapkan akan menjawab rumusan masalah yang ada, kemudian data tersebut akan dianalisis dengan statistika sesuai dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan penjelasan dari hasil analisis data.

Sebelum data analisis dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan kegiatan pengumpulan data variabel penelitian sebagai syarat analisis statistik parametrik. Selanjutnya dianalisis dengan statistik deskriptif maupun analisis inferensial. Sebelum dilakukan penyajian data kita dapat memaparkan hasil normal pada penelitian ini. Penyajian hasil-hasil analisis data dalam bab ini merupakan rangkuman hasil analisis menggunakan program SPSS, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada bagian lampiran

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif data perbandingan daya tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON)

	N	R	Min	Ma	Sum	Mean	Std. D	Variance
Otot perut Atlet Hockey	15	31.00	43.00	74.00	742.00	49.4667	7.25915	52.695
Otot Perut Atlet Sepakbola	15	22.00	48.00	70.00	914.00	60.9333	6.20445	38.495

Tabel 4.3. Hasil Pengujian Homogenitas Data Variabel perbandingan daya tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON).

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Otot perut atlet hockey	0.054	Homogen
Otot perut atlet sepak bola	0,352	Homogen

Tabel 4.4. Hasil uji regresi perbandingan daya tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON)

Variabel	N	Mean	T	sig.(2 tailed)
Otot perut Atlet Hockey	15	49.4667	26.392	0.000
Otot Perut Atlet Sepakbola	15	60.9333	38.036	0.000
Selisih	15	11.4666	11.644	0.000

Hasil-hasil analisis variabel perbandingan daya tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON).terhadap variabel terikat.Untuk pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan pemberian interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian.

Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Dimana ada perbedaan yang signifikan variabel perbandingan daya tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) melauai daya tahan otot perut yang diteliti. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan rumusan masalah, teori-teori dan kerangka berpikir serta hipotesis yang mendasarinya.

Dalam penelitian ini variabel yang di gunakan adalah daya tahan otot perut, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel perbandingan daya tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON), Dengan melibatkan 15 sampel yang merupakan Anggota atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) Sulawesi Selatan, yang terdata sebagai atlet persiapan PON di Papua nantinya. dengan perlakuan penelitian untuk mengukur Daya Tahan otot perut dengan menggunakan tes sit up yang di laksanakan setiap atletnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Perbandingan Daya Tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON).Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Dalam rancangan penelitian ini, subyek penelitian dipilih secara purposive sampling berdasarkan karakteristik tertentu, penelitian agar subyek penelitian bersifat homogen. Sedangkan analisis data menggunakan SPSS 21 dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis adalah hasil Perbandingan Daya Tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) memperoleh nilai N (sampel) 15 orang, Mean 49.4667, Nilai T table 26.392 dan nilai sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0,05$). berarti Data tahan otot perut atlet Hockey persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) berdistribusi normal, daya tahan otot perut atlet sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) N (sampel) 15 orang, Mean 60.9333, Nilai T table 38.036 dan nilai sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0,05$). berarti Data tahan otot perut atlet sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) berdistribusi normal dan dari data keseluruhan variabel daya tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) yaitu atlet Hockey persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) N (sampel) 15 orang, Mean 49.4667, Nilai T table 26.392 dan nilai sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0,05$), atlet sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) N (sampel) 15 orang, Mean 60.9333, Nilai T table 38.036 dan nilai sig.(2 tailed) 0.00 ($p < 0,05$) memperoleh selisi 11.4666.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pembahasannya maka diperoleh ada perbandingan daya tahan otot perut atlet Hockey dan atlet Sepakbola persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) dengan perbedaan atau selis atara atlet hockey dan atlet sepakbola memperoleh selis 11.4666.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2013). “Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun”. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 3(2), 78-81.
- Bianco, A., C.Lupo, M. Alesi, S. S., M.Raccuglia, E. Thomas, A. P., & Palma., dan A. (2015). The sit up test to exhaustion as test for muscular endurance evaluation SpringerPlus. 4(1).
- Feri Kurniawan. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Laskar Aksara.
- Hapsari, P. W. (2011). *Fakor-Faktor yang berhubungan degan daya tahan otot yang diukur menggunakan tes sit-up selama 30 detik pada anak Sekolah dasar di SDN Pondok Cina 03, Depok Tahun 2011*. Skripsi Depok: Program Studi Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Katch, L.V., Mcardle D.W., and Katch I.F. (2011). *Essentials of exercise physiology*, Fourth edition. Lippincott Williams & wilkins, a wolter kluwer bussines, Philadelphia, PA 19103.
- Maksum. (2011). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Unesa University press.
- Mappanyukki, A. A., Ichsani, I., & Sarifin, S. (2020). Perbandingan Basal Metabolic Rate Menurut Status Berat Badan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017. *Ournal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.17013> %0A
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Primadi Tabrani. (2002). *Hoki Kreativitas dan Riset dalam Olahraga*. Penerbit ITB.
- Setyawati, D. Y., Rahayu, T., & Sugiharto. (2014). Evaluasi Program Pembinaan Hoki Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Journal of Educational Research and Evaluation JERE* Volume 3 Nomor 1 Tahun 2014.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14 – 15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: UNY.
- Sucipto dkk. (2000). *Program Pembinaan Sepakbola*. Penerbit PT. Gramedia.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori Dan Meto-dologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Wahyudin. (2016). Pengaruh Glukosa Darah Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Tim Futsal BLUE EAGLE F.C. VII.