

TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA ATLET PEKAN OLAHRAGA PROVINSI KABUPATEN JENEPONTO TAHUN 2022

Syahratul Annisa^{1*}, Rusli², Sarifin G³

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

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

Syahratulannisa2181@gmail.com*

Abstract

This study aims to determine the level of cardiovascular endurance of athletes from Porprov Kab. Jeneponto. This research is a descriptive research. The data collection technique was carried out using the test method and measuring cardiovascular endurance with a multistage fitness test (bleep test) involving 15 samples of athletes from Porprov Kab. Jeneponto which consists of volleyball, sepak takraw, and swimming athletes. The results of this study indicate that the endurance of athletes from Porprov Kab. Jeneponto is in the good category, this is evidenced by the frequency distribution value in the good category as many as 11 athletes (73.3%), then in the very good category as many as 3 athletes (20%) at least in the special category as many as 1 athlete (6.7%).

Keywords: *Endurance, Cardiovascular, and Athlete Porprov*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler atlet Porprov Kab. Jeneponto. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan metode tes dan pengukuran daya tahan kardiovaskuler dengan tes multistage *fitness test (bleep test)* yang melibatkan sebanyak 15 sampel atlet Porprov Kab. Jeneponto yang terdiri dari atlet bola voli, sepak takraw, dan renang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa daya tahan atlet Porprov Kab. Jeneponto berada dikategori baik, hal ini dibuktikan melalui nilai distribusi frekuensi pada kategori baik yaitu sebanyak 11 atlet (73.3%), selanjutnya pada kategori sangat baik yaitu sebanyak 3 atlet (20%) paling sedikit pada kategori istimewa yaitu sebanyak 1 atlet (6.7%).

Kata Kunci : Daya Tahan, Kardiovaskuler, dan Atlet Porprov.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik dan keterampilan dari individu atau tim, dilakukan untuk hiburan. Olahraga sangat penting untuk menunjang kesehatan tubuh agar badan tetap sehat dan bugar, tidak hanya sekedar memberikan manfaat secara fisik, melakukan aktivitas olahraga dapat memberikan manfaat. baik secara mental maupun sosial. Itulah mengapa olahraga sangat berkaitan erat dalam kehidupan sehari-hari. Dan olahraga juga mempunyai manfaat bagi kesehatan tubuh yaitu: meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stress, dan menurunkan kolesterol.

Latihan kondisi fisik sangat berperan penting bahkan sangat dibutuhkan dalam program seorang atlet. Program latihan kondisi fisik sangat dibutuhkan dan harus dilakukan secara sistematis. Dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian dapat memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Daya tahan kardiovaskuler merupakan kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen ke jaringan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti IMT, usia, aktivitas fisik, dan kebiasaan olahraga. Daya tahan kardiovaskuler yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja manusia dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama.

Setiap orang memiliki daya tahan kardiovaskuler yang berbeda-beda. Ada yang baik, cukup baik, atau bahkan buruk tergantung gaya hidup mereka, salah satunya apakah mereka berolahraga atau tidak. Dengan tingkat kebugaran kardiovaskuler yang baik maka dapat mengurangi kelelahan yang timbul, sehingga seorang atlet mampu berpikir dengan daya pikir yang tinggi, pola pikir yang kreatif dan konsentrasi yang tinggi. Sehingga dalam mengeluarkan kemampuan teknik, taktik dan strategi yang dimiliki dapat berjalan dengan baik dan optimal. Daya tahan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu seorang atlet yang memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik maka akan baik pula daya tahannya. Olahraga merupakan latihan yang sangat penting untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan Kesehatan secara umum.

Pada cabang olahraga bola voli, renang, sepak takraw merupakan wadah untuk menyalurkan bakat serta minat atlet Jeneponto terhadap cabang olahraga bola voli, renang, sepak takraw. Melalui wadah tersebut para atlet telah mempersembahkan prestasi yang membanggakan dalam beberapa tahun terakhir ini baik di tingkat provinsi. Atlet Jeneponto pada cabang olahraga bola voli telah berhasil meraih kemenangan tiga kali, pada PORDA yang di adakan di Pinrang atlet bola voli tidak lolos, akan tetapi suatu kebanggaan bagi atlet bola voli Jeneponto kali ini lolos masuk PORPROV yang di adakan di Bulukumba. Atlet Jeneponto pada cabang olahraga renang telah berhasil meraih medali perunggu pada PORDA yang di adakan di Pinrang, tetapi pada PORPROV yang di adakan di bulukumba atlet renang tidak lolos masuk, akan tetapi itu bukan suatu hal untuk mengurangi rasa semangat atlet renang untuk terus giat berlatih dan semoga di tahun berikutnya lebih bagus dari tahun sebelumnya. Atlet Jenepoto pada cabang olahraga sepak takraw telah berhasil meraih kemenangan pada PORDA yang di adakan di Pinrang, akan tetapi pada PORPROV yang di adakan di Bulukumba atlet sepak takraw tidak lolos masuk, tetapi itu bukan suatu hal untuk mengurangi rasa semangat atlet renang untuk terus giat berlatih dan semoga di tahun berikutnya lebih bagus dari tahun sebelumnya. Akan tetapi, dari hasil observasi yang di temukan di lapangan, masih terdapat beberapa atlet bola voli, renang, sepak takraw pada saat latihan maupun pertandingan sering mengalami kelelahan dan tidak bisa bermain secara full, di duga karena daya tahan kardiovaskuler atlet pekan olahraga provinsi masih rendah, ini bisa

dilihat dari beberapa faktor yang menyebabkan karena kurangnya latihan para pemain sehingga kondisi fisik para pemain menurun dan jarang program latihan mengenai ketahanan fisik sehingga para pemain biasa melakukan kecerobohan teknik dalam bermain bola voli, renang, sepak takraw. Berangkat dari permasalahan inilah peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Kabupaten Jeneponto Tahun 2022”.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti berinisiatif untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Kabupaten Jeneponto Tahun 2022”. Di mana hasil akhir dari penelitian tersebut dapat diketahui kondisi yang nyata tentang daya tahan kardiovaskuler Atlet Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Kabupaten Jeneponto Tahun 2022.

METODE

Menurut Morissan (2012), jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian survei. Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan menjelaskan dan membantu pengamatan terhadap suatu fenomena terhadap masalah-masalah berupa fakta dari populasi yang ada. Tujuan penelitian survei adalah untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti.

Waktu dan Tanggal, waktu penelitian dilakukan pada tanggal 03 dan 05 November 2022 pukul 16.00 – 18.00 WITA. Tempat penelitian Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bontoramba Kec. Bontoramba, Kabupaten Jeneponto, Sulawesi Selatan.

Menurut Sugiyono (2013), populasi adalah suatu wilayah secara umum yang terdiri atas objek maupun subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

Berdasarkan pada penjelasan tentang populasi diatas, maka populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang akan diteliti. Salah satu faktor yang menentukan kelancaran untuk memperoleh data dengan penelitian adalah dengan penentuan populasi. Maka dari itu yang menjadi populasi penelitian ini adalah seluruh atlet porprov bola voli, renang, sepak takraw di Jeneponto tahun 2022.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple purposive sampling. Menurut (Sugiyono, 2016) purposive sampling adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dan pemilihan sampel yang berdasarkan pada suatu karakteristik tertentu dalam suatu populasi yang memiliki hubungan dominan sehingga dapat digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini teknik ini menjadi pilihan yang tepat karena yang dipilih adalah sampel pertimbangan tertentu yaitu atlet putra PORPROV Kabupaten Jeneponto Tahun 2022, atlet putra bola voli berjumlah 8 orang, atlet renang berjumlah 2 orang, atlet sepak takraw berjumlah 5 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada daya tahan kardiovaskuler atlet Porprov Kab. Jeneponto. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan daya tahan kardiovaskuler atlet Porprov Kab. Jeneponto. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 1.

Table 1. Hasil analisis deskriptif

Sumber Variasi	Kelentukan (X)
N	15
Range	10.7
Mean	47.2
SD	3.6839
Max	54.0
Min	43.3

Berdasarkan tabel 1 dapat diperoleh gambaran terkait hasil uji statistik deskriptif sebagai berikut :

Untuk daya tahan kardiovaskuler atlet Porprov Kab. Jeneponto dari 15 jumlah sampel diperoleh nilai selisi antara minimum dan maksimum (*range*) 10.7, rata-rata (*mean*) 47.2, nilai max sebesar 54.0, nilai min sebesar 43.3, dan *standar deviasi* sebesar 3.6839.

Distribusi frekuensi tingkat kardiovaskuler atlet Porprov Kab. Jeneponto berdasarkan kategori dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

No	Kategori	Frekuensi	Persen
1	Baik	11	73.3%
2	Sangat Baik	3	20%
3	Istimewa	1	6.7%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan daya tahan kardiovaskuler paling banyak pada kategori baik yaitu sebanyak 11 atlet (73.3%), selanjutnya pada kategori sangat baik yaitu sebanyak 3 atlet (20%) paling sedikit pada kategori istimewa yaitu sebanyak 1 atlet (6.7%). Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 15 yang terdiri dari atlet bola voli sebanyak 8 atlet yaitu 5 ketegori baik, 2 kategori sangat baik, dan 1 kategori istimewa, selanjutnya sepak takraw sebanyak 5 atlet yaitu 4 kategori baik , dan 1 kategori sangat baik, kemudian renang sebanyak 2 atlet yang berkategori baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler atlet Porprov Kab. Jeneponto, penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 15 yang terdiri dari atlet bola voli, sepak takraw dan renang. Data penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran, yaitu tes daya tahan kardiovakuler di ukur menggunakan instrumen tes *Multistage Fitness Test (MFT)* atau *Bleep test*.

Berdasarkan data yang diambil oleh peneliti dari atlet Porprov Kab. Jeneponto menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat daya kardiovaskular atlet Porprov Kab. Jeneponto termasuk dalam katergori baik dibuktikan dengan daya tahan kardiovaskuler paling banyak pada kategori baik yaitu sebanyak 11 atlet (73.3%). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani, khususnya daya tahan kardiovaskular yang dimiliki atlet Porprov Kab. Jeneponto masih kurang optimal, kondisi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, menurut Nagle,F.J dalam Hairy (1989:191) faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam menentukan konsumsi oksigen maksimal adalah data tes-tes khusus mengenai postur tubuh, massa otot yang digunakan dalam latihan, durasi latihan, efisiensi mekanis dan motivasi.

Pada atlet Porprov Kab. Jeneponto terdapat faktor internal yaitu kurangnya perhatian para pemain saat pelatih menjelaskan, sedangkan faktor eksternal adalah pelatih biasa mengabaikan kondisi fisik para pemain dan membiarkan para pemain terlambat tidur sehingga para pemain sangat kewalahan saat pertandingan maupun latihan, sehingga hal ini sangatlah tidak mendukung untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Daya tahan kardiovaskular dapat meningkat apabila banyak melakukan latihan-latihan dalam bentuk aerobik secara continue, seperti jogging, menurut Brian J Sharkey (2003: 80) latihan mampu

meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, namun perubahan yang paling penting terjadi serat otot yang digunakan dalam latihan. Namun demikian apabila latihan dilakukan hanya sekali dalam seminggu hasilnya juga sama saja, karena latihan yang baik adalah minimal 3 kali dalam seminggu. Dengan latihan yang rutin selama minimal 3 kali dalam seminggu, maka daya tahan kardiovaskular siswa akan cepat meningkat dan semakin baik.

Pendapat tersebut sesuai yang dijelaskan dalam penelitian sebelumnya yang berjudul Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga Kelas X Di Sma Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2017/2018 yang mengatakan kurang optimalnya tingkat daya tahan kardiovaskuler siswa kelas Bakat Istimewa Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya ialah kurangnya frekuensi latihan yang diselenggarakan olah sekolah. Di SMA Negeri 1 Sewon, frekuensi latihan untuk siswa kelas olahraga hanya dilakukan 2 kali seminggu, dan lebih menekankan pada latihan teknik, taktik, dan strategi, sementara faktor daya tahan kardiovaskular kurang 51 diperhatikan, sehingga hal ini sangatlah tidak mendukung untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular Permana (2018:50).

Dari pertandingan Porprov Sinjai/Bulukumba tahun 2022, Kabupaten Jeneponto berhasil lolos 17 cabang olahraga yaitu beberapa di antaranya bola voli, renang, sepak takraw dan lain-lain. Beberapa cabang olahraga yang telah berhasil meraih medali di antaranya cabang olahraga karate meraih 1 emas, gatball meraih 1 emas, dan kempo meraih 2 emas. tinju meraih 1 perak, kempo meraih 2 perak, gatball meraih 1 perak, sepeda meraih 1 perak, silat meraih 1 perak, atletik meraih 1 perak, yongmodo meraih 3 perunggu, atletik meraih 1 perunggu, tinju meraih 1 perunggu, petanque meraih 1 perunggu, silat meraih 1 perunggu. 4 emas, 7 perak, 7 perunggu, dan berada pada nomor urut 20.

Berdasarkan hal tersebut, maka untuk meningkatkan prestasi atlet Porprov Kab. Jeneponto perlu ditambahkan beberapa upaya seperti menambah jam latihan, membagi porsi latihan antara teknik, taktik, dan tingkat kardiovaskular dapat tertata dengan baik, selain itu bisa juga dilakukan dengan cara-cara lain dimana dari situ tujuan utamanya adalah agar mampu meningkatkan daya tahan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler sepakbola sehingga harapannya prestasi atlet Porprov Kab. Jeneponto menjadi lebih baik. Selain sebagai upaya peningkatan prestasi, daya tahan juga penting bagi siswa dalam menjalani kegiatan belajar mengajar di kesehariannya, dengan kondisi daya tahan yang baik, atlet akan mampu mengikuti event Porprov secara maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskuler atlet Porprov Kab. Jeneponto berada pada kategori baik. Dalam penelitian ini atlet Porprov Kab. Jeneponto yang terdiri dari atlet bola voli, sepak takraw dan renang terdapat 11 atlet kategori baik (73.3%), selanjutnya pada kategori sangat baik yaitu sebanyak 3 atlet (20%) paling sedikit pada kategori istimewa yaitu sebanyak 1 atlet (6.7%).

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & MAHARDIKA, D. B. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*.
- Dedi, K., & Arwandi, J. (2020). Tinjauan kondisi fisik atlet renang club tirta kaluang padang. *Jurnal Patriot*.

- Ebtanastiti, D.F., & Muis, T. (2014). *Survei pilihan karir mahasiswa fakultas matematika dan IPA* (Issue survei pilihan karir mahasiswa fakultas matematika dan IPA). Universitas Negeri Surabaya.
- Haryanto, J., Wijaya, A. S., Skevio, W. M., & Okilanda, A. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atlet Renang Golden Black Swimming Club Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 380–391.
- HASDAR, H. (2019). *Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Perokok Aktif Pada Klub Futsal Ikpp Kabupaten Enrekang*.
- KALTSUM, U. (2020). *ANALISIS TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA ATLET BOLA VOLI. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR*.
- Morissan, M. (2012). dkk.(2012). Metode Penelitian Survei. Jakarta: Kencana. *STATISTIK UNTUK SURVEI*.
- Prasetyo, W. E. (2020). *Studi Kondisi Fisik Bolavoli*. *Jurnal Patriot*, 2(2), 590–603.
- Pratama, A. (2022). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw PPLP Riau*. Universitas Islam Riau.
- Prawinoto, A., Saripin, S., & Wijayanti, N. P. N. (n.d.). *Tinjauan Kondisi Fisik Renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis*. Riau University.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan umur terhadap daya tahan umum (kardiovaskuler) mahasiswa putra semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2014*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42–47.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Deskriptif Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*.