

TINGKAT DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI ANGGOTA ORGANISASI PENCINTA ALAM SFC

Muh. Syahrul^{1*}, Etno Setyagraha², Saharullah³

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar^{1,2,3}

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

syahrul.coke.sc@gmail.com*

Abstract

This study aims to determine how the level of members of the SFC organization. This research is a quantitative descriptive study using a survey test method, the instrument used is Half Squat Jump to measure leg muscle endurance. The sample used in this study amounted to 12 people. The data analysis technique used in this research is descriptive and percentage. The results of the descriptive test study obtained a minimum value of 24, a maximum value of 64, a total value of 536, a range of 30 and an average of 44.67 with a percentage of 0% advanced category, 0% advanced intermediate category, 91.67% intermediate category, advanced beginner category 8.33% and 0% beginner category. It can be concluded that the leg muscle endurance of members of the SFC Organization is intermediate.

Keywords: Level, Endurance, Muscle

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat daya tahan otot tungkai anggota organisasi pencinta alam SFC. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei tes, instrument yang digunakan yaitu Half Squat Jump untuk mengukur daya tahan otot tungkai. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dan presentase. Hasil penelitian uji deskriptif diperoleh nilai minimum 24, nilai maximum 64, total nilai 536, range 30 dan rata-rata sebesar 44,67 dengan persentasi kategori advanced 0%, kategori advanced intermediate 0%, kategori intermediate 91,67%, kategori advanced beginner 8,33% dan kategori beginner 0%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot tungkai anggota Organisasi Pencinta Alam SFC adalah intermediate/menengah.

Kata kunci: Tingkat, Daya Tahan, Otot

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup dengan berbagai macam aktivitas dan kegiatan, serta kesibukan yang cukup tinggi. Hal ini menyebabkan orang menjadi stress akibat dari berbagai macam pikiran pekerjaan kesehariannya serta kurangnya gerak yang dapat mengundang berbagai macam penyakit non-infeksi, diantaranya penyakit jasmani seperti penyakit kardiovaskuler, penyakit rohani atau jiwa seperti stress, sulit berkonsentrasi, terganggunya emosional, social intreractions dan lain-lain. Rutinitas keseharian yang cukup tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang agar dapat meminimalisir tingkat stress serta kondisi fisik tetap sehat. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia salah satunya melalui aktivitas rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran dan tubuh.

Rekreasi menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia untuk mencapai kesejahteraan hidup semua umat manusia. Rekreasi dengan segala bentuk aktivitasnya yang bersifat rekreatif, yang dapat mengembalikan kondisi jiwa dan raga bahkan menjadi lebih segar dan bugar dari yang tadinya mengalami tekanan akibat rutinitas dari pekerjaan sehari-hari yang dapat mengakibatkan kejenuhan, kebosanan ataupun kepenatan. Tujuan rekreasi bermuara pada peningkatan kualitas dan pencapaian kesejahteraan hidup manusia, oleh karenanya kegiatan rekreasi dan pelaksanaannya harus selaras dengan upaya yang menyehatkan, ini berarti kegiatan bersenang-senang yang dapat mengancam kesehatan jiwa dan fisik sungguh harus dihindari. Rekreasi dilakukan pada saat waktu luang atau senggang. Setiap individu mempunyai hak yang sama untuk mendapatkan kepuasan serta memperkaya penggunaan waktu luangnya tersebut. Waktu luang tersebut banyak orang yang menggunakannya dengan melakukan aktivitas olahraga. Olahraga sudah menjadi trend atau gaya hidup bagi manusia dan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya

Dalam era globalisasi ini olahraga menjadi sangat penting sebagai salah satu dalam upaya penurunan dan pencegahan tingkat stres, peningkatan kesehatan, serta upaya pemeliharaan dan mempertahankan keseimbangan kualitas hidup. Pada pasal 19 Bab VI UU no. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa, "olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran". Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada saat waktu luang dengan tujuan untuk mendapat kesehatan, kebugaran, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kembali kekuatan baik fisik maupun mental, ataupun untuk memperoleh kegembiraan atau hanya untuk memperoleh kesenangan dan rileksasi dari rutinitas keseharian.

Sehingga olahraga rekreasi menjadi kebutuhan fundamental bagi setiap manusia, aktivitas tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat atau melakukan permainan. Teknologi dan informasi dewasa ini menyediakan lahan subur bagi tumbuh kembangnya penggiat aktivitas alam terbuka di Indonesia dan menjadikan alam terbuka sebagai aktivitas olahraga rekreasi. Aktivitas olahraga sering dijadikan sebagai sarana untuk berekreasi terutama yang berhubungan dengan alam salah satunya adalah olahraga rekreasi penjelajahan alam pendakian gunung. Dahulu masyarakat menganggap bahwa gunung adalah daerah yang berbahaya, seram, angker dan mistis sehingga untuk mendaki atau sekedar menyusuri daerah pegunungan menjadi sesuatu yang tabuh. Menengok belasan tahun silam pendakian gunung mungkin bukan menjadi tempat rekreasi pilihan, hanya para pecinta alam atau kalangan terbatas saja yang memilih mendaki gunung. Sesuai dengan namanya kegiatan pendakian gunung, bukanlah kegiatan yang mudah untuk dilakukan, dan dilakukan secara spontan, namun harus mempersiapkan diri mengingat berjalan sehari-hari dengan membawa beban tas carrier yang berat yang berisi bekal dan di hantui rasa ketakutan dan kekhawatiran akan terjadinya sesuatu hal yang tidak diinginkan merupakan sebuah tantangan yang harus di hadapi oleh pendaki.

Gunung saat ini menjadi lokasi yang banyak digemari dan dipilih masyarakat untuk melakukan aktivitas penjelajahan Alam sebagai olahraga rekreasi, bahkan mendaki atau pendakian gunung mungkin sudah merupakan suatu kebanggaan, ekistensi selain daripada menikmati liburan. Ribuan orang memilih menghabiskan liburannya dengan melakukan aktivitas pendakian gunung. Fenomena ini menyita perhatian masyarakat belakangan ini.

Dalam aktivitas pendakian gunung memerlukan kondisi fisik yang baik dikarenakan medan yang ekstrim, cuaca yang tidak menentu serta alam bebas yang penuh tantangan.

Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan dan harus dimiliki oleh seseorang, untuk itu dalam mempertahankan kondisi fisik, seseorang harus senantiasa berlatih secara kontinyu, progresif, dan sistematis sehingga hasil yang didapat memiliki penampilan fisik yang selalu baik (Wibowo, 2019). Kondisi fisik yang paling penting dalam mendaki gunung ialah daya tahan otot tungkai karena otot tungkai yang menopang berat tubuh saat melakukan pendakian.

Observasi yang dilakukan dilapangan ditemukan bahwa anggota organisasi pencinta alam SFC masih tidak memperhatikan akan pentingnya latihan fisik, terkhusus pada latihan otot tungkai karna otot tungkai merupakan salah satu faktor yang menunjang dalam pendakian gunung. Bahkan tidak banyak yang melakukan latihan fisik sebelum melakukan pendakian gunung, sehingga dalam pendakian gunung otot tungkai mudah lelah.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai tingkat daya tahan otot tungkai anggota organisasi pecinta alam SFC.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sujana dan Ibrahim (Arum : 2019) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Penelitian deskriptif tidak menuntut adanya perlakuan atau manipulasi variabel, karena gejala dan peristiwanya telah ada dan peneliti tinggal mendeskripsikannya. Variabel yang diteliti bisa tunggal, atau lebih dari satu variabel, bahkan dapat juga mendeskripsikan hubungan beberapa variabel (Soendari, 2012).

Dalam penelitian ini peneliti mengambil lokasi di lapangan Universitas Hasanuddin. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan desain cross sectional, yang bertujuan mengetahui tingkat daya tahan otot tungkai pada anggota pecinta alam SFC. Cross Sectional adalah suatu penelitian dimana variabel-variabel diobservasi sekaligus pada waktu yang sama dan hanya mengobservasi sekali saja serta pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat penelitian Notoatmojo (2010).

Menurut Sugiyono (Noeraini 2016) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota organisasi pencinta alam SFC yang berjumlah 12 orang. Sedangkan metode pengambilan sampel pada penelitian ini Menurut Arikunto (Abbas, 2018) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (Abbas, 2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dengan demikian sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diteliti, dan bisa mewakili keseluruhan populasinya sehingga jumlahnya lebih sedikit dari populasi. Menurut Sugiyono (Adhani & Saraswati 2021). mengatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah anggota organisasi pencinta alam SFC yang berjumlah 12 orang dengan teknik total sampling.

Daya tahan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mempertahankan kontraksi yang berulang melawan tahanan selama beberapa waktu tertentu dengan

menggunakan tes half squat jump. Menurut Sugiyono (2013) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena maupun sosial yang di alami. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penjelasan tes dan pengukuran saling berkaitan erat, pengukuran adalah proses untuk mengumpulkan suatu informasi/data mentah dan alat yang digunakan adalah tes. Agar data yang diperoleh lebih akurat, diperlukan alat ukur yang tepat dan valid (sesuai dengan apa yang diukur). Instrumen adalah alat ukur atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga hasilnya lebih mudah diolah Arikunto (Arman, 2016) Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Half Squat Jump.

Analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiono, 2017). Analisis Frekuensi merupakan bentuk ataupun sebuah susunan data menurut kelas interval tertentu atau menurut kategori tertentu dalam sebuah daftar Sebuah distribusi frekuensi akan memiliki bagian-bagian yang akan dipakai dalam membuat sebuah daftar distribusi frekuensi. Dalam suatu penelitian juga biasanya akan dilakukan pengumpulan data. Salah satu cara untuk mengatur atau menyusun data adalah dengan mengelompokan data-data.

Adapun tujuan distribusi frekuensi yakni untuk memudahkan dalam penyajian data, mudah dipahami, dan dibaca sebagai bahan informasi, menyederhanakan bentuk dan jumlah data sehingga ketika disajikan kepada para pembaca dapat dengan mudah dipahami atau dinilai, memudahkan dalam menganalisa/menghitung data, membuat tabel, grafik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas, analisis frekuensi dan uji regresi. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data. Sebagai contoh, dapat dilihat Tabel 1. Dari hasil penelitian ini, penulis memaparkan persentase hasil penelitian dari tes *Half Squat Jump* yang telah dilaksanakan oleh sampel penelitian. Dari hasil tes *Half Squat Jump* yang telah dilaksanakan oleh 12 orang, di mana masing-masing orang melakukan tes *Half Squat Jump* sebanyak-banyaknya. Adapun hasil tes *Half Squat Jump* diperoleh data-data sebagai berikut.

Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif *Half Squat Jump Test*

N	Min	Max	Sum/total	Rata-rata	Range
12	34	64	536	44,67	30

Hasil penelitian tes *Half Squat Jump* pada Organisasi Pencinta Alam SFC dari 12 responden diperoleh hasil skor *minimum* sebesar = 24, skor *maksimum* = 64, SUM =536, range= 30, rata-rata sebesar= 44,67 (Intermediate/menengah).

Tabel 4. 2 Analisis Frekuensi *Half Squat Jump Test*

Nilai	Frekuensi	Kategori	Rata-rata
37-65	11	Intermediate (Menengah)	91,67 %
19-36	1	Advanced beginner (Lanjutan pemula)	8,33 %
Total	12		100

Berdasarkan tabel frekuensi hasil penelitian tes *Half Squat Jump* pada Organisasi Pencinta Alam dari 12 responden diperoleh hasil 91,67% dari 11 responden dalam kategori intermediate/menengah dan 8,33% dari 1 responden dalam kategori advanced beginner/lanjutan pemula.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan otot tungkai dengan menggunakan tes *Half Squat Jump* pada anggota Organisasi Pencinta Alam SFC.

Dalam aktivitas pendakian gunung memerlukan kondisi fisik yang baik dikarenakan medan yang ekstrim, cuaca yang tidak menentu serta alam bebas yang penuh tantangan. Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan dan harus dimiliki oleh seseorang, untuk itu dalam mempertahankan kondisi fisik, seseorang harus senantiasa berlatih secara kontinyu, progresif, dan sistematis sehingga hasil yang didapat memiliki penampilan fisik yang selalu baik (Wibowo, 2019). Kondisi fisik yang paling penting dalam mendaki gunung ialah daya tahan otot tungkai karena otot tungkai yang menopang berat tubuh saat melakukan pendakian.

Pendaki harusnya memiliki pemahaman atau wawasan tentang pentingnya dan perlunya latihan fisik bagi mereka dalam bentuk pelatihan yang akan memberikan mereka banyak alternatif kegiatan fisik yang nantinya akan menunjang aktivitas atau kegiatan mereka di alam bebas. Dan tentu saja dengan memiliki kebugaran fisik yang baik akan berguna untuk meminimalisir resiko dan bahaya yang akan dihadapi selama pendakian.

Berikut peneliti sajikan kondisi fisik pendaki pada daya tahan otot tungkai Organisasi Pencinta Alam SFC :

Berdasarkan hasil penelitian mengenai daya tahan otot tungkai Organisasi Pencinta Alam SFC yaitu kategori advanced 0%, kategori advanced intermediate 0%, kategori intermediate 91,67%, kategori advanced beginner 8,33% dan kategori beginner 0%. Dari hasil tersebut bisa diartikan bahwa daya tahan otot tungkai Organisasi Pencinta Alam SFC adalah intermediate.

Apabila seorang pendaki tidak memiliki daya tahan otot tungkai maka dalam melakukan pendakian akan mudah lelah dan susah menopang berat tubuh saat melakukan pendakian dan daya tahan otot tungkai juga berguna untuk meminimalisir resiko dan bahaya yang akan dihadapi selama pendakian seperti menghadapi medan yang ekstrim, cuaca yang tidak menentu serta alam bebas yang penuh tantangan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot tungkai anggota organisasi pencinta alam SFC berada pada kategori intermediate (Menengah).

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, D. (2018). Pengaruh modal usaha, orientasi pasar, dan orientasi kewirausahaan terhadap kinerja ukm kota makassar. *Jurnal Minds: Manajemen Ide Dan Inspirasi*, 5(1), 95-112.
- Adhani, R. F., & Saraswati, T. G. (2021). Analisis Faktor-faktor Yang Memotivasi Anggota Hipmi Dalam Berwirausaha (studi Pada Mahasiswa Himpunan Pengusaha Muda Perguruan Tinggi Universitas Telkom. *eProceedings of Management*, 8(5).
- Anuraga, J. L. Y. (2018). Pencinta Alam Sebagai Bentuk Peran Pemuda Di Tengah Tantangan Kehidupan Kota. *Jurnal Studi Pemuda*, 5(2), 447-466.
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 116-122.

- Astuti, U. (2021) Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Sudut Q dan Daya Tahan Otot Tungkai Pada Atlet Basket Putri (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin.
- Alim, A. (2012). Pengaruh olahraga terprogram terhadap tekanan darah dan daya tahan kardiorespirasi pada atlet pelatda sleman cabang tenis lapangan. Medikora, (2).
- Arum, L. P. I. (2019). Sistem Operasi Menggunakan Metode Konversi di Perusahaan Rokok Manufacturing. *Majamecha*, 1(1), 60-68.
- Arman, A. (2016). Upaya peningkatan kompetensi guru dalam menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran melalui supervisi akademik Kepala Sekolah di SMAN 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), 55-61.
- Firmansyah, T.N. Hubungan Antara Tingkat Kekuatan dan Kelincahan Otot Tungkai Dengan Delayed Onset Mucsle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Ekstrakurikuler Karate-Do Universitas Hasanuddin Makassar
- Halim Nur Ihsan 2011. "Tes dan pengukuran kesegaran jasmani" . Makassar Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Noeraini, I. A., & Sugiyono, S. (2016). Pengaruh Timngkat Kepercayaan Kualitas Pelayanan, dan Harga Terhadap Kepuasan Pelanggan JNE Surabaya. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*, 5(5).
- Rahman, F., Budi, I. S., & Kuncoro, A. D. (2021). Efek Kombinasi Latihan Eccentric dan Neuromuscular Electrical Stimulation (NMES) pada Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Badminton Amatir: Case Report. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(2), 70-80.