

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN DAYA TAHAN ANAEROBIK PADA PEMAIN FUTSAL 3BP FC

Fajri Yuga^{1*}, Andi Atssam Mappanyukki², Etno Setyagraha³, Hasmyati⁴

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

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar⁴

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

Fajriyuga8@gmail.com *

Abstract

In sports, there are many aspects that must be considered so that athletes can achieve maximum performance, one of which is anaerobic endurance. Especially in one of the teams in Kab. Enrekang is a 3BFC Futsal team which according to the coach, the team's performance has tended to decline in the last 2 years. The method used to collect data is by test and measurement techniques. The instrument used is a measurement using Body Mass Index (BMI) and the RAST (Running-Based Anaerobic) test from the sample. The population in this study is Futsall 3BP FC players. Descriptive analysis technique using Normality Test and Correlation Test. From the results of the research, data analysis obtained Pearson Correlation value of 0.748 and P value of 0.025 ($P < 0.05$) H_0 is rejected, H_a is accepted. This shows that there is a significant relationship between body mass index and anaerobic endurance in 3BP FC futsal players

Keywords : BMI, Endurance, Anaerobic, Futsall.

Abstrak

Dalam olahraga terdapat banyak aspek yang harus diperhatikan agar atlet dapat meraih prestasi yang maksimal, salah satunya adalah daya tahan anaerobik. Khususnya pada salah satu tim di Kab. Enrekang yaitu tim Futsal 3BFC yang menurut pelatihnya prestasi timnya cenderung menurun dalam 2 tahun terakhir. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Pengukuran dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tes RAST (Running-Based Anaerobik dari sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Futsall 3BP FC. Teknik analisis Deskriptif dengan menggunakan Uji Normalitas dan Uji Korelasi. Dari hasil penelitian, analisis data diperoleh nilai Pearson Correlation 0.748 dan nilai P 0.025 ($P < 0.05$) H_0 ditolak H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada Hubungan yang signifikan Indeks massa tubuh dengan Daya tahan anaerobik pada Pemain futsal 3BP FC.

Kata kunci : BMI, Daya Tahan, Aerobik, Futsal

PENDAHULUAN

Salah satu cara penentuan obesitas adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT bisa menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan, sederhana dan bisa digunakan dalam penelitian populasi berskala besar. Pengukurannya hanya membutuhkan 2 hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan.

Aktivitas gerak tubuh merupakan dasar untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Baik buruknya tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh aktif tidaknya anggota tubuh itu sendiri. Semakin sering tubuh melakukan pergerakan, tubuh akan terbiasa bekerja sesuai fungsinya, sehingga dapat meningkatkan nilai-nilai kebugaran jasmani. Dengan meningkatnya nilai kebugaran jasmani tersebut diharapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia sehari-hari. Disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia, atlet tidak memiliki daya tahan anaerobik yang maksimal maka akan berpengaruh pada prestasi atlet tersebut.

Komposisi tubuh adalah proporsi relative jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh. Melalui pengukuran komposisi tubuh, dapat diketahui apakah terdapat kelebihan lemak dalam tubuh. Dua komponen komposisi tubuh yang paling umum diukur dalam jaringan lemak tubuh total dan jaringan bebas lemak. Komposisi tubuh adalah salah satu komponen kebugaran fisik, yang artinya jika seseorang memiliki komposisi tubuh yang baik, maka ia akan memiliki kebugaran fisik yang baik pula (Nur, 2021).

Daya tahan atau (endurance) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Septian, 2017). Daya tahan selalu berkaitan dengan (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama waktu latihan dan semakin tinggi intensitas aktivitasnya yang dilakukan seorang olahragawan, berarti dia memiliki daya tahan yang baik.

METODE

Desain penelitian adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian. Analisis isi kuantitatif adalah teknik penelitian ilmiah yang ditujukan untuk mengetahui gambaran karakteristik isi dan menarik inferensi dari isi (Ahmad, 2018). Pengukuran Berat badan dan Tinggi badan dengan komponen indeks massa tubuh.

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan. Karena datanya kuantitatif maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia (Sugiyono, 2010: 333).

Uji Deskriptif adalah analisis yang dilakukan untuk menilai karakteristik dari sebuah data. Karakteristik itu banyak sekali, antara lain: nilai Mean, Sum, Variance, mode, minimal, maksimal. Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut.

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:

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif data. Hubungan Indeks massa tubuh dengan daya tahan anaerobik pada Pemain futsal 3BP FC

Deskriptif Statistik						
	N	Min	Max	SUM	Mean	SD
IMT	10	19.53	26.93	246.46	24.64	2.34
Anaerobik	10	1.38	8.54	34.42	3.44	2.18

Data Indeks massa tubuh, nilai rentan nilai rata-rata (mean) 24.64 BMI, dan SD 2.34 BMI. Hal ini berarti bahwa distribusi data dari 10 orang sampel tersebut jauh dari nilai rata-ratanya beberapa di antaranya memiliki nilai IMT yang jauh lebih tinggi. Daya tahan anaerobik, nilai rata-rata (mean) 3.44 O₂/m dan nilai SD 2.18 O₂/m. Hal ini berarti bahwa distribusi data dari 10 orang sampel tersebut jauh dari nilai rata-ratanya beberapa di antaranya memiliki nilai daya tahan anaerobik yang jauh lebih tinggi (lampiran).

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	Asymp	Ket
IMT	0.668	0.763	Normal
Anaerobik	0.817	0.517	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Indeks massa tubuh diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.668, Asymp. Sig 0.763 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data Indeks massa tubuh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Daya tahan anaerobik diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.817 Asymp. Sig 0.517 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa Daya tahan anaerobik mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan Daya tahan anaerobik pada pemain futsal 3BP FC. Indeks massa tubuh atlet rata-rata (mean) sebesar 24.64, Daya tahan anaerobik nilai rata-rata (mean) 3.44. Kemudian nilai pearson corellation 0.748. Penelitian ini relevan dengan penelitian Lahaba (2019) dengan populasi sampel sebanyak 20 orang bahwa ada hubungan yang signifikan indeks massa tubuh dengan daya tahan anaerobik siswa SMA Negeri 8 Makassar dengan nilai P sebesar 0.627 ($P < 0.05$). dengan nilai F hitung 0.131 ($P < 0.05$). Hasil penelitian Vembiarto (2016) dengan sampel 20 orang menunjukkan ada hubungan yang signifikan indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiorespirasi wasit sepak bola di Kabupaten Sleman dengan nilai n, yaitu sebesar -0,663 dan dibuktikan dengan nilai r hitung sebesar -0,663 lebih besar dari r tabel sebesar 0,497.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa ada ada Hubungan yang signifikan Indeks massa tubuh dengan Daya tahan anaerobik pada Pemain futsal 3BP FC, karena perubahan nilainya yang secara teratur diikuti nilai variabel di arah yang sama, sehingga mengalami kenaikan dan bernilai positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J. (2018). Desain Penelitian Analisis Isi(Content Analysis). *ResearchGate, June*, 1–20.
<https://www.researchgate.net/publication/325965331>
- Fatmah dan Ruhayati, Yati.(2010). *Gizi Kebugaran Dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Lubuk Agung Bandung.
- Halim, Nur Ichsan. (2011). Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Nur, A. M. A. (2021). *Hubungan Komposisi Tubuh Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Pemain Futsal Kab. Gowa*.
- Septian, L. Z. (2017). *Pengaruh interval training terhadap vo2max atlet ukm gulat universitas negeri surabaya lazoardy zola septian*. 1–18.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.