

TINGKAT DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI ATLET JUDO DI WIRA MATARAM JUDO CLUB KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

LEVEL OF CARDIORESPIRATORY ENDURANCE OF JUDO ATHLETE IN WIRA MATARAM JUDO CLUB BANTUL REGENCY SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA

Oleh: Ayu Mita Ratnasari, mitaratna1@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat daya tahan kardiorespirasi atlet judo di Wira Mataram Judo Club Kabupaten Bantul Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, teknik tes yang akan digunakan untuk mengambil data adalah menggunakan tes *Multistage Fitness Test*. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah 21 atlet putra beladiri judo di Wira Mataram Judo Club Kabupaten Bantul Yogyakarta, sampel untuk menentukan populasi menggunakan *Sampling Purposive*. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi atlet judo di Wira Mataram Judo Club Kabupaten Bantul Yogyakarta hasil tes daya tahan kardiorespirasi atlet judo di Wira Mataram Judo Club dapat dijelaskan dari 21 responden atlet putra dibawah 19 tahun yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 0 orang (0%), baik ada 4 orang (19.00%), kategori cukup ada 5 orang (23.80%), kategori kurang baik ada 9 orang (42.90%), dan 3 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (14.30%).

Kata Kunci : tingkat daya tahan kardiorespirasi, judo, Wira Mataram Judo.

Abstract

The research aims to determine how good the cardiorespiratory endurance level of judo athletes in Wira Mataram Judo Club in Bantul Regency, Special Region of Yogyakarta. This research was descriptive quantitative research; the test technique used to collect the data was by using the Multistage Fitness Test. The research population was 21 judo martial arts athletes in Wira Mataram Judo Club, Bantul Regency, Special Region of Yogyakarta, the sampling to determine the population was by using Purposive Sampling. Data analysis technique used was descriptive statistics in the form of percentage. Research results show that the level of cardiorespiratory endurance of judo athletes in Wira Mataram Judo Club, Bantul Regency, Special Region of Yogyakarta can be explained from 21 respondents under 19 years old of male athletes who are classified as very good; are 0 athlete (0%), good category 4 athlete (19.00%), medium category 5 athletes (23.80%), bad category 9 athlete (42.90%), and 3 athletes in very poor category (14.30%).

Keywords: cardiorespiratory endurance level, judo, Mataram Wira Judo.

PENDAHULUAN

Olahraga Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang dan telah populer di dunia dewasa ini. Atlet yang mengikuti beladiri judo atau atlet judo dinamakan judoka. Lamanya pertandingan untuk judoka pria senior dan yunior adalah lima menit, dan untuk Judoka wanita adalah empat menit. Lamanya pertandingan tersebut seorang judoka harus bertahan dan dengan cepat berusaha mengalahkan lawannya dengan cara menghilangkan kesegnya dengan waktu yang seminimal mungkin, sehingga Judoka harus memiliki semua komponen tingkat kebugaran jasmani, yaitu: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, serta kelentukan yang lebih dibandingkan orang awam pada umumnya.

Salah satunya klub yang ada di Yogyakarta adalah Wira Mataram Judo Club, Wira Mataram Judo Club merupakan Club bela diri judo yang menyelenggarakan latihan khusus selain latihan hari biasa, latihan tersebut dilakukan setiap pagi hari sebelum siswa berangkat sekolah, tepatnya sehabis shalat subuh, dengan melatih fisik atlet-atlet Wira Mataram, yang kegiatannya berupa *fitness*, mengangkat, dan membanting ban truk.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih bela diri judo di Wira Mataram Judo Club yaitu bapak Budy Tanudjaya sejak tahun 2016 dan 2017 masih banyak atlet yang sangat mempunyai prestasi yang kurang bagus. Club Wira Mataram Judo memiliki 250 atlet dan hanya ada 37 atlet yang mendapatkan prestasi di

tahun 2016 dan 2017, hal ini dikarenakan mungkin memiliki tingkat daya tahan Kardiorespirasi yang kurang baik. Atlet juga kurang menyadari tentang pentingnya daya tahan Kardiorespirasi yang dimilikinya.

Tingkat daya tahan Kardiorespirasi atlet judo yang masih rendah dapat dilihat ketika waktu pertandingan atau *randori*, atlet tersebut kehabisan nafas dan lemas pada menit-menit terakhir. Dengan waktu pertandingan yang berlangsung selama 5 menit tersebut, seorang atlet judo (judoka) harus berhasil membanting lawan dengan waktu yang sedikit mungkin. Sehingga diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik diantaranya daya ledak, kekuatan otot lengan dan daya tahan tubuh yang bagus, karena seorang atlet judo yang professional akan memenangkan pertandingan dengan waktu yang secepat mungkin, dan memiliki tenaga untuk babak pertandingan yang selanjutnya. Selain itu peralatan latihan di club tersebut masih kurang, seperti; *Cone* untuk pembatas lari bolak-balik, *stopwatch*, dan Bangku *Harvad*. Sehingga latihan untuk meningkatkan daya tahan jarang dilakukan, hal ini akan menyebabkan latihan yang dijalani atlet tidak akan berjalan maksimal. Banyak atlet junior melakukan kegiatan di luar jam sekolah, seperti les atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah yang diwajibkan, sehingga atlet junior tidak memiliki waktu yang lebih untuk mengikuti kegiatan berlatih judo.

Berdasarkan beberapa masalah yang ada di atas, penulis ingin mengetahui tingkat daya tahan Kardiorespirasi dari masing-masing atlet judo di Wira Mataram Judo Club di Kabupaten

Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Apabila tingkat daya tahan kardiorespirasi rendah, begitu pula dengan prestasinya juga rendah. Untuk menghasilkan prestasi yang tinggi seorang atlet judo harus memiliki daya tahan yang baik daripada orang awam pada umumnya, maka dari itu penulis ingin meneliti seberapa baik tingkat daya tahan Kardiorespirasi atlet judo di Wira Mataram Judo Club di Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Judo terdiri dari dua kata yaitu Ju dan Do. Awalnya judo ditulis dengan huruf Cina yang artinya: Ju berarti lemah, lembut dan Do berarti jalan atau cara. Judo juga berarti “*Gentlem Way*” atau “Cara Lembut”. Cara itu adalah suatu konsep hidup. Kano (1986:16) menjelaskan bahwa cara yang halus dari judo maksudnya adalah memberikan jalan terlebih dahulu dan akhirnya mencapai kemenangan. Judo bukanlah metode penggunaan energi terbaik untuk menyerang dan mempertahankan diri atau membela diri, tetapi ini adalah metode yang prinsipnya dapat diasimilasikan dan diterapkan dalam segala bidang kehidupan.

Daya tahan kardiorespirasi Menurut Lutan (2001: 46) yaitu , secara teknis pengertian kardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), respirasi (paru-paru da ventilasi), aerobik (bekerja dengan oksigen). Menurut Wahjoedi (2000: 61) diantara keempat komponen kebugaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas), daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kebugaran jasmani. Sedangkan menurut Nurhasan (2005: 3) daya

tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran kardiorespirasi adalah komponen paling penting dalam kebugaran jasmani seseorang. Kesegaran kardiorespirasi atau daya tahan jantung, paru adalah kemampuan jantung paru dalam menyerap dan mendistribusikan oksigen ke otot-otot yang bekerja sesuai dengan kebutuhan.

Menurut Sharkey (2003: 80-85), daya tahan kardiorespirasi dipengaruhi beberapa faktor yakni genetik, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh dan aktivitas. Ada beberapa bentuk tes daya tahan umum (*general endurance*), di antaranya Tes lari Aerobik Cooper 2,4 km, Tes naik turun bangku (*Harvard Step Ups Test*), Tes Balke lari 15 menit, Tes *Multistage* (lari multi tahap).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat daya tahan kardiorespirasi atlet judo di Wira Mataram Judo Club Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta . Teknik pengambilan data menggunakan tes. Menurut Widoyoko (2012; 50) tes merupakan salah satu alat untuk melakukan pengukuran, yaitu alat untuk mengumpulkan informasi karakteristik suatu objek. Karakteristik tersebut dapat berupa

keterampilan, pengetahuan, bakat, minat, baik yang dimiliki individu maupun kelompok.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Wira Mararam Judo Club yang beralamat di Jl. Imogiri Timur Km. 10, RT 03 Wonokromo 1, Pleret, Bantul, Yogyakarta, Kode Pos 55791. Telepon (0274) 441 5254, Waktu Penelitian dilaksanakan pada hari Jumat, 25 Mei 2018.

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Hadi (2016:190), populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Menurut Azwar (2016; 77), populasi penelitian sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Jumlah populasi yang akan diteliti ada 250 Atlet. Populasi penelitian terlalu luas wilayahnya yaitu 250 atlet seluruhnya, maka digunakan *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2015: 124) *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Penelitian ini dilakukan pada atlet putra dibawah 19 tahun yaitu sebanyak 21 orang, hal ini dilakukan karena atlet dengan umur dibawah 19 tahun tersebut masih aktif dalam melakukan latihan. Atlet yang di atas 19 tahun jarang melakukan latihan karena sudah ada yang sibuk kuliah maupun bekerja dan atlet putri di Wira Mataram Judo Club jarang melakukan latihan rutin. Jadi sampel pada penelitian ini adalah atlet

judo putra yang berumur di bawah 19 tahun di Wira Mataram judo Club Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Prosedur

Agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan *Multistage Fitness Test*. Peneliti memilih tes ini dibandingkan dengan instrumen tes lainnya dikarenakan ketebatasan sarana dan prasarannya.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian dengan cara melakukan pengukuran (Widoyoko, 2016; 51). Sedangkan menurut Sugiyono (2015; 305), instrumen dalam penelitian kuantitatif dapat berupa test, pedoman wawancara, pedoman observasi, dan kuesioner. Penelitian ini menggunakan instrumen tes daya tahan Kardioresparsi untuk melakukan pengambilan data penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *multistage fitness test*. Menurut Brian Macenzie (2005: 28), daya tahan dapat diukur menggunakan tes *multistage fitness test*.

Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data yaitu peneliti mempersiapkan alat yang akan digunakan pada saat penelitian. Lalu peneliti datang di Wira Mataram Judo Club untuk melakukan penelitian

dan melakukan persiapan ditempat penelitian. Setelah itu peneliti bertemu dengan sampel penelitian, lalu peneliti menjelaskan tata cara pelaksanaan tes. Setelah menjelaskan peneliti melaksanakan serangkaian tes kepada atlet judo di Wira Mataram Judo Club yang dibantu oleh tiga orang, orang pertama membantu menjaga *tape recorder*, orang kedua menjaga garis pembatas, orang ketiga mengawasi atletnya dalam mengisi formulir tes *multistage fitness test*. Peneliti mengawasi jika ada atlet yang terlambat dua kali dalam pelaksanaan tes *multistage fitness test*. Setelah peneliti memperoleh data, peneliti melakukan pengentrian data.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data statistik deskriptif dengan persentase. Rumus mencari persentase adalah menggunakan:

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

(Suharsimi Arikunto, 2002:246)

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi atau jumlah subyek

N = Jumlah subjek keseluruhan

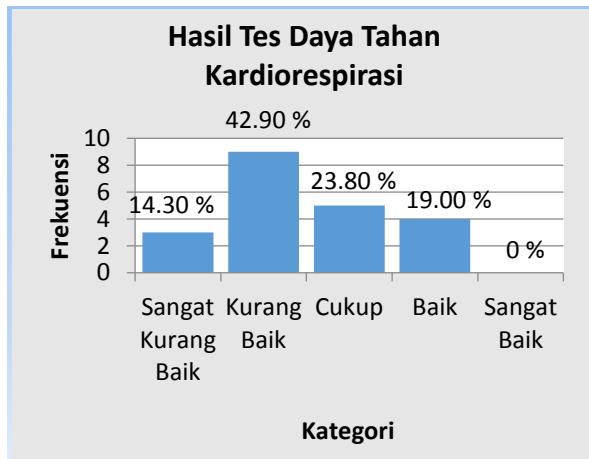
HASIL PENELITIAN

Hasil tes daya tahan kardiorespirasi atlet judo di Wira Mataram Judo Club dapat dijelaskan dari 21 responden atlet putra dibawah 19 tahun yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 0 orang (0%) , baik ada 4 orang (19.00 %), kategori cukup ada 5 orang (23.80 %), kategori kurang baik ada 9 orang (42.90 %), dan 3 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (14.30 %).

Tabel 7 : Hasil tes daya tahan kardiorespirasi atlet beladiri judo di Wira Mataram Judo Club.

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
> 51,6	Sangat Baik	0	0 %
42,6 – 51,5	Baik	4	19.00 %
33,8 – 42,5	Cukup	5	23.80 %
25,0 – 33,7	Kurang Baik	9	42.90 %
< 25	Sangat Kurang Baik	3	14.30 %

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2 : Diagram Batang, Hasil tes daya tahan kardiorespirasi atlet judo di Wira Mataram Judo Club.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes daya tahan kardiorespirasi atlet judo di Wira Mataram Judo Club dapat dijelaskan dari 21 responden atlet putra dibawah 19 tahun yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 0 orang (0%) , baik ada 4 orang (19.00 %), kategori cukup ada 5 orang (23.80 %), kategori kurang baik ada 9 orang (42.90 %), dan 3 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (14.30 %). Latihan daya tahan ini merupakan latihan dasar yang harus dimiliki oleh semua atlet. Daya tahan akan menjadikan modal awal yaitu sebuah pondasi fisik untuk menjalankan latihan selanjutnya. Daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Hasil tes daya tahan kardiorespirasi menggunakan instrument tes *MFT (Multistage Fitness Test)* menunjukkan hasil yang kurang bagus karena dominasi dengan hasil kurang baik

dan sangat kurang baik 50% lebih. Kurangnya latihan fisik dapat mempengaruhi hasil tes daya tahan, karena latihan fisik ini jarang dilakukan oleh para atlet. Pola makan juga dapat mempengaruhi hal ini, pola makan yang tidak dikontrol oleh pelatih dapat menurunkan tingkat daya tahan kardiorespirasi atlet judo. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran yang bagus dapat dikatakan atlet tersebut giat dalam melakukan latihan beladiri judo khususnya pada latihan daya tahan. Daya tahan ini sangat penting untuk kedepannya, semakin baik daya tahan yang dimiliki maka kualitas atlet akan semakin bagus. Ada beberapa atlet yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi baik dan sangat baik, hal ini disebabkan kondisi atlet tersebut pada saat melakukan tes ini sedang prima.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi atlet judo di Wira Mataram Judo Club dapat dijelaskan dari 21 responden atlet putra dibawah 19 tahun yang termasuk dalam klasifikasi sangat baik ada 0 orang (0%) , baik ada 4 orang (19.00 %), kategori cukup ada 5 orang (23.80 %), kategori kurang baik ada 9 orang (42.90 %), dan 3 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (14.30 %).

Saran

Pelatih perlu meningkatkan lagi latihan fisik pada atlet judo di Wira Mataram Judo Club di Kabupaten Bantul. Pelatih juga harus memberikan program latihan daya tahan

Kardiorespirasi yang tepat agar proses latihan bisa berjalan dengan baik dan maksimal dan pelatih harus membuat program latihan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet. Wira Mataram Judo Club harus melakukan tes daya tahan Kardiorespirasi minimal 1 tahun sekali agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kondisi fisik atletnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Azwar, S (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadi, S. (2016). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kano, J. (1986). *Kodokan Judo*. Tokyo: Kodansha Internasional.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London :Electric Word plc.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Widoyoko, E.P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Celeban Timur UH III/ 548: Pustaka Belajar.