



Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Anggota tim Bola Voli Putra Ivo SMANEST

Asriandi Nur^{1*}, Ichsani Basith², Andi Attsam Mappanyukki³

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

asriandinur@gmail.com, ichsani@unm.ac.id, andiattsammappanyukki@unm.ac.id

Abstrak

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Tim Bola voli Putra Ivo Smanest . Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Dalam rancangan penelitian ini, subyek penelitian dipilih secara purposive sampling berdasarkan karakteristik tertentu untuk menjadi satu keseluruhan sampel yang ada.

Sedangkan analisis data menggunakan SPSS 21 dengan menggunakan uji deskriptif. Berdasarkan hasil analisis Survei Daya Tahan Kardiovaskuler Tim Bola Putra Ivo Smanest adalah bahwa nilai presentase tingkat daya tahan kardiovaskuler tim bola voli putra ivo smanest termasuk dalam kategori kurang dengan total presentase 45% sampel atau 9 orang berada pada kategori kurang setelah melakukan tes naik turun bangku atau Harvard Step Test.

Hasil analisis daya tahan kardiovaskuler pada tim bola voli putra Ivo Smanest, kategori sangat kurang sebanyak 5 orang atau presentase 25%, kategori kurang sebanyak 9 orang atau Presentase 45%, kategori cukup sebanyak 6 orang atau presentase 30%, kategori baik dan sangat baik yaitu tidak ada atau presentase 0%.

Kata Kunci: *Kardiovaskuler, Harvard Step Test dan Bola Voli.*

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari olahraga rekreasional hingga olahraga yang bertujuan untuk prestasi atletik. Bola voli merupakan olahraga permainan yang juga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan. Lapangan bola voli dibangun, baik di desa maupun di kota. hampir setiap sore, orang berkumpul untuk bermain bola voli, dari yang termuda hingga yang tertua, menunjukkan animo masyarakat yang besar terhadap bola voli. Tingginya animo masyarakat terhadap bola voli membuat banyak pihak berinisiatif membentuk tim bola voli di tingkat desa dan kota, tidak hanya di sekolah-sekolah, bola voli juga sudah dimasukkan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Pembinaan atlet bola voli dimulai dari tingkat junior dan berlanjut di tingkat remaja hingga ke tingkat senior. Peran latihan di tingkat junior dan juvenil sangat diperlukan dalam mempersiapkan atlet untuk kedewasaan di masa depan. Pelatihan atlet junior umumnya didasarkan pada pelatihan teknis dan playful. Pada tingkat remaja yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa,

teknik dan taktik dasar dalam permainan yang ditawarkan lebih bervariasi dan diikuti dengan latihan fisik yang teratur dan terstruktur. Menjaga kebugaran jasmani agar saat berpasangan tidak mudah merasa lelah. Bola Voli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di SMA NEGERI 1 TAKALAR yang timnya di beri nama IVO SMANEST. Tim ini mempunyai visi sebagai wadah pelatihan, pengembangan bakat, minat, dan juga pembentukan karakter siswa melalui cabang olahraga Bola Voli. Kegiatan Tim IVO SMANEST latihan rutin Bola voli indoor putra dan putri dengan menggunakan lapangan standar. latihan Bola Voli ini dilakukan seminggu tiga kali, yaitu pada hari Selasa sore, Jumat sore dan Sabtu sore. Durasi latihan Bola Voli kurang lebih 120 menit, latihan yang dilakukan berupa pemanasan, latihan Teknik dan permainan. Kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa, baik prestasi akademik maupun nonakademik. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik menjadi lebih mudah fokus dan tidak mudah lelah saat melakukan berbagai macam aktivitas.

Anggota tim Ivo Smanest putra maupun putri yang mengikuti kegiatan latihan bola voli di lapangan SMA NEGERI 1 TAKALAR selama ini lebih banyak frekuensinya pada latihan teknik dan permainan. Hal ini penulis dapatkan dari pengalaman penulis ketika mengikuti latihan tim Ivo Smanest semasa bersekolah di SMA NEGERI 1 TAKALAR. penulis juga melakukan wawancara kepada ketua dan pelatih tim bola voli Ivo Smanest untuk mendapatkan informasi tentang latihan fisik yang dilakukan oleh anggota tim bola voli Putra Ivo Smanest. dari pengamatan dan hasil wawancara yang penulis lakukan, pada beberapa pertandingan terakhir hasil yang diraih oleh tim bola voli putra Ivo Smanest mendapatkan hasil yang kurang memuaskan dikarenakan para pemain tersebut hanya dapat bermain baik pada set ke-1 dan ke-2, Memasuki set ke-3 permainan tim bola voli putra Ivo Smanest mengalami penurunan. Latihan fisik anggota tim bola voli Putra Ivo Smanest juga dirasa masih kurang. Frekuensi latihan fisik yang baik adalah 2-5 kali per minggu. Pelatih juga belum pernah melakukan tes kebugaran untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota tim bola voli Putra Ivo Smanest.

Daya tahan kardiovaskuler yaitu kemampuan paru jantung untuk menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Daya tahan kardiovaskuler juga disebut daya tahan paru jantung. untuk mengetahui status kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan pengukuran daya tahan aerobik. Berdasarkan hal tersebut, Penulis berkeinginan melakukan penelitian mengenai tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki anggota tim bola voli Putra Ivo Smanest di lapangan Bola Voli SMA NEGERI 1 TAKALAR. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler (VO2Max) anggota tim bola voli Ivo Smanest. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa Harvard step test terhadap anggota tim bola voli Ivo Smanst.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan mengungkapkan suatu apa adanya. Menurut Arikunto (2005: 26) mengungkapkan bahwa penelitian deskriptif tidak di maksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel.

Menurut Arikunto (2005: 13) dengan penelitian kuantitatif, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan dan penafsiran data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif pada penelitian ini adalah untuk melihat, meninjau dan menggambarkan dengan angka tentang objek yang diteliti seperti apa adanya dan menarik kesimpulan tentang hal tersebut sesuai fenomena yang tampak pada saat penelitian penelitian dilakukan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan multistage fitness test (tes lari multistage). Menurut Sugiyono (2018) penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi suatu sistem pemikiran,

ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Menurut Arikunto (2010) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dengan demikian populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti baik berupa benda, manusia, peristiwa, ataupun gejala yang akan terjadi. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan Sugiyono (2018). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim Bola Voli Putra Ivo Smanest sebanyak 20 orang. berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi peneliti.

Dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian populasi yang diambil untuk diselidiki oleh peneliti. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada karena ada keterbatasan seperti keterbatasan dana, tenaga, waktu, dan tempat pada populasi, peneliti akan mengambil sampel dari populasi tersebut. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Sampel yang didapat berjumlah 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini akan menggambarkan hasil penelitian secara deskripsi melalui data yang telah di temukan untuk mengetahui daya tahan kardiovaskuler pemain bola voli putra Ivo Smanest yang di dapatkan melalui tes harvard dengan total 20 sampel. Hasil penelitian daya tahan kardiovaskuler pemain bola voli putra Ivo Smanest yang terdiri dari 20 sampel diperoleh berdasarkan nilai hasil tes harvard dengan skor minimum sebesar = 50,0, skor maximum = 73,1, skor sum = 1225,2, skor mean = 61,260, skor median = 62,950, dan standar deviasi = 6,8069. Nilai yang diperoleh di atas dapat dilihat berdasarkan tabel di bawah melalui nilai interval, klasifikasi, frekuensi, dan presentase hasil pengambilan data yang dilakukan, berikut tabel hasil analisis deskripsi daya tahan kardiovaskuler pemain bola voli putra Ivo Smanest.

Tabel 3.1. *Hasil Penelitian*

No.	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persen
1	<55	Sangat kurang	5	25%
2	55.0-64.9	Kurang	9	45%
3	65.0-79.9	Cukup	6	30%
4	80.0-90.0	Baik	0	0%
5	>90	Sangat baik	0	0%
Jumlah			20	100%

Pada tabel 3.1 di atas ditemukan nilai frekuensi dan presentase berdasarkan interval dan klasifikasi hasil penelitian daya tahan kardiovaskuler pemain bola voli putra Ivo Smanest dengan tes harvard, ditemukan nilai yang sesuai dengan kategori sangat kurang dengan interval nilai <55 adalah 5 orang dengan jumlah presentase sampel yaitu 25%, kategori kurang dengan rentan nilai interval 55.0-64.9 adalah 9 orang atau jumlah presentase sampel yaitu 45%, kategori cukup dengan rentan nilai 65.0-

79.9 adalah 6 orang dengan total presentase sampel 30%, selanjutnya pada kategori baik dan baik sekali dengan rentan nilai 80.0->90 tidak ada sampel yang berada pada kategori tersebut. Selain daripada tabel diatas terdapat pula model grafik untuk menggambarkan hasil penelitian daya tahan kardiovaskuler pemain bola voli putra Ivo Smanest, berikut model grafik pres.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian ini, maka disimpulkan bahwa nilai presentase hasil penelitian daya tahan kardiovaskuler bola voli putra SMAN 1 Takalar termasuk dalam kategori yang kurang hingga sangat kurang, hal tersebut dikarenakan 70% sampel berada pada presentase kurang hingga sangat kurang yang ditemukan melalui hasil tes harvard.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad. (2016). *238-File Utama Naskah-596-2-10-20160906. Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli.*
- Andi Atssam Mappanyukki. (2011). *Konsumsi Oksigen Dalam Latihan. Makassar.*
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian.*
- Arikunto S. (2010). *Metode Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Badriah, D. L. (2011). *Fisiologi olahraga. Bandung: Multazam.*
- Budiwanto S. (2014). *Metode Statistika untuk Analisis Data Bidang Keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang.*
- Efendi, H. (1983). *Fisiologi Kerja dan Olahraga Serta Peranan Tes Kerja (Exercise Test) Untuk Diagnostik. Bandung : Penerbit Alumni.*
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.*
- Ilimianto. (2017). *Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running. Indonesia Performance Journal, 1(2).* <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., & Ramli. (2021). *STUDI KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI PADA CLUB IKTLVB KABUPATEN FLORES TIMUR.*
- Ismayarti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga. Cetakan 2. Surakarta LPP UNS dan UNS Press.*
- Kurnia Mayya. (2019). *TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK (VO 2 MAX) ANGGOTA UKM BOLA VOLI PUTRI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.*
- Pradono, J. , K. C. M. , & S. S. (1999). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Kesegaran Jasmani Warga Kebon Manggis, Jakarta Timur, Umur 20-39 Tahun, 1998.*
- Primasari, I. N., & Widodo, A. (2021). *Analisis Standar Minimal Daya Tahan Kardiovaskular Vo2max Untuk Seleksi Atlet Bolavoli Putra ANALISIS STANDAR MINIMAL DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR VO2MAX UNTUK SELEKSI ATLET BOLAVOLI PUTRA USIA 15-16 TAHUN.* <https://www.academia.edu>
- Probo Ismoko, A., & Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI PACITAN, P. (2017). *TINGKAT KEBUGARAN AEROBIK ATLET BOLA VOLI YUNIOR SLEMAN UNITED VOLLEYBALL CLUB.*
- Putra, Y. S. (2013). *Perbedaan tes balke, tes cooper, dan tes multistage terhadap daya tahan aerobik atlet bola voli yuso sleman. Skripsi, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Rozindy, M., & Budiwanto, S. (2020). *PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLAVOLI PUTRI. Indonesia Performance Journal, 4(1).* <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>

- Santika. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014*. Santika.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian pendidikan Pendekatan Kuntitatif, Kualittatif dan R%D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013a). *Analisis Program Kebugaran Jasmani pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani di Yogyakarta (Suharjana)*.
- Suharjana. (2013b). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Suntoda, A. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Dalam Cabang olahraga*. Bandung: UPI.
- Wilastra, D. (2020). *KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI DALAM EKSTRA KURIKULER DI SMA NEGERI 1 TANAH MERAH KABUPATEN INDRAGIRI HILIR*. 6, 30–50.