

TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR SISWA SSB NEGAROA

M Dwi Yullianto^{1*}, Syarif Hidayat², Ketut Chandra Adinata Kusuma³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

*dwiyullianto@gmail.com

(Received: July 2020 / Revised: January 2021 / Accepted: January 2021)

ABSTRAK : Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular siswa SSB Negaroka tahun 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SSB Negaroka U-15 yang berjumlah 15 orang. Metode yang digunakan adalah survei dengan data tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular adalah *Multistage Fitness Test (MFT)*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada siswa yang meraih kategori istimewa dan kategori sangat baik (0%), dalam kategori baik terdapat 2 siswa (13,33%), dalam kategori sedang terdapat 2 siswa (13,33%), dalam kategori buruk terdapat 1 siswa (6,67%), dalam kategori sangat buruk terdapat 10 siswa (66,67%). Berdasarkan data tersebut maka frekuensi tertinggi adalah kategori sangat buruk. Sehingga disarankan bagi pelatih agar dalam menyusun program latihan lebih memperhatikan upaya peningkatan daya tahan kardiovaskular namun juga tanpa mengesampingkan latihan teknik ataupun taktik. Sedangkan bagi siswa agar menjadikan hasil ini sebagai pedoman dan alat untuk memotivasi diri agar memiliki daya tahan kardiovaskular yang lebih baik.

KATA KUNCI : Daya Tahan Kardiovaskular; Sepakbola

ABSTRACTS : This study aims to determine the level of cardiovascular endurance of SSB Negaroka students in 2020. Subjects in this study were SSB Negaroka U-15 students, amounting to 15 people. The method used is a survey with test and measurement data. The instrument used to determine the level of cardiovascular endurance is the *Multistage Fitness Test (MFT)*. The results showed there were no students who won the special category and the category was very good (0%), in the good category there were 2 students (13.33%), in the medium category there were 2 students (13.33%), in the poor category there were 1 students (6.67%), in the very poor category there were 10 students (66.67%). Based on these data, the highest frequency is very bad category. So it is recommended for trainers to make training programs more attentive to efforts to improve cardiovascular endurance but also without ignoring technical or tactical training. As for students to make these results as guidelines and tools to motivate themselves to have better cardiovascular endurance.

KEYWORD : Cardiovascular Endurance; Football

1. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dengan terjadinya kontak fisik secara langsung di lapangan yang memperbolehkan para pemainnya menguasai bola didalam area lapangan, berusaha untuk mencetak *goal* dan mempertahankan gawangnya dari serangan lawan. Kusuma Adinata (2017 : 65) menyatakan karakteristik permainan sepakbola sendiri adalah bermain dengan banyak pergerakan, baik dengan ataupun tanpa bola, diluas lapangan berukuran 75 meter x 110 meter.

Pencapaian prestasi olahraga sepakbola seorang atlet haruslah menekuni teknik dasar permainan sepakbola. Hal ini bertujuan untuk mencapai prestasi yang diinginkan dalam permainan sepakbola, untuk mendapatkan hasil yang maksimal, maka dari itu para atlet sepakbola harus memperhatikan beberapa faktor penentu dalam teknik dasar permainan sepakbola adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental secara kompetitif.

Sepakbola di Indonesia mulai berbenah dengan membentuk filosofi sepakbola Indonesia yang dimana sepakbola Indonesia menurut



filosofi sepakbola Indonesia adalah permainan menyerang dan bertahan, sepakbola dalam menyerang secara proaktif dengan penguasaan bola konstruktif dari lini ke lini berorientasi progresif kedepan dan mencetak *goal*, filosofi sepakbola Indonesia dalam bertahan, bertahan proaktif dengan melakukan *pressing* secara situasional berbasis penjagaan *zonal* (Danurwinda dkk, 2017).

Perkembangan sepakbola di Indonesia saat ini masih menjadi pembicaraan, karena sepakbola Indonesia masih tertinggal jauh oleh negara-negara Asia lainnya antara lain Jepang, Cina, Korea Selatan, bahkan di Asia Tenggara juga Indonesia masih tertinggal antara lain seperti Thailand, Vietnam, Malaysia, Singapura, Filipina, dan Myanmar, ini bisa dilihat dari peringkat FIFA 3 tahun belakang dimana Indonesia mengalami pasang surut peringkat pada tahun 2017 Indonesia berada pada peringkat 162, sedangkan tahun 2018 Indonesia Berada pada peringkat 159, dan pada tahun 2019 Indonesia berada pada peringkat 173. Hal ini yang membuat sepakbola Indonesia berbenah dengan memperbaiki kualitas kompetisi yang diselenggarakan, kompetisi-kompetisi usia dini dan membuat filosofi sepakbola Indonesia (Filanesia) dengan tujuan untuk meraih prestasi di kancah Internasional.

Bali sebagai salah satu barometer pembangunan filanesia di Indonesia juga mulai berkembang dengan baik, ini dapat dilihat di Bali juga terdapat klub sepakbola profesional yaitu Bali United FC, yang mana Bali United memiliki beberapa akademi untuk nantinya menampung bakat-bakat pemain sepakbola Bali untuk nantinya menjadi pemain profesional, dengan begitu Bali dikatakan mengembangkan sepakbola dengan memiliki klub professional dan beberapa terselenggaranya kompetisi-kompetisi resmi yang diselenggarakan di setiap kabupaten, serta diadakannya ajang cabang olahraga sepakbola di Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali. Bukan hanya kompetisi setiap Kabupaten tetapi juga

kompetisi-kompetisi internal antar SSB di Kabupaten dan Provinsi yang diadakan setiap tahunnya. Kompetisi-kompetisi ini bertujuan untuk menjaring bakat-bakat pemain di setiap Kabupaten serta untuk mempersiapkan tim sepakbola Bali dalam ajang nasional ataupun Pekan Olahraga Nasional (PON).

Sepakbola Kabupaten Jembrana sendiri sedang dalam pengembangan untuk menuju yang lebih baik, pasalnya di PORPROV tahun 2017 tim sepakbola Jembrana gagal untuk meraih juara. Sedangkan di PORPROV tahun 2019 tim sepakbola Jembrana berhasil meraih peringkat 3, hal ini tak lepas dari perkembangan sepakbola di Jembrana yang mana kompetisi-kompetisi usia muda terus di laksanakan setiap tahunnya untuk mempersiapkan sepakbola Jembrana lebih baik lagi. Kabupaten Jembrana juga berusaha untuk mengembangkan sepakbola dengan sudah mulai banyak terbentuk sekolah sepakbola (SSB).

SSB merupakan sekolah khusus dan bersifat pribadi yang diusahakan untuk mencetak bibit unggul dalam sepakbola dengan cara pelatihan sesuai kurikulum sepakbola Indonesia. Salah satu SBB (sekolah sepakbola) yang berada di Kabupaten Jembrana tepatnya di kota Negara adalah SSB Negaroea, dimana SSB Negaroea sudah terbentuk sejak tahun 2017 yang memiliki siswa mencapai 36 atlet yang terbagi menjadi 3 kategori usia antara lain : U-10, 8 – 10 tahun, U-12 11 – 12 tahun dan U-15, 13 – 15 tahun. SSB Negaroea terbentuk bertujuan untuk menampung bakat-bakat anak usia dini, sehingga bakat dan potensi anak-anak tersebut dapat tersalurkan dan bisa menunjang untuk mencapai prestasi kedepan dalam permainan sepakbola.

Sejak terbentuknya SSB Negaroea, SSB ini sudah beberapa kali mengikuti kompetisi antara SSB di Kabupaten maupun Provinsi, dimana prestasi yang diraih oleh SSB Negaroea belum dapat meraih prestasi yang maksimal, ini bisa dilihat dari kompetisi yang diikuti SSB Negaroea di Kabupaten antara lain Negaroea *friendly cup*



mendapatkan juara II, sedangkan di Provinsi SSB Negaroa tidak dapat meraih juara. Untuk meraih prestasi dalam permainan sepak bola tentunya didukung oleh atlet-atlet yang mempunyai kebugaran jasmani. Dimana kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya.

Dari pengamatan di lapangan pada saat pertandingan, tingkat fisik siswa SSB Negaroa dalam tingkat daya tahan sangat rendah ini bisa dilihat dari beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya performa siswa yang tergabung dalam SSB Negaroa U-15 antara lain mudahnya siswa SSB Negaroa U-15 mengalami kelelahan saat bermain sehingga berpengaruh terhadap performa siswa SSB Negaroa U-15 dalam latihan yang dilaksanakan oleh para pemain SSB Nrgaroa U-15 pemain hanya mampu bermain selama 30 menit sehingga di 15 menit babak pertama dan 45 menit babak kedua performa siswa SSB Negaroa sangat buruk ini berdampak pada hasil uji coba yang dilaksanakan pada minggu 29 maret 2020.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang membutuhkan para pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik, karena dalam permainan sepakbola menuntut para pemain SSB Negaroa berlari untuk mengejar, menggiring, dan merebut bola dari lawan, bergerak kesegala arah dengan cepat, dan menggerakkan kaki dengan tepat. Kondisi fisik yang baik akan membuat siswa SSB Negaroa tidak mudah mengalami kelelahan dan akan berdampak pada hasil pertandingan. Latihan fisik yang diberikan pun haruslah berdasarkan metode-metode latihan sesuai dengan cabang olahraga yang dimainkan.

Dalam permainan sepakbola daya tahan kardiovaskular sangatlah dibutuhkan karena mampu membantu dalam permainan untuk bisa memompa oksigen secara maksimal, menurut

situs statistik olahraga SportVU rata-rata pemain sepakbola bisa menempuh jarak hingga 15 kilometer (Yomi Hanna, 2018). Sepakbola sangat membutuhkan fisik yang prima dimana daya tahan kardiovaskular dibutuhkan untuk menunjang performa dalam pertandingan.

Daya tahan kardiovaskular banyak membutuhkan oksigen untuk disalurkan keseluruh tubuh, maka dari itu para siswa SSB Negaroa sepakbola perlu memiliki daya tahan kardiovaskular (VO2Max) yang baik untuk menyalurkan oksigen agar dapat menunjang aktivitas dalam pertandingan. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kardiovaskular (VO2Max) dapat diketahui dengan melakukan tes *Multistage Fitness Test (MFT)*. Berdasarkan pemaparan diatas dan masalah yang ditemukan maka penulis berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul "Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa SSB Negaroa tahun 2020".

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ialah survei. Teknik pengumpulan data yang dipakai ialah tes dan pengukuran. Penelitian ini bermaksud guna mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler siswa SSB Negaroa U-15 tahun 2020. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan pada hari Selasa dan Rabu, 14 dan 15 April 2020 di 2 (dua) tempat yang berbeda yaitu di lapangan Karang Sewu Gilimanuk dan lapangan Desa Candikusuma, pada pukul 08.00 Wita. VO2Max ialah dimana kemampuan seseorang menggunakan oksigen dengan kapasitas yang maksimal sehingga tubuh mampu menerima oksigen dengan skala besar. VO2Max seseorang bisa dikatakan baik ketika kerja paru-paru yang menyalurkan oksigen dengan maksimal dan dapat diterima dengan baik oleh tubuh dan digunakan dengan baik.

Daya tahan ialah kemampuan jantung untuk bekerja dalam memompa dan secara teratur mengalirkan darah dan membuat oksigen

agar dipompa oleh paru-paru sehingga tubuh dapat aliran oksigen untuk membantu tubuh dalam bekerja dengan gerakan yang sangat maksimal. Peserta tes mengikuti aturan yang penelitian ini tentukan diantaranya adalah siswa SSB Negaroa yang berusia 13-15 tahun, sampel penelitian ini berjumlah 15 siswa.

Untuk mendapatkan data tentang tingkat daya tahan kardiovaskular siswa SSB Negaroa U-15, yang digunakan dalam penelitian ini ialah instrumen *MFT*.

3. HASIL

Dari data yang diambil peneliti siswa SSB Negaroa U-15 tahun 2020 pada hari Selasa 14 April 2020 dan Rabu 15 April 2020 yang berjumlah 15 siswa, didapatkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular siswa SSB Negaroa U-15 tahun 2020, yaitu istimewa 0 (0%), siswa kategori sangat baik 0 (0%) baik 2 (13,33%), sedang 2 (13,33%), buruk 1 (6,67%), sangat buruk 10 (66,67%). Berdasarkan hasil penelitian tingkat daya tahan kardiovaskular siswa SSB Negaroa U-15 tahun 2020 masih belum maksimal untuk menunjang kemampuan siswa dalam memaksimalkan performa permainan selama 2 x 45 menit untuk meraih hasil yang optimal.

4. PEMBAHASAN

Sajoto (1988 : 67) menjelaskan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular adalah jumlah oksigen yang dipergunakan tubuh selama satu menit untuk setiap berat badan dengan satuan ml/kg/men. Sedangkan menurut Soekarman (1989 : 58) tingkat daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan jantung untuk memompa darah, kemampuan paru-paru untuk menyerap oksigen, dan kemampuan sel-sel untuk menyerap oksigen.

Daya tahan ialah kemampuan jantung untuk bekerja dalam memompa dan secara teratur mengalirkan darah dan membuat oksigen agar dipompa oleh paru-paru sehingga tubuh

dapat aliran oksigen untuk membantu tubuh dalam bekerja dengan gerakan yang sangat maksimal.

Kurangnya tingkat daya tahan siswa SSB Negaroa U-15 tahun 2020 sangatlah berpengaruh terhadap performa siswa dalam pertandingan sehingga daya tahan perlu ditingkatkan. Daya tahan dapat ditingkatkan dengan banyak latihan yang biasanya latihan aerobik sangat bagus untuk latihan daya tahan salah satunya dengan *jogging*, *jogging* adalah sebagai bentuk latihan daya tahan kardiovaskular (Armita Rahardini, 2019), menurut Sharkey (2003: 80) latihan mampu meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori.

Seorang pelatih harus membekali diri dengan pengetahuan yang cukup tentang ilmu keolahragaan, yang sedang berkembang” (Syarif Hidayat, 2014: 46), maka dari itu pelatih haruslah tau bagaimana menyusun program latihan yang dapat membantu atletnya untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Dalam latihan harus dengan program yang baik agar tidak terjadi latihan daya tahan hanya seminggu 1 kali atau 2 kali, jika hanya latihan sekali 2 kali itu tidak efektif lebih baik latihan dalam seminggu 3 kali dengan program yang sesuai agar daya tahan meningkat sesuai target yang ditentukan pelatih.

Adapun latihan yang bisa dilakukan untuk menunjang tingkat daya tahan kardiovaskular siswa SSB Negaroa U-15 dalam sepakbola antara lain, latihan dengan melakukan *joging* selama 15 menit, latihan yang digabungkan dengan taktik contohnya latihan *possession ball* yang dilakukan selama 10 menit dengan 3 kali set dan menuntut para pemain selalu bergerak untuk membuka ruang bagi teman agar mendapatkan opsi dalam membagi bola, latihan berikutnya game dengan gawang yang dimana dilakukan selama 20 menit kali 4 dengan intensitas sedang dan para pemain dituntut untuk mencetak *goal* sebanyak-banyaknya.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bertanding pada cabang olahraga sepakbola membutuhkan daya tahan kardiovaskular yang prima guna menunjang performa seorang pemain selama 2 x 45 menit. Untuk itu perlu diketahui data terkini kondisi daya tahan kardiovaskular siswa SSB Negaroa U-15 sehingga mereka mampu meraih prestasi maksimal. Penelitian ini adalah penelitian survei. Penelitian ini mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular siswa SSB Negaroa U-15 tahun 2020. Multistage Fitness Test (MFT) adalah tes yang digunakan, yang dilakukan pada 14 dan 15 April 2020. Penelitian ini diharapkan memberikan suatu pengetahuan tentang tingkat daya tahan kardiovaskular istimewa 0 (0%), siswa kategori sangat baik 0 (0%) baik 2 (13,33%), sedang 2 (13,33%), buruk 1 (6,67%), sangat buruk 10 (66,67%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap siswa SSB Negaroa U-15 tahun 2020, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut;

Bagi siswa SSB Negaroa U-15, pentingnya tingkat daya tahan dalam sepakbola agar para siswa meningkatkan daya tahannya supaya nantinya bisa memberikan penampilan maksimal di dalam pertandingan.

Bagi pelatih, supaya mempunyai acuan bahwa latihan teknik, taktik saja tidak dapat membantu untuk meraih kemampuan maksimal siswanya melainkan dengan melengkapi latihan teknik, taktik dengan mengetahui daya tahan pemain agar nantinya menyusun program berjalan dan memiliki target yang jelas.

Bagi peneliti sebagai salah satu penelitian yang nantinya bisa digunakan acuan oleh para peneliti selanjutnya yang membahas tingkat daya tahan kardiovaskular, untuk bisa sebagai acuan dan menyempurnakan penelitian ini yang mana masih banyak kekurangan yang mungkin bisa lebih baik lagi

REFERENSI

- Danurwinda dkk. 2017. Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta Selatan : PSSI.
- Hidayat, Syarif. 2014. Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Kusuma, KCA. 2017 "Tingkat Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengkab Pssi Buleleng" Volume 4, nomer 1 2017 (65).
- Luxbacher, J. 2012. Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muri, 2005. "Studi Analisis Vo2max Atlet Futsal Putri Universitas MajalengkaDihubungkan Dengan Prestasi" Metodologi penelitian, Volume 3, nomer 2 2017 (halaman 83-183).
- Pate dkk. 1993. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang". Dasar-dasar ilmiah Kepeleatihan (terjemahan Kasiyo Dwijowinoto), Volume 1, Nomer 1 (halaman 225).
- Sajoto, 1998 "Survei Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Ekstrakulikuler Sepakbola SMP \$ Sei. Nyirih". Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Volume 5, nomer 2 2016 (67).
- Sharkey, Brian J. 2003. "Tingkat daya Tahan Kardiovaskular sSiswa kelas Bakat Istimewa Olahraga Kelas X Di Sma Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2017/2018. Tersedia pada: <http://esprint.uny.ac.id/index>. diakses pada 5 mei 2020.
- Soekarman, 1989 "Survei Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Ekstrakulikuler Sepakbola SMP \$ Sei. Nyirih". Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih dan Atle. Volume 5, nomer 2 2016 (58).
- Sugiyono. 2010. "Tingkat daya Tahan Kardiovaskular sSiswa kelas Bakat Istimewa Olahraga Kelas X Di Sma Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2017/2018. Tersedia pada: <http://esprint.uny.ac.id/index>. diakses pada 5 mei 2020