
Analisis Kemampuan Daya Tahan VO2 Max Pemain Sepak Bola Di Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu

Nikentry¹, Ajis Sumantri², Juwita³

Affiliation:

¹⁾ Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

¹⁾Zachenravenzo25@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the VO2 Max Endurance Ability of Football Players at Bengkulu Muda Fc Club, Bengkulu City. This type of research is qualitative descriptive research. The research sample amounted to 25 people. The instrument used in this research is the Bleep Test / Multi-Stage. Where the results of the VO2 Max Endurance Ability of Football Players at Bengkulu Muda Fc Club, Bengkulu City in this study show the classification "High" to "Low". Then where the results of the final VO2 Max Endurance Ability Test of Football Players at Bengkulu Muda Fc Club Bengkulu City, as follows: 64% (16 players) in the Fair category and 28% (7 players) in the Medium category and 8% (2 players) in the Low category. Based on these results, it can be concluded that the VO2 Max Endurance Ability of Football players at Bengkulu City Young Bengkulu Club carried out by 25 players of Bengkulu City Young Bengkulu Club in the Sufficient category, namely 16 players or with a percentage of 64%.

Keywords: : VO2 Max Endurance Ability, Soccea

Pendahuluan

Permainan sepak bola begitu populer dan selalu menjadi pusat perhatian banyak orang termasuk masyarakat Indonesia. Mubarak (2019:27) menjelaskan permainan sepak bola dapat menanamkan nilai yang luhur dalam kehidupan sehari-hari untuk bekal berperilaku yang baik dengan masyarakat atau lingkungan sekitar, begitu juga sebaliknya perilaku yang baik dari setiap anak di masyarakat akan terkondisikan pada setiap pertandingan yang diikuti. Upaya yang dilakukan untuk pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga melalui aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan yakni aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (Mubarak, 2018). Permainan sepak bola menuntut para pemainnya bergerak dengan lincah dan eksplosif untuk membantu dalam melakukan variasi serangan dan bertahan, sehingga membutuhkan dukungan kemampuan fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan baik dan sistematis dengan metode latihan yang tepat disesuaikan dengan karakteristik atlet yang dilatih dan cabang olahraga (Mubarak, 2019). Komponen fisik yang sangat penting dimiliki pemain sepak bola yaitu kebugaran kardiorespirasi atau yang sering disebut dengan tingkat volume oksigen maksimal (VO2Max).

Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar atau segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan (Budhiman, 2018). Daya tahan akan relatif lebih baik untuk mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang menyebabkan memiliki tubuh yang mampu melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas yang bersifat cepat.

Olahraga merupakan bagian dari rutinitas kehidupan yang melekat dalam diri manusia dan tidak terpisahkan. Tubuh membutuhkan aktivitas olahraga guna menjaga kesehatannya, baik kesehatan jasmani, pertumbuhan, rohani, dan sosial. Olahraga juga memiliki peran penting sebagai metode mereduksi stress. Masyarakat harus memahami pentingnya olahraga untuk mempertahankan kesehatan jasmaninya sesuai dengan tingkat kemampuan dan kesenangan seseorang tersebut. Tidak terdapat unsur perbedaan seperti ras, agama, golongan, status ekonomi, usia, jenis kelamin didalam aktivitas olahraga, semua dapat berolahraga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing.

Menurut Idricha (2019:9) Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga. Berjalan mondar-mandiri seperti aktivitas harian yang biasa kita lakukan adalah termasuk olahraga. Karena aktivitas tersebut menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori.

Gaya hidup mayoritas masyarakat Indonesia pada saat ini bisa dikatakan kurang berdampak dengan aktivitas fisik (olahraga). Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah karena kesibukan bekerja, sekolah dan ketergantungan terhadap smartphone (gadget). Hal tersebut tentunya berdampak negatif terhadap kondisi fisik kebugaran jasmani dan daya tahan terutama pada tingkat volume oksigen maksimal (VO2 Max). Pergeseran hidup ini menyebabkan penurunan pada salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu, kebugaran kardiorespirasi atau yang sering disebut dengan tingkat volume oksigen maksimal (Debbian, 2016). Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dan bisa dikatakan sebagai pondasi untuk mengembangkan kondisi fisik lainnya (Nugraha, 2017).Dilihat dari hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terlihat jelas bahwa Pemain Sepak Bola di Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu banyak yang bermain-main saat melakukan pemanasan maupun latihan, kemudian latihan fisik yang dilakukan belum terstruktur sehingga Kemampuan Daya Tahan VO2 Max Pemain Sepak Bola di Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu bisa dikatakan tidak memadai untuk menjadi pemain sepak bola yang *professional*.

Dari berbagai macam permasalahan yang ada peneliti tergerak ingin melakukan penelitian tentang “Analisis Kemampuan Daya Tahan VO2 Max Pemain Sepak Bola di Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu”, yang dimana dengan dilakukannya penelitian tersebut diharapkan Kemampuan Daya Tahan VO2 Max Pemain Sepak Bola di Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu dapat meningkat sehingga bias menjadi pemain yang lebih *professional*.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan, memaparkan,

menuturkan pemecahan masalah yang ada secara sistematis, akurat, dan factual berdasarkan data-data tentang sifat-sifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk pemecahan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi (Budiwanto, 2017:19).

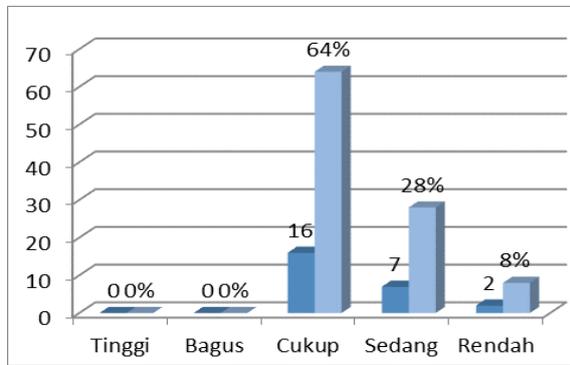
Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tes VO2 Max pemain Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu

No	Kategori Putra	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	53 Ke Atas	Tinggi	0	0 %
2	43-52	Bagus	0	0 %
3	34-42	Cukup	16	64 %
4	25-33	Sedang	7	28 %
5	24 Ke Bawah	Rendah	2	8 %
Jumlah			25	100 %

Fc Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 25 orang pemain Klub Bengkulu Muda Kota Bengkulu, adalah sebagai berikut: kategori Cukup sebesar 64% (16 pemain) dan kategori Sedang sebesar 28% (7 pemain) dan kategori Rendah sebesar 8% (2 pemain). Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Kemampuan Daya Tahan VO2 Max Pemain Sepak Bola di Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 25 pemain Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu dalam kategori **Cukup** yakni sebanyak 16 pemain atau dengan persentase sebesar 64%. Hasil ini di dapat dan diperjelas dengan histogram di bawah ini:

Gambar 1 Histogram Kemampuan Daya Tahan VO2 Max pemain Sepak Bola di Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu



Pembahasan

VO2 Max merupakan kemampuan seseorang untuk menghirup dan menggunakan oksigen secara maksimal dalam melakukan aktivitas atau kegiatan olahraga hingga mengalami kelelahan (Wiwik, 2014:64). Salah satu faktor penting yang harus dimiliki seseorang dalam beraktivitas olahraga adalah kondisi fisik yang prima (Kurniawan, 2020:22).

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh hasil dari kemampuan Daya Tahan VO2 Max pemain Sepak Bola di Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 25 orang pemain Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu, adalah sebagai berikut: kategori Cukup sebesar 64% (16 pemain) dan kategori Sedang sebesar 28% (7 pemain) dan kategori Rendah sebesar 8% (2 pemain). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Kemampuan Daya Tahan VO2 Max pemain Sepak Bola di Klub Bengkulu Muda Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 25 pemain Klub Bengkulu Muda Kota Bengkulu dalam kategori **Cukup** yakni sebanyak 16 pemain atau dengan persentase sebesar 64%.

Menurut Debbian (2016:13-15) Besarnya Vo2 Max dipengaruhi oleh: Fungsi Paru Jantung, Metabolisme Otot Aerob, Kegemukan Badan, Keadaan Latihan, Keturunan. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar atau segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan (Budhiman, 2018). Daya tahan akan relatif lebih baik untuk mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang menyebabkan memiliki tubuh yang mampu melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh

masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas yang bersifat cepat.

Dari hasil penelitian yang didapat tersebut diduga disebabkan oleh banyak faktor, antara lain : di Klub Bengkulu Muda Kota Bengkulu mempunyai sarana dan prasarana yang cukup memadai terutama untuk kegiatan penunjang kebugaran kardiovaskulernya seperti lapangan, peralatan, maupun kelengkapan lainnya. Akan tetapi dari segi penggunaannya belum tentu sudah dimanfaatkan secara optimal dalam proses latihan, sebagai upaya meningkatkan kebugaran kardiovaskuler pemain sepak bola di Klub Bengkulu Muda Fc Kota Bengkulu. Padahal dengan tersedianya sarana dan prasarana seperti ini Klub lebih bisa memanfaatkan sarana prasarananya. Kemudian pada saat melakukan latihan banyak pemain yang mudah mengalami kelelahan sehingga tidak dapat mengikuti program latihan dengan baik. Oleh sebab itu hendaknya penggunaan sarana dan prasarana yang ada dapat dioptimalkan agar mampu meningkatkan kemampuan VO2 Max lebih baik lagi.

Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh hasil dari kemampuan pemain Klub Bengkulu Muda Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 25 orang pemain Klub Bengkulu Muda Kota Bengkulu, adalah sebagai berikut: kategori Cukup sebesar 64% (16 pemain) dan kategori Sedang sebesar 28% (7 pemain) dan kategori Rendah sebesar 8% (2 pemain).

Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Kemampuan pemain Klub Bengkulu Muda Kota Bengkulu yang dilakukan oleh 25 pemain Klub Bengkulu Muda Kota Bengkulu dalam kategori **Cukup** yakni sebanyak 16 pemain atau dengan persentase sebesar 64%.

Daftar Pustaka

- Mubarok, Dkk (2019). *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*. STKIP Nahdlatul Ulama, Indramayu. Volume 3, No 1, (39-45).
- Budiwanto, Setyo (2016). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Kementerian riset, teknologi dan pendidikan tinggi universitas negeri malang fakultas ilmu keolahragaan.

Debbian, Ario (2016). *Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal (Vo2 Max) Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang*. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 12, Nomor 2.