

Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan jasmani yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga yang dilakukan secara konsisten akan memberikan manfaat berupa kesehatan dan kebugaran jasmani. Ruang Lingkup olahraga menurut Sistem Keolahragaan Nasional Indonesia terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Salah satu contoh olahraga rekreasi adalah gateball. Olahraga gateball telah berkembang di berbagai daerah di Indonesia. DIY salah satu provinsi yang mengembangkan olahraga gateball mengadakan kegiatan Arisan gateball DIY setiap dua bulan sekali sebagai salah satu cara mensosialisasikan gateball pada masyarakat dan sebagai sarana silaturahmi antar klub gateball di DIY. Pemain gateball di DIY sebagian besar berusia lebih dari 30 tahun, Kebugaran jasmani sangat penting untuk dimiliki oleh setiap pemain gateball karena pada setiap kejuaraan atau pertandingan di mainkan selama 30 menit, terutama adalah tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

Tinjauan Pustaka

Gateball dicetuskan oleh Eiji Suzuki pada tahun 1947 di Hokkaido, Jepang. Merupakan modifikasi dari permainan "*crocquet*" (perancis) yang telah menyebar ke 5 benua. Dalam ketekunannya Suzuki memodifikasi aturan permainan *crocquet* dan menciptakan permainan baru yang dinamakan *gateball* (Jepang: Geeto booru) sebagai permainan bagi kaum muda. *Gateball* mulai populer pada akhir tahun 1950-an, berkat jasa seorang *instruktur* pendidikan jasmani yang memperkenalkan *gateball* kepada kaum perempuan dan kelompok-kelompok masyarakat Kumamoto yang kemudian merumuskan

seperangkat aturan permainan yang bersifat lokal. Sampai saat ini *gateball* sudah dimainkan di 30 negara dan setiap 4 tahun sekali diadakan kompetisi.

Dikembangkan oleh para emigran, turis, prodesen pembuat perlengkapan olahraga dan dibantu pemerintah Jepang ke seluruh belahan dunia, kemudian diorganisir dalam bentuk *World Gateball Union* yang berpusat di Tokyo, Jepang. Sampai saat ini *gateball* sudah dimainkan di 30 negara dan setiap 4 tahun sekali diadakan kompetisi Piala Dunia.

Djoko pekik (2000: 2) Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*psysical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Maksudnya bisa menggunakan waktu luangnya untuk melakukan kegiatan lain seperti berolahraga. Menurut Suharjana (2012: 5) membagi kebugaran jasmani menjadi dua bagian yaitu *Health related fitness* (kebugaran yang terkait dengan kesehatan) dan *motor fitness* (kebugaran yang terkait dengan keterampilan). Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman tentang pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Menurut Djoko Pekik (2000: 6) Pola hidup sehat meliputi tiga upaya bugar yaitu: Makan, istirahat dan olahraga.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*healt related fitness*) pemain gateball Kota Yogyakarta. Penelitian deskriptif ini merupakan kegiatan yang dilakukan tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknnik tes dan pengukuran untuk menggumpulkan data.

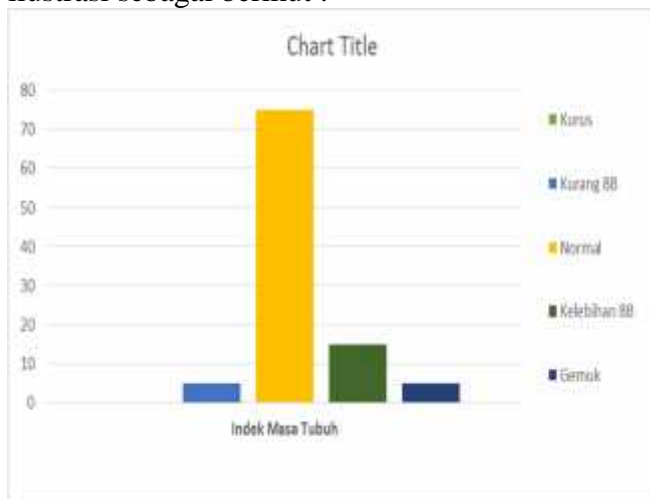
Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani pemain Gateball Kota Yogyakarta. Kebugaran jasmani yang dimaksud adalah kemampuan jasmani dalam hal ini pemain

gateball Kota Yogyakarta yang terdiri dari: Daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, flaksibilitas dan komposisi tubuh.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam menggumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan pemain gateball Kota Yogyakarta menggunakan instrument tes yang meliputi: daya tahan jantung paru menggunakan lari keliling lapangan 4 kali atau metode *rockpot*, Kekuatan otot punggung dan otot tungkai menggunakan alat *back and lag dynamometer*, Daya tahan otot menggunakan istrumen tes *sit up* dan *push up*, Kelentukan menggunakan alat *fleksometer*, Komposisi tubuh menggunakan alat *skinfold caliper*, timbangan dan stadiometer.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Hasil Penelitian IMT. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, dapat dideskripsikan dalam bentuk ilustrasi sebagai berikut :



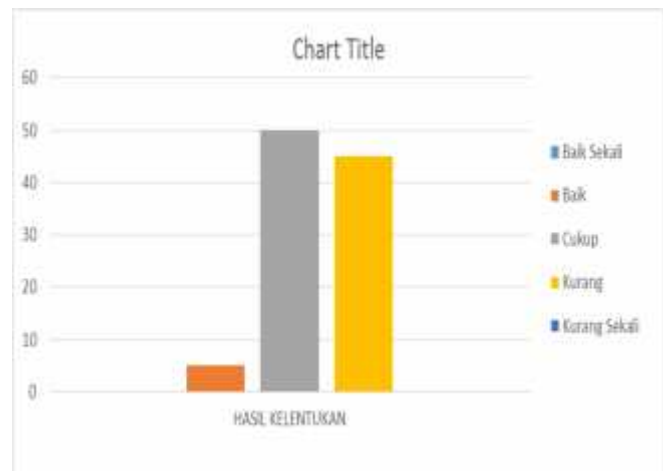
Dari diagram diatas dapat diketahui bahwa indek masa tubuh yang kurang berat badan sebesar 5 % (1 pemain), normal sebesar 75 % (15 pemain), kelebihan berat badan sebesar 15 % (3 pemain), gemuk sebesar 5 % (1 pemain).

Deskripsi Hasil Penelitian Komposisi Tubuh. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, dapat dideskripsikan sebagai berikut:



Dari diagram diatas dapat diketahui bahwa komposisi tubuh yang kurang sebesar 40 % (8 pemain), normal sebesar 45 % (9 pemain), kelebihan sebesar 15 % (3 pemain).

Deskripsi Hasil Penelitian Kelentukan. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, dapat dideskripsikan sebagai berikut :



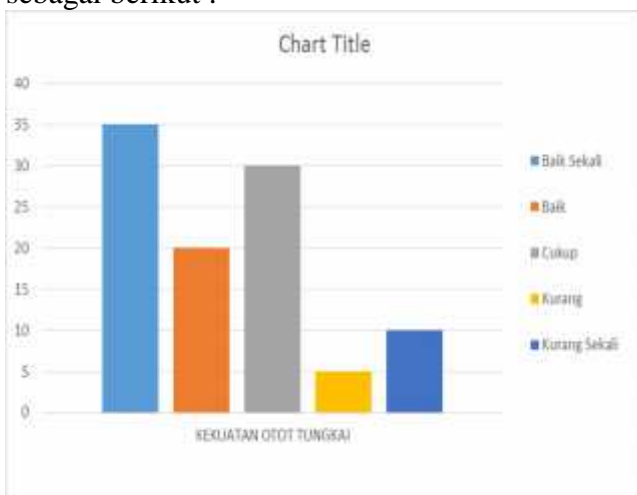
Dari table diatas dapat diketahui bahwa kelentukan yang baik sebesar 5 % (1 pemain), cukup sebesar 50 % (10 pemain), kurang sebesar 45 % (9 pemain).

Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Punggung. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, dapat dideskripsikan sebagai berikut :



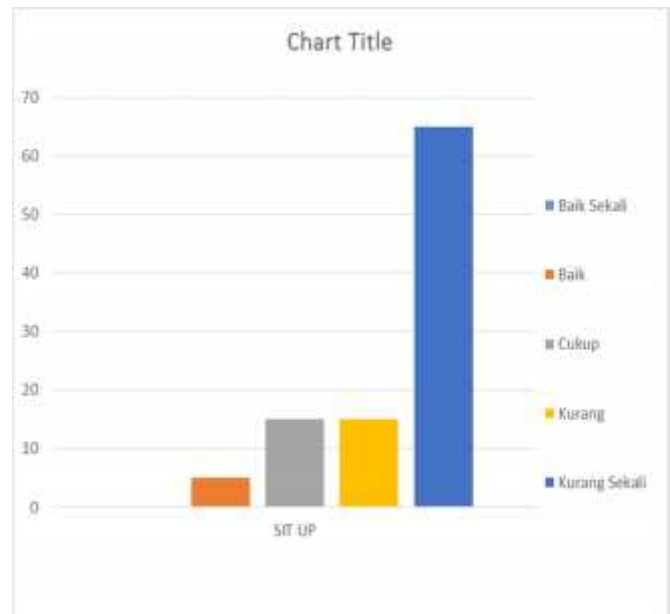
Dari table diatas dapat diketahui bahwa kekuatan otot punggung yang baik sebesar 20 % (4 pemain), cukup sebesar 5 % (25 pemain), kurang sebesar 15 % (3 pemain), kurang sekali sebesar 40 % (8 pemain).

Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, dapat dideskripsikan sebagai berikut :

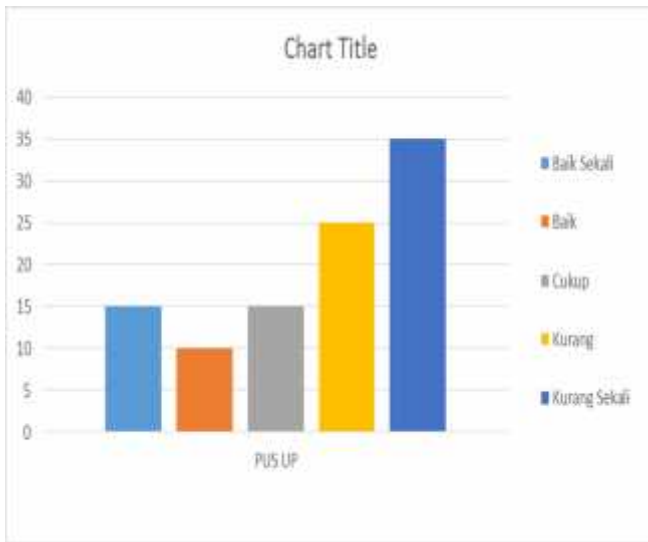


Dari table diatas dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai yang baik sekali sebesar 35 % (7 pemain), baik sebesar 20 % (4 pemain), cukup sebesar 30 % (6 pemain), kurang sebesar 5 % (1 pemain), kurang sekali sebesar 10 % (2 pemain).

Deskripsi Hasil Penelitian Daya Tahan Otot. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

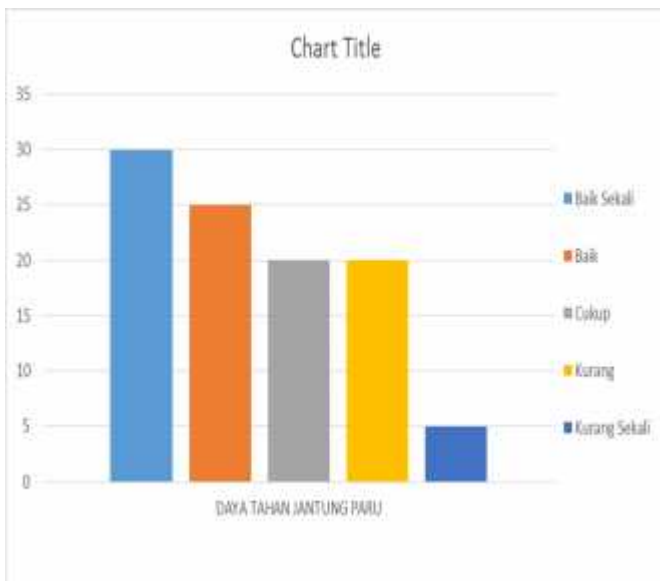


Dari table diatas dapat diketahui bahwa sit up yang baik sebesar 5 % (1 pemain), cukup sebesar 15 % (3 pemain), kurang sebesar 15 % (3 pemain), kurang sekali sebesar 65 % (13 pemain).



Dari table diatas dapat diketahui bahwa push up yang baik sekali sebesar 15 % (3 pemain), baik sebesar 10 % (2 pemain), cukup sebesar 15 % (3 pemain), kurang sebesar 25 % (5 pemain), kurang sekali sebesar 35 % (7 pemain).

Deskripsi Hasil Penelitian Daya Tahan Jantung Paru. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :



Dari table diatas dapat diketahui bahwa tingkat daya tahan jantung paru yang baik sekali sebesar 30 % (6 pemain), baik sebesar 25 % (5

pemain), cukup sebesar 20 % (4 pemain), kurang sebesar 20 % (4 pemain), kurang sekali sebesar 5 % (1 pemain).

Indeks masa tubuh pemain gatebaall Kota Yogyakarta yang kekurangan berat badan sebesar 5 %, berat badan normal atau ideal sebesar 75 %, kelebihan berat badan sebesar 15 %, gemuk atau kelebihan berat badan tingkat berat sebesar 5 %. Sedangkan tingkat lemak tubuh pemain gateball Kota Yogyakarta yang masuk kategori kurang atau sangat baik sebesar 40 %, kategori normal sebesar 45 %, kategori berlebih atau kurang baik sebesar 15 %.

Fleksibilitas pemain gateball Kota Yogyakarta yang berkategori baik sebesar 5 %, kategori cukup sebesar 50 %, berkategori kurang sebesar 45 %. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat fleksibilitas masih diantara kategori kurang dan cukup.

Daya Tahan Otot Sit Up dan Push Up. Daya Tahan Otot Sit Up pemain gateball Kota Yogyakarta berada dalam kategori baik sekali sebesar 15 %, baik sebesar 10 %, sedang sebesar 15 %, kurang sebesar 25 %, kurang sekali sebesar 35 %. Sedangkan tingkat daya tahan otot Push Up pemain gateball Kota Yogyakarta berada dalam kategori baik sebesar 5 %, sedang sebesar 15 %, kurang sebesar 15 %, kurang sekali sebesar 65 %. Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa daya tahan otot sit up dan push up berada pada kategori kurang sekali.

Daya Tahan Jantung Paru pemain gateball Kota Yogyakarta berada dalam kategori baik sekali sebesar 30 %, baik sebesar 25 %, cukup sebesar 20 %, kurang sebesar 20 %, kurang sekali sebesar 5 %.

Kesimpulan dan Saran

Profil komposisi tubuh pemain gateball Kota Yogyakarta ditinjau dari tingkat indeks massa tubuh yang berada dalam kekurangan berat badan sebesar 5 %, berat badan normal 75 %, kelebihan berat badan 15 %, berat badan gemuk 5 %. Sedangkan ditinjau dari tingkat lemak tubuh yang berada dalam kategori kurang atau sangat baik

sebesar 40 %, normal sebesar 45 %, berlebih atau kurang sekali sebesar 15 %.

Profil *fleksibilitas* pemain gateball Kota Yogyakarta yang berada dalam kategori baik sekali sebesar 0 %, baik sebesar 5 %, cukup sebesar 50 %, kurang sebesar 45 %, kurang sekali sebesar 0 %. Profil kekuatan otot punggung pemain gateball Kota Yogyakarta yang berada dalam kategori baik sekali sebesar 0 %, baik sebesar 20 %, cukup sebesar 25 %, kurang sebesar 15 %, kurang sekali sebesar 40 %. Sedangkan tingkat kekuatan otot tungkai yang berada dalam kategori baik sekali sebesar 35 %, baik sebesar 20 %, cukup sebesar 30 %, kurang sebesar 5 %, kurang sekali sebesar 10 %.

Profil daya tahan otot *push up* pemain gateball Kota Yogyakarta yang berada dalam kategori baik sekali sebesar 0 %, baik sebesar 5 %, sedang 15 %, kurang sebesar 15 %, kurang sekali sebesar 65 %. Sedangkan tingkat daya tahan otot *sits up* yang berada dalam kategori baik sekali sebesar 15 %, baik sebesar 10 %, sedang sebesar 15 %, kurang sebesar 25 %, kurang sekali sebesar 35 %.

Profil daya tahan jantung paru pemain gateball Kota Yogyakarta yang berada dalam kategori baik sekali sebesar 30 %, baik sebesar 25 %, cukup sebesar 20 %, kurang sebesar 20 %, kurang sekali sebesar 5 %.

Pemain harus mampu meningkatkan dan memperbaiki daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, *fleksibilitas* dan komposisi tubuh agar mampu bermain dalam waktu 30 menit selama pertandingan dengan hasil yang sangat baik. Latihan kondisi fisik harus ditingkatkan untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain, khususnya daya tahan otot dan kekuatan otot. Pelatih harus memahami variasi-variasi program latihan dan menentukan posisi pemain. Pelatih harus bisa memperbaiki kekurangan yang terdapat pada pemain.

Daftar Pustaka

- Anas Sudjiono. (1993). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bali Gatebal Community.(.....). Permainan Gateball. <http://gateball.wordpress.com/equipment/>
- Basuki M. (1992). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta: Depdikbud RI. Universitas Sebelas Maret.
- Bompa. (1994). *Periodization Theory and methodology of Training*. New York: Hull Publishing Company.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Iriyanto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Iriyanto. (2004). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: FIK UNY
- Dwi Rian Susanto. (2014). *Profil Daya Tahan Jantung Paru, Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Tungkai, Fleksibilitas, Komposisi Tubuh dan Somatotype Pemain sepakbola U-17 Romberz FC Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ensiklopedjas. (2012) *Contoh Macam-macam Tes Pengukuran Kekuatan (Strength)*. di unduh pada 2012/11 dalam *pendidikan jasmani13.blogspot.com*
- G.Chrissi-Mundy. (2006). *Latihan Kebugaran*. Batam: Karisma Publishing Group.
- Gilbert WG, (1997). *Flexibility and its effects on sports injury and performance*. Sport Medicine.

- Iskandar, dkk. (1999). *Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Moeslim. (1964). *Tes dan Pengukuran Dalam Keolahragaan*. Jilid 1. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Prima (2011). *Pelatihan Tenaga Laboran Keolahragaan Program Indonesia Emas Menuju Juara Umum Sea Game XXVI 2011*. Kemenpora: Jakarta.
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2012). *Diktat Kuliah Kebugaran Jasmani*. Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan. Program studi Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta; Rineka Cipta.