

TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA TAHUN 2018

THE LEVEL OF PHYSICAL STUDENT OF FUTSAL EXTRACURRICULAR IN MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA HIGH SCHOOL YEAR 2018

Oleh: Reza Shidiq Kurniawan (11601244098), PJKR, FIK, UNY (rezashidiq@gmail.com)

Abstrak

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2018. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan persentase. Metode menggunakan *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah *Multystage Fitness Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2018 yaitu sebanyak 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2018 terdapat 4 siswa (13,33%) memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi sangat kurang, 6 siswa (20,00%) memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang, 12 siswa (40,00%) memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang cukup, 4 siswa (13,33%) memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi baik, 4 siswa (13,33%) memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi sangat baik, dan 0 siswa (0,00%) memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi istimewa.

Kata Kunci: kebugaran kardiorespirasi, ekstrakurikuler futsal

Abstract

The problem of this research is that the level of cardiorespiration fitness of students of futsal extracurricular members in Muhammadiyah 3 Yogyakarta in 2018 is unknown. This research is a descriptive study with percentages. The methods is using surveys with test and measurement techniques. The instrument is Multystage Fitness Test. The population in this study were all students of futsal extracurricular participants in Muhammadiyah 3 Yogyakarta High School, as many as 30 respondents. The results showed that overall cardiorespiratory fitness level of futsal extracurricular participants in Muhammadiyah 3 Yogyakarta High School in 2018 there were 4 students (13.33%) had very little cardiorespiratory fitness, 6 students (20.00%) had less cardiorespiratory fitness, 12 students (40.00%) had a sufficient level of cardiorespiratory fitness, 4 students (13.33%) had a good cardiorespiratory fitness level, 4 students (13.33%) had a very good cardiorespiratory fitness level, and 0 students (0.00 %) have a special cardiorespiratory fitness level.

Keywords: cardiorespiratory fitness, futsal extracurricular

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Wawan S. Suherman, 2004: 26).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/MA bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak; (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis; (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan

kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Wawan S. Suherman, 2004: 12-13).

Di dalam kurikulum pendidikan jasmani di SMA mata pelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam seminggu. Hal itu tidaklah cukup dalam upaya memenuhi tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dalam kurikulum sudah diberikan jalan keluar untuk mengatasinya dengan program ekstrakurikuler olahraga.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Di dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Berdasarkan pengamatan oleh peneliti, di Kota Yogyakarta khususnya di SMA (Sekolah Menengah Atas) banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga Futsal.

Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh 5 pemain dan dimainkan di dalam ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter (Murhananto 2006: 1). Ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Berdasarkan pengamatan peneliti, selama ini di Kota Yogyakarta perkembangan olahraga futsal sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Ini terlihat dari banyak lapangan futsal yang ada di Yogyakarta, selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi futsal

antar pelajar maupun umum. Oleh karena itu dengan perkembangan yang sepesat itu, yang dulu dimainkan oleh orang-orang dewasa saja kini sudah merabah ke remaja khususnya pelajar SMA. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga futsal merupakan kegiatan favorit bagi pelajar SMA, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal banyak siswa yang antusias yang ikut. Tak terkecuali SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Salah satu syarat untuk dapat bermain futsal dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti *controlling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola).

SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Jalan Kapten Piere Tendean No. 58 lebih tepatnya di wilayah Kecamatan Wirobrajan Kota Yogyakarta. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler futsal yang diikuti oleh 30 siswa. Pada saat bermain futsal selama 2x10 menit siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kebugaran yang kurang. Sarana dan prasarana di sekolah SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdapat bola sepak kecil (bola futsal) sebanyak 8 bola serta cone dan rompi berjumlah 1 set dan lapangan futsal outdoor untuk melakukan latihan

ekstrakurikuler futsal. Sebanyak 30 siswa yang memilih ekstrakurikuler futsal ini belum diketahui seberapa baik tingkat kebugaran kardiorespirasi yang dimiliki. Kebugaran kardiorespirasi sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kebugaran kardiorespirasi ini dibutuhkan peserta didik untuk menjaga ketahanan paru dan jantung guna mendukung aktivitas yang padat. Tentunya seorang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dituntut harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik terlebih untuk tingkat kebugaran kardiorespirasinya. Selain itu frekuensi latihan yang digunakan untuk ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari jumat sore pukul 15.00-17.00 WIB. Ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta belum memiliki catatan kebugaran kardiorespirasi setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu menggambarkan tentang tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2018. Artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi (tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa) pada saat

penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan alamat Jalan Kapten Piere Tendean No. 58, Kecamatan Wirobrajan, Kota Yogyakarta. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus tahun 2018.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yaitu sebanyak 30 orang. Seluruh anggota populasi dijadikan subyek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian untuk tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta) adalah menggunakan tes lari multi tahap (*multystage running test*). Tes ini memiliki koefisien validitas sebesar 0,915 dan koefisien reliabilitas 0,868 (Nurhasan & Hasanudin Cholil, 2007: 76). Perlengkapan lari multistage (*multystage running test*) yaitu: 1) lintasan lari; 2) *laptop*; 3) *speaker*; 4) jarak yang bermarga 20 meter pada permukaan yang datar dan tidak licin; 5) kapur halus; dan 6) formulir. Prosedur pelaksanaan *multystage running test* adalah sebagai berikut:

1. Mengecek ulang kecepatan irama dengan menggunakan kalibrasi satu menit dan sesuaikan jarak lari bilamana perlu.
2. Mengukur jarak 20 meter tersebut dan berilah tanda dengan pembatas jarak menggunakan kapur halus
3. Menginstruksikan kepada testi untuk lari ke arah ujung/akhir yang berlawanan dan sentuhan satu kaki di belakang garis batas pada saat terdengar bunyi “tuut”. Apabila testi telah sampai sebelum bunyi “tuut” testi harus bertumpu pada titik putar, menanti tanda bunyi, kemudian lari ke arah garis yang berlawanan agar supaya dapat mencapai tepat pada saat bunyi “tuut”
4. Pada akhir dari setiap menit interval waktu di antara dua bunyi “tuut” makin pendek, oleh karena itu kecepatan lari makin bertambah kecepataannya.
5. Testi harus dapat mencapai garis ujung pada waktu yang ditentukan dan tidak terlambat. Tekanan kepada testi agar berputar dan lari kembali, bukannya lari membuat belokan melengkung, karena akan memakan banyak waktu.
6. Tiap testi berlari selama mungkin sehingga testi tidak dapat lari mengejar tanda bunyi “tuut” dari speaker. Kriteria menghentikan testi adalah apabila testi tertinggal tanda bunyi “tuut” dua kali lebih dari 2 langkah dibelakang garis ujung.
7. Mencatat level dan *shuttle* terakhir yang dapat dilakukan atau diselesaikan test.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran. Tes dilakukan oleh 5 orang testor, dengan pembagian tugas pemanggil siswa 1 orang, pengatur bunyi “tuut” 1 orang, dan pencatat hasil 3 orang. Pengumpulan data dilakukan selama satu hari. Adapun tempat pengumpulan data dilaksanakan di lapangan futsal Jogokaryan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Data yang terkumpul dalam satuan *level* dan *shuttle* dikonversikan ke dalam tabel norma kebugaran tes multi tahap. Kemudian distribusi frekuensi dari data yang telah dikategorikan berdasarkan norma tersebut dituangkan dalam persentase. Menghitung persentase responden yang masuk pada kategori tertentu disetiap aspek menurut Anas Sudijono (2011: 372), adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

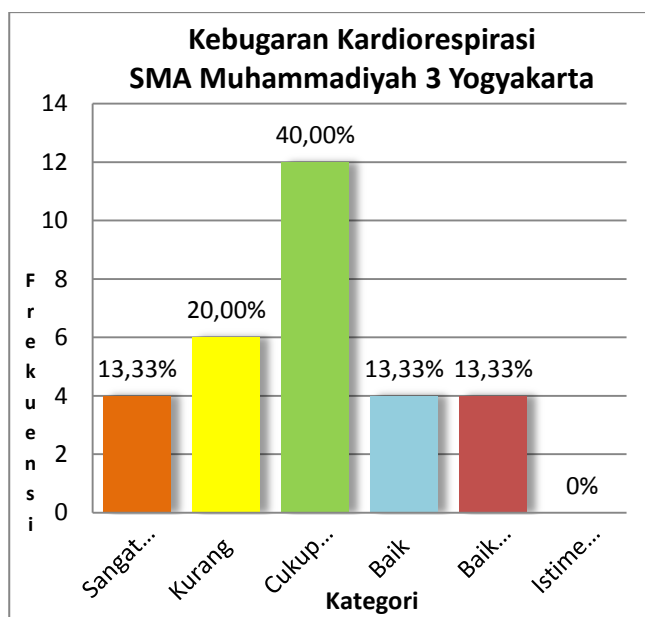
Data norma tes lari multi tahap (*multy stage running test*) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yaitu nilai maksimum = 55,10; nilai minimum = 26; rerata = 41,68; standar deviasi = 7,26. Selanjutnya data disusun dalam tabel

distribusi frekuensi berdasarkan norma pengkategorian tes lari multi tahap (*multy stage running test*) yang terbagi ke dalam 6 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, cukup baik, baik, baik sekali, dan istimewa. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Norma	Kategori	Frek	Persentase
> 55,9	Istimewa	0	0,00%
51,0-55,9	Baik Sekali	4	13,33%
45,2-50,9	Baik	4	13,33%
38,4-45,1	Cukup Baik	12	40,00%
35,0– 38,3	Kurang	6	20,00%
< 35,0	Sangat Kurang	4	13,33%
	Jumlah	30	100,00%

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh sebanyak 0 siswa (0,00%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi kategori istimewa, 4 siswa (13,33%) pada kategori sangat baik, 4 siswa (13,33%) pada kategori baik, 12 siswa (40,00%) pada kategori cukup, 6 siswa (20,00%) pada kategori kurang, serta 4 siswa (13,33%) pada kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup, yaitu sebesar 40,00%, sehingga dapat dikatakan bahwa kebugaran kardiorespirasi siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebagian besar adalah kategori cukup. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka gambar berikut adalah diagram batang kebugaran kardiorespirasi siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.



Gambar 1. Diagram Batang Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, maka pembahasan dalam penelitian ini dapat diuraikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebanyak 0 siswa (0,00%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi kategori istimewa, 4 siswa (13,33%) pada kategori sangat baik, 4 siswa (13,33%) pada kategori baik, 12 siswa (40,00%) pada kategori cukup, 6 siswa (20,00%) pada kategori kurang, serta 4 siswa (13,33%) pada kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup, yaitu sebesar 40,00%. Memperhatikan besarnya rerata nilai norma kebugaran kardiorespirasi siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yaitu sebesar 40,00%, maka dapat menjadi gambaran bahwa sebagian besar siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki kebugaran kardiorespirasi kategori cukup. Namun berdasarkan distribusi

frekuensi tersebut dapat menggambarkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta lebih cenderung memiliki kebugaran kardiorespirasi yang kurang atau di bawah kategori cukup. Hal ini berdasarkan data 6 siswa (20,00%) pada kategori kurang, serta 4 siswa (13,33%) pada kategori sangat kurang, sehingga apabila dijumlahkan sebanyak 10 siswa (33,33%) memiliki kebugaran kardiorespirasi di bawah kategori cukup. Sedangkan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang lebih cenderung memiliki kebugaran kardiorespirasi di atas kategori cukup yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi kategori istimewa, 4 siswa (13,33%) pada kategori sangat baik, 4 siswa (13,33%) pada kategori baik, atau apabila dijumlahkan hanya sebanyak 8 siswa (26,66%).

Apabila ditinjau dari frekuensi berlatih ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dilaksanakan dua kali dalam seminggu dengan materi yang dilatihkan adalah teknik dasar yang meliputi *passing* (mengoper), *stopping* (menghentikan), *dribbling* (menggiring), dan *shooting* (menembak). Semakin berat tugas atau kerja fisik seseorang, semakin tinggi pula tingkat kebugaran yang harus dimiliki oleh orang tersebut. Seharusnya dengan frekuensi latihan yang lebih banyak dilakukan oleh siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal maka kebugaran yang dimiliki lebih baik dari pada yang lebih sedikit frekuensi berlatihnya. Hal ini berarti faktor frekuensi latihan ekstrakurikuler futsal yang

hanya dilakukan sebanyak dua kali seminggu masih kurang untuk memperoleh kebugaran kardiorespirasi yang baik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi 3 upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensity, and Time). Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu dilakukan latihan 3-5 kali per minggu secara berselang, misalnya: seni-rabu-jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga). Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebanyak 0 siswa (0,00%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi kategori istimewa, 4 siswa (13,33%) pada

kategori sangat baik, 4 siswa (13,33%) pada kategori baik, 12 siswa (40,00%) pada kategori cukup, 6 siswa (20,00%) pada kategori kurang, serta 4 siswa (13,33%) pada kategori sangat kurang.

Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait khususnya para guru pengampu ekstrakurikuler futsal dan siswa.

1. Bagi guru atau pelatih pengampu ekstrakurikuler futsal, sebagai sarana untuk mengevaluasi kebugaran jasmani dalam melatih ekstrakurikuler futsal khususnya aktivitas siswa di luar kegiatan ekstrakurikuler.
2. Bagi siswa, agar memperhatikan dan mengatur aktivitas fisik serta pola kegiatan sehari-hari untuk mendukung kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan dalam olahraga futsal.

Saran-saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Dilakukan penelitian lanjut, dengan sampel yang lebih banyak.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler futsal, agar memperhatikan frekuensi dan pola aktivitas fisik siswa di kegiatan ekstrakurikuler, sehingga faktor biomotorik yang lebih

dibutuhkan oleh siswa akan terpenuhi dan latihan akan lebih efektif bagi peserta ekstrakurikuler futsal.

Daftar Pustaka

- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada Raju.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nurhasan & Hasanudin Cholil. (2007). *Tes dan pengukuran keolahraagaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum berbasis kompetensi pendidikan jasmani teori dan praktek pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.