

KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO 2015

Oleh:

Yudha Febrianta

yudha.febrianta@yahoo.co.id

Program Studi Pendidikan Sekolah Dasar
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Abstract. This study aims to determine the cardiorespiratory fitness of football players of students Activity Unit of University of Muhammadiyah PURWOKERTO. This research is a quantitative descriptive. The population in this study are all of football players of Students Activity Unit of University of Muhammadiyah Purwokerto, with the number of 20 persons (respondents). The instruments in this study was by Multi Stage Running tests with the reliability and validity of 0.9 by 0.6. Data were analyzed by descriptive with percentage, as well as by six categories: privileged, very good, good, average, less, and very less. From the results of research and discussion, it can be concluded that the level of cardiorespiratory fitness football player of students Activity Unit of University of Muhammadiyah Purwokerto was in privileged category of total 0 respondent (00,00%), 0 respondent (00,00%), in less category, 3 people (15.00%) in average. 2 persons (10,00) in good category, 2 people or (10.00%) in very good category, and 13 people or (65.00%) in privileged category.

Keywords : cardiorespiratory fitness

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi pemain UKM sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain UKM sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto, sejumlah 20 orang (responden). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes *Multi Stage* (lari Multi Tahap) dengan realibilitas sebesar 0,9 dan validitas sebesar 0,6. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan presentase, serta menggunakan 6 kategori yaitu istimewa, sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi pemain sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang berada pada katagori istimewa sebanyak 0 orang (00,00%), kurang sebanyak 0 orang (00,00%), sedang sebanyak 3 orang (15,00%). Baik sebanyak 2 orang (10,00), sangat baik sebanyak 2 orang atau (10,00%), dan istimewa sebanyak 13 orang atau (65,00%).

Kata Kunci : kebugaran kardiorespirasi

PENDAHULUAN

Menjadi seorang pemain sepakbola yang baik tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kebugaran yang baik pula. Kebugaran kardiorespirasi merupakan salah satu komponen terpenting dari kebugaran jasmani. Dengan memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik, pemain dapat melaksanakan aktivitas kesehariannya, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, di samping itu jantung dan paru dapat berfungsi secara optimal, sehingga penyakit jantung dapat dihindari (Wahjoedi, 2000: 54).

Klub UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto dipilih oleh peneliti sebagai objek penelitian karena klub UKM Sepakbola UMP ini paling menonjol diantara klub-klub yang ada di Banyumas karena tahun 2013 dikirim mewakili Rayon III mengikuti ajang POMRAYON di UNES Semarang. Prestasi yang sudah diraih antara lain juara I pada RAYON III 2013, juara I pada Piala Rektor UMP 2014. Namun dalam hal kebugaran kardiorespirasi klub ini pada saat pertandingan baik kompetisi/turnamen maupun uji coba, pemain UKM Sepakbola UMP terlihat kelelahan pada saat bertanding. Dapat dibuktikan dari beberapa kali pengamatan, pada babak pertama, kemampuan teknik dan daya tahan pemain selalu unggul. Jadi pemain biasanya dapat mencetak angka lebih dahulu, tetapi pada pertengahan permainan ketika memasuki menit-menit ke-60 para pemain selalu terlihat lesu, tidak bersemangat, dan daya tahan menurun.

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Menurut Iskandar Z. Adisapoetro (1999: 64), kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung; (2) peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan,

koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan; (3) peningkatan kemampuan gerak secara efisien; (4) peningkatan kemampuan pemulihan organ tubuh setelah latihan; dan (5) peningkatan kemampuan merespon dengan cepat.

Setiap program selalu mempunyai tujuan. Begitu pula dengan klub ini, program yang ditentukan oleh pelatih mempunyai tujuan pokok untuk meningkatkan kemampuan dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan pencapaian prestasi yang maksimal, diperlukan kebugaran jasmani yang baik. Namun dalam prakteknya tiga kali latihan dalam satu minggu lebih banyak cenderung digunakan untuk penguasaan teknik. Timbul pertanyaan, apakah dengan program latihan yang diperbanyak pada teknik akan berdampak pada kurang baiknya kebugaran seorang atlet? Untuk itu, diperlukan suatu pengukuran kebugaran kardiorespirasi yang bersifat objektif dan standar. Dengan adanya pengukuran yang demikian akan diperoleh data yang dapat bermanfaat bagi kemajuan pembinaan dan pengembangan prestasi pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Hasil pengukuran yang dilakukan merupakan tugas untuk para pelatih untuk dapat mencapai kondisi kebugaran kardiorespirasi yang lebih baik.

Kebugaran Jasmani

Menurut Irianto (2004: 2), pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sumosarjono (1992: 19), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau

cadangan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendesak.

Menurut Sajoto (1988: 43), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik, maka kebugaran jasmani merupakan faktor pendukung kesegaran jasmani secara umum. Bila seseorang dalam keadaan bugar yang paling nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmani secara menyeluruh bila tidak didasari dengan kebugaran jasmani yang baik.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran

Kebugaran dapat diperoleh dengan melakukan olahraga, tetapi ada banyak faktor lain yang mempengaruhi kebugaran seseorang, yang juga harus diperhatikan. Menurut Lutan (2002: 73-75), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran adalah sebagai berikut yaitu: intensitas, kekhususan, frekuensi, kekhasan perorangan, dan motivasi berlatih. Dari kelima faktor yang mempengaruhi kebugaran tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut; (1) Intensitas, (2) Kekhususan, (3) Frekuensi Latihan, (4) Kekhasan Perorangan, (5) Motivasi Berlatih

Menurut Irianto (2004: 7), hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut; (1) Makan, (2) Istirahat, (3) Berolahraga

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Irianto (2004: 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frequency, Intensity, and Time*). Konsep FIT tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) *Frequency* (frekuensi) adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu, sebaiknya dilakukan berselang, misal: Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan tenaga); (2) *Intensity* (intensitas), kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan; (3) *Time* (waktu) adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Komponen Kebugaran

Pemahaman mengenai komponen kebugaran bagi pelatih sangatlah penting. Karena komponen-komponen tersebut merupakan sesuatu yang sangat vital. Dengan kata lain, komponen kebugaran dapat juga digunakan sebagai penentu baik atau buruknya kebugaran jasmani seseorang tersebut.

Menurut Lutan (2002:8), terdapat dua aspek kesegaran jasmani yang berhubungan

dengan kesehatan, (*health related fitness*) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*).

Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan; (1) Daya Tahan Paru Jantung, (2) Kekuatan Otot, (3) Daya Tahan Otot, (4) Kelenturan.

Menurut Irianto (2004: 4), kelenturan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Menurut Lutan (2002: 70), kelenturan adalah kemampuan sendi dan otot serta tali sendi disekitarnya bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas maksimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien.

(a) Komposisi tubuh

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu; (1) Koordinasi, (2) Keseimbangan, (3) Kecepatan, (4) Kelincahan

Power

Power adalah gabungan antara kekuatan dengan kecepatan atau pergerakan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum, atau dengan kata lain kecepatan adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan kerja secara maksimal.

Menurut Lutan (2002: 63), komponen kebugaran jasmani terdiri atas; (1) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, mengandung empat unsur pokok, yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, (2) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa, mengandung berbagai unsur yaitu: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Menurut Sajoto (1988: 46-56), kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua macam yaitu; (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesegaran atau kesehatan, yang terdiri dari:

(1.a) daya tahan kardiorespirasi, (1.b) kekuatan otot, (1.c) keseimbangan berat badan, dan (1.c) kelenturan, (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak, yang terdiri dari: (2.a) koordinasi, (2.b) kecepatan, (2.c) kelincahan, (2.d) daya ledak, dan (2.e) keseimbangan.

Menurut Kravitz yang diterjemahkan oleh Sadoso Sumosardjuno bahwa unsur-unsur kebugaran terdapat lima komponen yaitu; (1) Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik, (2) Kekuatan otot, (3) Daya tahan otot, (4) Kelenturan, (5) Komposisi tubuh.

Berdasarkan dari beberapa pendapat mengenai komponen kebugaran jasmani di atas, maka peneliti menggunakan komponen kebugaran jasmani yang meliputi:

1) Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Sajoto (1988: 44), daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama waktu tertentu. Depdiknas (2000: 53), daya tahan kardiorespirasi atau yang sering disebut sebagai daya tahan jantung adalah kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu. Menurut Irianto (2004: 4), daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan fungsional paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.

2) Kekuatan otot

Menurut Sajoto (1988: 45), kekuatan otot merupakan kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari secara efisien seperti mengangkat, menjinjing, dan lain-lain. Depdiknas (2000: 55), kekuatan otot adalah kekuatan kontraksi maksimal otot atau

kelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu. Pada kontraksi otot memendek atau besarnya pemendekan tergantung beban yang harus ditahan. Menurut Kravit (2001: 6), kekuatan otot adalah kemampuan, otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilingi dan mengurangi kemungkinan terjadi cedera karena aktivitas fisik. Menurut Rush Lutan (2002: 63), kekuatan otot merupakan kemampuan untuk melakukan tugas gerak dengan usaha maksimum. Dengan kata lain kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek diluar tubuh. Menurut Irianto (2004: 4), kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha.

3) Daya tahan otot

Menurut Sajoto (1988: 58), daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus-menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu. Depdiknas (2000: 54), daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban submaksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu. Daya tahan otot merupakan kemampuan untuk melakukan tugas gerak selama periode waktu tertentu (Lutan, 2002: 64). Ada pula yang mengatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan untuk menggerakkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali.

4) Fleksibilitas

Menurut Sajoto (1988: 58), kelenturan atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian. Depdiknas (2000: 55), kelenturan menyatakan kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian, meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi) otot, tendo, ligamen disekitar sendi. Menurut Sharkey (2003: 165), freksibilitas adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki.

5) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (Mochamad Sajoto, 1988: 58).

6) *Power*

Power merupakan kemampuan untuk menggerakkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin. Istilah *power* sering juga disebut dalam istilah daya ledak, hal ini disebabkan oleh pelaksanaan tugas dengan kekuatan disertai dengan kecepatan (Rusli Lutan, 2002: 71). Menurut Nurhasan (2005: 3), *power* adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diasumsikan bahwa daya tahan *kardiorespirasi* sama pentingnya dengan beberapa istilah lain seperti, daya tahan paru-jantung, kebugaran kardiorespirasi, kebugaran *kardiovaskuler*. Berdasarkan definisi di atas dapat diasumsikan bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan

komponen kebugaran yang paling penting dan paling esensial dibanding komponen kebugaran yang lainnya.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58), daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Depdiknas (2000: 53), menyebutkan bahwa daya jantung-paru merupakan kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu, hal ini merupakan kemampuan sistem peredaran darah dan sistem pernafasan untuk menyesuaikan diri terhadap efek seluruh badan kerja fisik. Istilah daya tahan jantung ini sering juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, *maximal aerobic power* dan sebagainya. Daya tahan jantung ini merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani.

Tingkat kebugaran seseorang ditentukan oleh komponen-komponen yang ada di dalam kebugaran. Oleh sebab itu, seseorang perlu mengetahui dan memahami komponen-komponen kebugaran jasmani sebagai dasar dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi seseorang.

Mengetahui dan memahami komponen kebugaran sangatlah penting. Karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik atau buruknya kebugaran kardiorespirasi seseorang.

Kebugaran Kardiorespirasi

Menurut Rush Lutan (2001:46), secara teknis pengertian cardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), respirasi (paru-paru dan

ventilasi), *aerobic* (bekerja dengan oksigen). Istilah ini berkaitan satu sama lain.

Cardiorespiratory system is composed cardiovascular and respiratory system (Clark, 2001: 41). Kardiorespirasi merupakan sistem kerja fungsi faal tubuh manusia yang meliputi sistem kardiovaskuler dan respirasi.

1) Sistem Kardiovaskuler

Jantung merupakan organ berongga, berotot dan berbentuk kerucut yang terletak diantara paru-paru kiri dan kanan, di daerah yang disebut mediastinum, di belakang badan sternum, dan dua pertiganya terletak di sebelah kiri (Waston, 2002: 245). Adapun fungsi jantung menurut Sherwood (2001: 257) adalah sebagai pompa yang melakukan tekanan terhadap darah untuk menimbulkan gradient tekanan yang diperlukan agar darah dapat mengalir ke jaringan.

Menurut Junusul (1989: 146), jaringan otot jantung memiliki sifat *authorhythmicity* yang artinya jantung berkontraksi tidak memerlukan adanya impuls dari syaraf, kontraksi otot jantung disebabkan oleh gelombang depolarisasi yang berasal dari bagian kecil pada jaringan khusus di atrium yang dinamakan Sino Atrial (S- A) *node* atau *pacemaker*. Jantung berkontraksi sekitar 70-80 kali permenit sepanjang hidup, akan tetapi frekuensinya berbeda-beda tergantung usia, emosi, latihan fisik, dan lain-lain. Dari proses berkontraksinya otot ini dapat diketahui dari luar yaitu melalui perhitungan denyut nadi. Tempat terbaik untuk menghitung denyut nadi adalah pada pergelangan tangan, sisi kiri dada, di daerah terletaknya jantung dan di samping tenggorokan (Janssen, 1993: 27).

2) Sistem Respirasi

Respirasi atau pernapasan adalah pertukaran gas yang terjadi antara organisms tubuh dengan lingkungan

sekitarnya (Junusul, 1989:118). Respirasi ini melibatkan seluruh proses yang menyebabkan pergerakan secara pasif oksigen (O₂) dari lingkungan sekitarnya (udara) ke paru-paru, dan dilanjutkan ke seluruh jaringan tubuh guna menunjang proses metabolisme, serta pergerakan secara pasif karbon dioksida (CO₂) yang merupakan sisa metabolisme dari jaringan kemudian keluar ke udara. Jadi dapat disimpulkan bahwa fungsi utama dari respirasi adalah untuk mendapatkan (O₂) dari udara yang dialirkan ke seluruh jaringan tubuh, agar dapat membantu dalam proses metabolisme energi dan membawa keluar CO₂ yang dihasilkan oleh sel.

Cardiorespiratory fitness means that one is able to run, swim, cycle, play vigours sports, or engage in heavy occupational labour for prolonged periods of time because the heart and lung systems are able to transport oxygen to the working muscles, allowing body fuel stores to be burned for energy (Nieman, 1993: 47). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan kardiorespirasi merupakan kemampuan paru dan jantung untuk mensuplai oksigen ke seluruh jaringan sel tubuh sebagai energi untuk dapat melakukan aktivitas fisik seperti lari, berenang, bersepeda, olahraga permainan, dan lain-lain.

Sepakbola

Sepakbola adalah suatu permainan yang sangat populer di dunia. Jika dibandingkan dengan cabang permainan olahraga yang lain, permainan sepakbola mempunyai daya tarik tersendiri. Menurut Tarigan (2001: 2), daya tarik tersebut diantaranya memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan yang sungguh-sungguh dan penuh perjuangan dalam bermain, gerakan yang dinamis disertai

dengan kejutan-kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya.

Prinsip dalam permainan sepakbola cukup sederhana, yaitu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola. Menurut Sneyers (1988: 3), prinsip dalam sepakbola sederhana sekali yaitu membuat gol dan mencegah agar jangan sampai lawan berbuat hat yang sama terhadap gawang sendiri. Menurut Soekatamsi (1995: 11), tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk melindungi gawangnya agar tidak kemasukan.

Berdasarkan prinsip tersebut dapat diketahui bahwa tujuan utama permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menggagalkan setiap serangan dari lawan yang ingin memasukkan bola ke gawangnya dengan sportif, tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Profil Tim Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Tim UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto merupakan salah satu tim Universitas yang ada di Kabupaten Banyumas. Tujuan didirikannya tim UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto adalah untuk mewadahi kegiatan mahasiswa dan memajukan olahraga sepakbola yang berada di wilayah kabupaten Banyumas, serta mewujudkan tim kesebelasan yang memiliki prestasi yang dapat dibanggakan baik di tingkat regional maupun di tingkat nasional. Jenis kegiatan yang ada, hampir sama dengan tim-tim sepakbola pada umumnya. Disini, terjadi proses berlatih, untuk melatih

keterampilan bermain sepakbola. Materi yang diajarkan tidak hanya terbatas pada keterampilan bermain sepak bola saja, tetapi juga sampai pada pengembangan kemampuan fisik, taktik dan mental bertanding.

Proses latihan, berlangsung selama 3 kali dalam satu minggu. Setiap Senin, Selasa dan Kamis sore jam 16.00 wib di lapangan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Tujuan didirikannya tim UKM Sepakbola UMP ini adalah untuk wadah kegiatan mahasiswa yang lebih bermanfaat dan mengembangkan minat serta bakat yang dimiliki mahasiswa.

Untuk memajukan olahraga sepakbola Tim UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto di Banyumas, Tim sering mengadakan latihan uji coba, baik di dalam wilayah kabupaten Banyumas maupun di luar kabupaten Banyumas. Latihan uji coba ini dilakukan tidak hanya dengan sesama klub sepakbola wanita, tetapi juga dengan klub sepakbola disekitar Banyumas. Latihan uji coba ini dimaksudkan agar para pemain yang rata-rata masih muda karena mahasiswa tidak mengalami kejenuhan saat berlatih. Selain itu, hal ini juga dilakukan sebagai persiapan untuk mewakili Universitas Muhammadiyah Purwokerto dalam rangka POMRAYON 2015 yang akan diselenggarakan Di Magelang, yang diikuti oleh para pemain sepakbola Universitas se-Jawa Tengah.

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa adanya pengujian hipotesis. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel tunggal yang tidak membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain (Sugiyono, 2006: 21). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan

pengukuran. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas dengan memberikan tes pada responden untuk mendapatkan data yang diperlukan.

Deskripsi lokasi, subjek dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Lapangan yang digunakan untuk pengambilan data tersebut terlebih dahulu diukur area tes *multistage* sepanjang 20 meter dengan 10 lintasan. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Jumlah keseluruhan pemain yang tergabung dalam tim sepakbola tersebut adalah 20 orang. Pengambilan data dilakukan pada hari Senin tanggal 1 Juni 2015, dimulai pukul 15.30 sampai dengan 17.30 WIB.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dalam satuan waktu kemudian dikonversikan ke dalam tabel norma penilaian VO_2 max (*multi leverl*). Setelah seluruh data dikonversikan ke dalam tabel, kemudian data dianalisis dengan cara deskriptif presentase untuk mengetahui kebugaran jasmani pemain sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas.

Tabel norma kebugaran untuk tes *multi stage* yang digunakan adalah untuk usia 13-19 tahun dengan pembagian katagori sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Kebugaran untuk Tes *Multi Stage* untuk Usia 13-19 Tahun

Skor	Kategori
<25,0	sangat kurang
25,0-30,9	kurang
31,0-34,9	sedang
35,0-38,9	baik
39,0-41,9	sangat baik
>41,9	tinggi

Sumber: <http://translate.google.co.id/translate?al=id&langpair=en%7Cid&u=http://www.runningforfitness.org/>

Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pemain Sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto

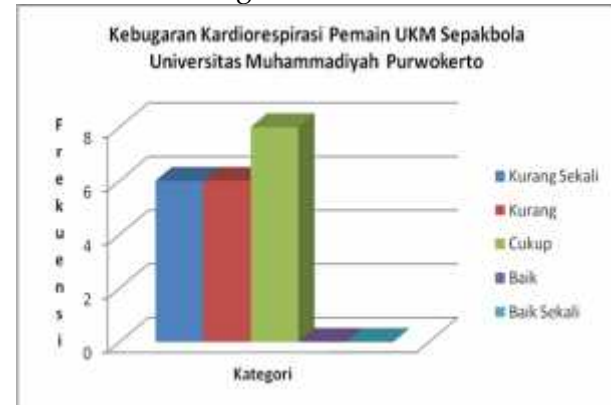
Analisis terhadap hasil tes *multistage* yang mencerminkan tingkat kebugaran kardiorespirasi pemain sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto menghasilkan rerata sebesar 40,49 median 42,15 modus 31,90 dan SD sebesar 4,75. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran kardiorespirasi pemain sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto adalah dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pemain Sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
<38	Kurang Sekali	6	30,00%
39-43	Kurang	6	30,00%
44-51	Cukup	8	40,00%
52-56	Baik	0	0,00%
57 - 62	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah		20	100,00%

Berdasarkan tabel di atas tampak tingkat kebugaran kardiorespirasi pemain sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto berkategori cukup, secara sebanyak 8 orang (40,00%) berada pada kategori baik, 8 orang atau (40,00%) berada pada kategori cukup, sebanyak 6 orang (30,00%) berada pada kategori kurang, dan sebanyak 6 orang (30,00%) berada pada kategori kurang sekali.

Di bawah ini akan digambarkan diagram hasil tingkat kebugaran kardiorespirasi pemain sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Pembahasan

Dari perhitungan diatas maka status tingkat kebugaran kardiorespirasi pemain sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto berkategori cukup, secara sebanyak 8 orang (40,00%) berada pada kategori baik sekali, sebanyak 0 orang (0,00%) berada pada kategori baik, 8 orang atau (40,00%) berada pada kategori cukup, sebanyak 6 orang (30,00%) berada pada kategori kurang, dan sebanyak 6 orang (30,00%) berada pada kategori kurang sekali.

Kebugaran kardiorespirasi adalah komponen paling penting dalam kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran kardiorespirasi atau daya tahan jantung, paru adalah kemampuan jantung paru dalam menyerap dan mendistribusikan oksigen ke otot-otot yang bekerja sesuai dengan kebutuhan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi yang baik akan lebih efisien dalam penggunaan oksigen sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan.

Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang memiliki kebugaran kardiorespirasi dengan katagori istimewa dikarenakan aktivitas fisik sendiri akan mempengaruhi semua komponen kebugaran, sehingga salah satu bentuk aktivitas fisik yang rutin dilakukan oleh pemain UKM Sepakbola adalah latihan yang bersifat aerobik. Latihan yang bersifat aerobik dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan dapat mengurangi lemak tubuh.

Kebugaran kardiorespirasi dipengaruhi oleh kebiasaan latihan, kebiasaan latihan yang dilakukan oleh putri bantul akan membentuk kardio respirasi yang sangat bagus. Pemain UKM Sepakbola UMP berasal dari berbagai kalangan di wilayah provinsi Jawa Tengah, serta dari berbagai tingkat pendidikan dalam masyarakat. Usia juga mempengaruhi kebugaran kardiorespirasi, usia menentukan kekuatan serta daya tahan jantung paru. Para pemain UKM Sepakbola mempunyai variasi usia yang berbeda-beda yaitu antara 20-29 tahun. Tentu saja hal ini mempengaruhi hasil tes kebugaran kardiorespirasi. Usia akan membentuk struktur tubuh serta pembentukan otot-otot ditubuh para pemain sepakbola, sehingga untuk melakukan tes kebugaran bisa dilakukan karena tubuh sudah mendukung sehingga bisa melakukan secara maksimal.

Motivasi dari pemain UKM sepakbola UMP juga mempengaruhi tingkat kebugaraan kardiorespirasi pemain. Pemain yang memahami prospek dari segi prestasi dari cabang olahraga sepakbola yang cukup prospektif membuat pemain sepakbola termotivasi untuk meningkatkan kemampuan pemain sendiri, termasuk kebugaraan kardiorespirasi pemain. Kebugaran kardiorespirasi akan menunjang prestasi pemain, apalagi faktor ini berhubungan erat

dengan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan tanpa kelelahan yang berarti.

Kesibukan di luar lapangan para pemain juga berpengaruh terhadap kebugaraan kardiorespirasi pemain. Artinya kesibukan di luar latihan akan mempengaruhi aktivitas latihan, terutama dari segi fisik. Salah satu contoh adalah aktivitas kuliah dan kegiatan belajar di Kampus . Aktivitas kuliah merupakan aktivitas rutin yang dilakukan oleh semua pemain UKM Sepakbola UMP. Aktivitas ini akan mempengaruhi dari segi waktu, apalagi saat tugas dan kesibukan belajar yang padat. Akan tetapi para pemain dapat membagi waktu antara latihan fisik dengan kegiatan belajarnya di kampus.

Daftar Pustaka

- Arma Abdoelah. (1981). *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya.
- Brian J. Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatihan Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdinas.
- Djoko Pekik I. (2004). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Fox E. L. (1984). *Sport physiology*, second edition. Ohio State University: CBS College Publinsing.
- Janseen, P. G. J. M. (1993). *Training-Lactate-Pulse Rate*. (M.M. Pronggotmodjo. Terjemahan). Jakarta: PT Tempirint. Buku asli diterbitkan tahun 1989.
- Junusul Hairy. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Len Krevitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

- Muchamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK Depdikbud.
- Nieman, D. C. (1993). *Fitness & your health*. Palo Alto, California: Bull Publihsing Company.
- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran* . Jakarta : Depdiknas
- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menegah.
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Rusli Lutan, dkk. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Depdikbud.
- Sadoso S. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sherwood Lauralee. (2001). *Human Physiology: From Cells to System*. (Brahm U. Pendit. Terjemahan). Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC. Buku asli diterbitkan tahun 1996.
- Wahjoedi (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Waston, Roger. (2002). *Anatomy and Physiology for Nurses*. (Sitti Syabariah. Terjemahan). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. Buku asli diterbitkan tahun 1995.