

TINGKAT VO2MAX SISWA SEPAKBOLA U17 DI SSB CAKRA INDRAMAYU

Aden Agung Perastiya
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Subang
adenagungprastiya@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui (1) Tingkat VO2Max Siswa SSB Cakra Indramayu U17. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra SSB U17 Cakra Indramayu yang berjumlah 22 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono 2014:124). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran multi stage fitness test (MFT) atau bleep tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic deskriptif. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Pengaruh adanya VO2Max dengan Siswa SSB Cakra Indramayu U-17

Keywords: *Tingkat VO2MAX, Sepak bola, Siswa SSB Cakra Indramayu*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan. Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang system keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 13 sebagai berikut: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kopetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi.

Di Indonesia banyak sekali sekolah sepak bola (SSB) yang didirikan dengan mempunyai tujuan yaitu dalam pengembangan serta pembinaan anak usia dini dan para remaja yang mempunyai bakat dan minat terhadap sepakbola.

Sepak bola adalah permainan yang mempertandingkan 2 tim, hal ini sesuai dengan ungkapan Lucxbacher (2010, hlm. 2) menjelaskan bahwa: “Sepakbola dimainkan oleh 2 tim dengan anggota 11 orang di dalam lapangan dan masing-masing regu berusaha memasukan bola

ke dalam gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan”.

Dalam melakukan permainan sepakbola siswa juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk, maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Syafruddin (1999, hlm. 35) menjelaskan bahwa: “Kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan”. Dari teori tersebut dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik adalah suatu hal yang penting bagi setiap individu atlet.

Kondisi fisik yang harus di miliki pemain sepakbola adalah daya tahan diantara komponen daya tahan yaitu VO₂MAX hal ini sesuai dengan ungkapan Rismayanti (2012) menjelaskan bahwa :”VO₂MAX merupakan nilai tertinggi yaitu seseorang dapat mengkonsumsi oksigen selama latihan,serta merupakan refleksi dari unsur kardiorespirasi dan hematologik dari pengantaran oksigen dan mekanisme oksidatif otot.mengukur VO₂MAX bisa di lakukan dengan cara menganalisis,menganalisis yaitu aktifitas yang terdiri dari serangkaian kegiatan seperti : mengurai,membedakan dan memilah suatu untuk di kelompokkan kembali menurut kriteria tertentu dan kemudian di cari kaitannya lalu di tafsirkan maknanya,hal ini sesuai dengan ungkapan dari barelson dan kerlinger dalam kriyantono,2010,klm.232-233,mejelaskan bahwa: “analisis merupakan metode untuk mempelajari dan menganalisis komunikasi secara sistematis,objektif dan kuantitatif terhadap pesan yang tampak, (wimmer dan dominick)”sedangkan menurut budd sendiri analisis adalah suatu teknik sistematis untuk menganalisis suatu pesan adalah suatu alat untuk mengobservasi dan menganalisis.

Cakra fc terbentuk pada tahun 2016 yang dimana muhammad bima sakti adalah head coachnya,SSB ini berhomebase di lapangan sepakbola gajahmada desa sukra kecamatan sukra kabupaten indramayu yang terdiri dari beberapa kelompok umur mulai dari KU-10 KU-12 KU-15 Dan KU-17 Dalam internal game siswa kelahiran U-15 Sampai U-17 Bisa dikatakan mampu menguasai teknik sepakbola,akan tetapi dari segi daya tahan fisik mereka kurang baik,SSB Cakra fc dengan ini berusaha menciptakan bibit-bibit unggul dari sukra agar nantinya mereka bisa berkembang ke kancang yang lebih tinggi nantinya. Sesuai dari buku filosofi sepakbola indonesia dari usia 9-17 tahun adalah usaha pengembangan dan tujuannya pun bukan untuk mencari

kemenangan melainkan adalah untuk pengembangan dalam artian adalah untuk menaikkan mental mereka dan memperbanyak jam terbang mereka.

Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti Melihat bahwa kondisi fisik (VO2Max) yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul “Tingkat VO2Max Siswa Sepakbola U17 Di SSB Cakra Indramayu”.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Menurut Lehman dalam Muri Yusuf (2005: 83) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, factual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Didalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan /digambarkan tentang kondisi fisik (VO2Max) Siswa Sepakbola U17 Di SSB Cakra Indramayu. Populasi adalah sekelompok dari mana peneliti mengumpulkan informasi dan kepada siapa kesimpulan akan digambarkan, Tuckman dalam Muri Yusuf (2005:183). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh Siswa sepakbola U17 SSB Cakra Indramayu 22 orang atlet putra. Menurut Sugiyono (2014:124) mengatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

No	Siswa	Jumlah
1	Putra	22

Tabel 3.1

Jumlah Populasi Penelitian

Sumber : pelatih sepakbola SSB Cakra Indramayu U17

Sample adalah sebagian atau wakil populasinya. Dimana pada penelitian ini sampelnya sebanyak 22 atlet putra, yang akan diambil sebagai sample adalah sebanyak 100% dari jumlah populasi. Jadi penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi dengan teknik total sampling. Hal ini dengan alasan sebagai berikut:

1. Agar hasil penelitian dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya di lapangan.
2. Jumlah populasinya tergolong kecil yang dapat memungkinkan setiap anggota populasi menjadi sampelnya.

Untuk mendapat data tentang kondisi fisik atlet sepakbola cakra fc, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran multi stage fitnes test (MFT) atau Bleep tes. Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang

telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi). Dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik dan analisis yang menggunakan rumus seperti dikemukakan Sudjana (1991 : 31) sebagai berikut :

$$P=f/n \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

F = frekuensi (skor yang diperoleh)

N = jumlah sampel tes

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Buku Ajar : Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina.
- _____. (2009). *Buku Ajar : Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang : FIK UNP.
- _____. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Wineka Media.
- Bompa, Tudor. O. (1999). *Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik performance*. Dubuge, Low: Kendall/Hunt publishing company. Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas pasca sarjana Universitas Airlangga.
- Fardi, Adnan. (1999). *Bolabasket Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIP UNP
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Lutan, Rusli. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Muhanarto. (2008). *Dasar-dasar permainan futsal*. Jakarta: kawan pustaka
- Pasurney, L Paulus. (Terjemahan, 2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengembangan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan Koni pusat.
- Sajoto, Mochamad (1989). *Kekuatan dan Kondisi Fisik Sembarang*: Effhara Herdasa Frize
- Seftianrezi, Yozi (2013). *Studi kondisi fisik atlet bola basket SMAN 2 Kota Bengkulu*. Universitas Bengkulu. Skripsi (tidak dipublikasikan)
- Sodikun, Imam. (1992). *Buku Ajar “Olahraga Pilihan Bolabasket”*. DEPDIKBUD Direktorat Jendral Pendidikan.
- Sudjana. (1999). *Metode Statistik*. Bandung : Transito.
- Syafruddin. (1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Keplatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : citra Umbara.

