**SURVEY TINGKAT VO₂MAX PADA ATLET TAEKWONDO PUSLATKOT**

**KOTA KEDIRI TAHUN 2020**

Muhammad Akhlufni Azizil Hasili1, Puspodari2 ,Nur Ahmad Muharram3

1Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

2Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

3Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

(Dikirim: Bulan, Tahun / Revisi: Bulan, Tahun / Diterima: Bulan, Tahun)

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini : 1) untuk mengetahui tingkat VO₂Max atlet Puslatkot kota Kediri tahun 2020 2) sebagai pedoman pelatih untuk membuat program latihan untuk meningkatkan VO₂Max atletnya 3)sebagai bahan evaluasi untuk menuju prestasi yang lebih baik. Target khusus dalam penelitian ini adalah memberikan informasi khusus bagi pelatih taekwondo “bagaimana tingkat VO₂Max atlet taekwondo “bagaimana tingkat VO₂Max atlet Taekwondo Puslatkot kota Kediri tahun 2020?” Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet yang menjadi objek penelitian dan para pelatih Taekwondo di kota Kediri serta para pembaca maupun praktisi olahraga Ketika hasil penelitian ini dipublikasikan. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah non eksperiment. Populasi penelitian ini adalah semua atlet taekwondo yang tergabung dalam Pusat Latihan Kota (PUSLATKOT) kota Kediri tahun 2020 yang berjumlah 12 atlet. Teknik sampling yang digunakan Teknik sampling jenuh. Instrument pengumpulan data menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Teknik analisis data dengan menggunakan presentase. Hasil analisis data tentang VO₂Max dapat diketahui nilai VO₂Max relevansinya dengan prasyarat menunjukkan bahwa pada atlet taekwondo Puslatkot kota Kediri 41,67% dalam kategori sedang, 33,3% dalam kategori baik, 16,67% dalam kategori kurang dan 8,33% dalam kategori kurang sekali.

**Kata kunci**: Survei, VO₂Max, atlet PUSLATKOT, Taekwondo

**1. Pendahuluan**

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan tersruktur yang melibatkan Gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sangat bermanfaat bagi Kesehatan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan, olahraga itu sendiri merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain meningkatkan kebugaran fisik, olahraga juga bisa memperbaiki dan meningkatkan kinerja otak manusia sehingga dapat bekerja lebih maksimal. Dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan daya pikir yang lebih baik, akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang.

Taekwondo adalah seni bela diri asal Korea yang juga sebagai olahraga nasional Korea. Ini adalah salah satu seni bela diri populer di dunia yang dipertandingkan di Olimpiade. Taekwondo ini berasal dari beberapa kata yakni kata *tae* yakni kaki yang berarti menghancurkan dengan tendangan, *kwon* yakni tangan yang berarti menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, serta *do* yakni seni yang berarti cara mendisiplinkan diri. Secara keseluruhan taekwondo merupakan seni bela diri yang menggunakan teknik kaki serta tangan kosong untuk menaklukan lawannya.

Taekwondo Indonesia mengalami peningkatan prestasi yang cukup pesat. Sejak SEA Games sampai dengan “University World Championship” pada Juni 2018 lalu di Korea, atlet Taekwondo Indonesia sudah mendapatkan nomor baik pada “*kyorugi”* maupun “*poomsae”*. Taekwondo mempunyai dua kompetisi resmi yakni “*kyorugi”* yaitu pertandingan kontak fisik langsung untuk menentukan pemenangnya, dan *“Poomsae*” atau jurus yang menampilkan berbagai pola teknik Taekwondo yang memiliki pola tetap untuk menjadi yang terbaik. Cabang olahraga Tekwondo menjadi juara umum pada PON (pekan olahraga nasional) yang diselenggarakan di Jawa Barat.

Cabang olahraga beladiri taekwondo di kota Kediri merupakan cabang olaharaga yang dipromosikan dalam kejuaraan-kejuaraan yang bergengsi. Kota Kediri memiliki program pembinaan atlet yang terencana. Salah satu program pembinaan atlet di kota Kediri adalah pemusatan atlet kota (PUSLATKOT) yang terdapat atlet-atlet unggulan kota Kediri yang terpilih berdasarkan hasil rekap prestasi yang diperoleh. Atlet-atlet PUSLATKOT salah satunya dipersiapkan untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur yang diagendakan setiap dua tahun sekali.

Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), mengharapkan atlet dan pelatih kota Kediri mampu memperoleh prestasi maksimal. Perolehan medali pada ajang Porprov akan mengharumkan nama baik kota Kediri. Gelaran Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) VI Jatim tahun sebelumnya menorehkan beberapa catatan yang sangat menarik.

Salah satu usaha untuk mendukung dan meningkatkan performa atlet sebelum bertanding adalah dengan mengadakan evaluasi kondisi fisik atlet. Kondisi atlet perlu disiapkan secara matang agar performa atlet dapat ditampilkan secara maksimal. Salah satu kondisi fisik yang diperlukan atlet taekwondo adalah daya tahan aerobic maksimal atau yang sering disebut volume oksigen maksimal (VO₂Max).

. Semakin tinggi VO₂Max nya maka semakin lama kemampuan otot melakukan kerja artinya otot tidak cepat lelah, sebaliknya semakin rendah VO₂Max nya maka semakin kota Kediri cepat kemampuan otot melakukan kerja, sehingga otot menjadi cepat lelah (Ganon, 2002).

Pusat latihan kota Kediri merupakan program untuk mempersiapkan dan membina atlet di kota Kediri agar mencapai prestasi yang tinggi di kejuaraan-kejuaraan baik tingkat daerah maupun nasional khususnya dalam menghadapi Pekan Olahraga Proinsi (PORPROV). Pusat pelatihan atlet kota Kediri (PUSLATKOT) adalah sekumpulan atlet terbaik yang mewakili kota Kediri yang telah dipilih oleh pelatih berdasarkan perolehan hasil prestasi yang telah didapatkan. Atlet-atlet PUSLATKOT merupakan atlet yang mendapatkan pantauan khusus dari KONI kota Kediri. KONI kota Kediri memiliki tim monitoring dan evaluasi setiap latihan yang dilakukan para atlet PUSLATKOT. Selain itu KONI kota Kediri juga selalu memantau kondisi fisik atlet yang dipersiapkan dalam mengahadapi pekan olahraga provinsi (PORPROV) . Tim Monev yang akan meninjau atlet berlatih dalam mempersiapkan PORPROV VI ini merupakan terobosan dan sangat membantu prestasi KONI Kota Kediri, karena dari situ adanya Tim Monev dalam memonitoring setiap cabang olahraga kita bisa memantau cabang olahraga yang benar-benar berlatih dengan keras atau hanya latihan biasa, dari situ TIM Monitoring bisa mengetahui cabang olahraga yang bisa berprestasi. Persiapan untuk menghadapi PORPROV VI saat ini memang sudah berjalan. Kota Kediri pada kejuaraan dua tahunan ini bakal turun di 31 cabang olahraga yang semuanya berpeluang untuk menyumbangkan medali emas. Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “survei tingkat VO₂Max atlet Puslatkot kota Kediri tahun 2020

**2. METODE**

Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Dimana lebih menekankan penilaian berupa angka atas fenomena yang sedang diamati. Kemudian untuk teknik penelitian yang digunakan ialah teknik penelitian deskriptif. Pada suatu penelitian deskriptif, tidak akan menggunakan dan tidak perlu melakukan pengujian hipotesis, yang berarti penelitian tidak dimaksudkan untuk membangun dan mengembangkan teori-tori terdahulu (Mohammad Mulyadi, 2011: 132). Populasi dalam penelitian ini adalah para atlet taekwondo PUSLATKOT Kediri tahun 2020. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Total Sampling*. Dimana penentuan sampel yang diambil yakni keseluruhan atlet taekwondo PUSLATKOT. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui VO2Max atlet adalah tes MFT.

Dalam penelitian ini, tidak ada hipotesis dan data yang dihasilkan merupakan data yang berupa kata- kata tertulis atau lisan. Pengambilan data menggunakan metode tes dan pengukuran. Data yang diperoleh akan dideskripsikan atau diuraikan kembali kemudian akan dianalisis. Penelitian ini menggambarkan kondisi tingkat VO₂Max atlet taekwondo Puslatkot kota Kediri yang tahun 2020 yang dipersiapkan dalam menghadapi Porprov 2021.

**Persamaan dan rumus**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara mengambil data dari testee. Data yang diperoleh kemudian dikonversikan ke dalam tabel tes VO₂Max atlet taekwondo Puslatkot kota Kediri yang tahun 2020.

Untuk mengklasifikasikan tingkat VO₂Max maka akan ditemukan seberapa besar persentasi untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus prosentase :

Menurut Anas Sudijono (2009). Rumus persentase adalah sebagai berikut:

p =

Keterangan:

p = Angka Presentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya/ Kategori

N = Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya indivdu)

Untuk memperjelas analisis data maka dilakukan pengkategorian kemampuanatlet taekwondo Puslatkot kota Kediri 41,67% dalam kategori sedang, 33,3% dalam kategori baik, 16,67% dalam kategori kurang dan 8,33% dalam kategori kurang sekali.

**3. HASIL**

Dari analisis data pada penelitian ini, diperoleh data berupa prosentase. Hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Hasil Tes MFT atlet Puslatkot Cabang Olahraga Taekwondo tahun 2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | | **Jumlah**  **(%)** | **Rata-**  **rata** | **St.**  **Deviasi** |
| 5 | Baik Sekali | - | 39,325 | 6,329 |
| 4 | Baik | 33,33% |
| 3 | Sedang | 41,67% |
| 2 | Kurang | 16,67% |
| 1 | Kurang Sekali | 8,33% |

**4. DISKUSI / PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang dieroleh dapat diketahui bahwa tingkat VO₂Max atlet PUSLATKOT kota Kediri cabang olahraga taekwondo rata-rata yaitu 39,323 atau Sedang. Dengan kategori Baik sebanyak 4 atlet (33,33%), dengan kategori Sedang sebanyak 5 atlet (41,67%), dengan kategori Kurang sebanyak 2 atlet (16,67%) dan dengan kategori kurang sekali sebanyak 1 atlet (8,33%) . Sehingga dapat dikatakan tingkat VO₂Max atlet PUSLATKOT KEDIRI tahun 2020 cabang olahraga taekwondo rata-rata adalah sedang.

Dalam rangka menjaga kondisi fisik atlet yang tentu didalamnya terdapat daya tahan jantung dan paru, sebuah latihan dapat berjalan sesuai program apabila kondisi VO₂Ma atlet baik . Hal ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan program latihan yang baik.

Sesuai teori yang disampaikan Brianmac bahwa atlet profesional harus memiliki kebugarn atau kondisi fisik yang baik.

**5. KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat VO₂Max pada atlet Taekwondo PUSLATKOT Kediri menuju PORPROV VII Tahun 2021 dalam masa COVID-19 memiliki rata-rata dengan kategori sedang, dan memiliki tingkat VO₂Max rata-rata dengan kategori sedang.Vo2max.

Berdasarkan analisis data atlet maka dapat dievaluasi bahwa pelatih perlu meningkatkan kualitas dalam penyusunan program latihan dengan cara melihat hasil tes kondisi atlet sebagai acuan pembuatan program latihan.

**6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan terselesaikannya karya ilmiah ini, penulis mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Allah SWT atas limpahan karunia dan hidayahnya sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan karya ilmiah ini.
2. Ibu Puspodari, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, arahan dan koreksinya selama penyusunan dan penulisan karya ilmiah.
3. Bapak Nur Ahmad Muharram, M.Or yang telah memberikan bimbingan, arahan dan koreksinya selama penyusunan dan penulisan karya ilmiah.
4. Kedua orang tua yang telah membantu dan mendukung dalam mengerjakan karya ilmiah ini.
5. Ketua pengkot taekwondo yang telah memberi izin penelitian
6. **dAFTAR PUSTAKA**

Yunanda, M. 2009. Evaluasi Pendidikan. Jakarta : Balai Pustaka.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Arikunto, S. 2013 : 82. Prosedur Penelitian (Edisi Revisi). Jakarta: PT Rineka Cipta.

Alwi, Hasan. 2009. Kamus *Besar Bahasa Indonesia*.Jakarta: Balai Pustaka

Faruq, M. Muhyi dan Albertus Fennanlampir. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV. ANDI OFFSET

Kemenegpora.2008: 11. Pedoman Pelatihan Pelatih Tingkat Muda. Jakarta : Deputi Bidang peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kemenegpora.

Maksum, A.2009. Statistik dalam Olahraga. Surabaya :Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Ruslan. 2011. Meningkatkan Kondisis Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur. Jurnaal ILARA, Volume II,

Nomor 2, Juli 2011, hlmn 45-56

Sukadiyanto, 2011 : 90. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.Bandung : CV. Lubuk Agung