

**TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI ATLET CABANG
OLAHRAGA *DRUM BAND* KABUPATEN SLEMAN
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

ARTIKEL E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Bernadus Pinto Hutomo
NIM 13601244011

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Artikel *E-Journal* yang berjudul “Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Atlet Cabang Olahraga *Drum Band* Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017” yang disusun oleh Bernadus Pinto Hutomo NIM 13601244011 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Yogyakarta, Oktober 2017

Pembimbing,

Reviewer,


Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.
NIP 19601219 198803 2 001


Drs. A. M. Bandi Utama, M.Pd.
NIP 19600410 198903 1 002



TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI ATLET CABANG OLAHRAGA *DRUM BAND* KABUPATEN SLEMAN DIY TAHUN 2017

CARDIORESPIRATORY FITNESS LEVEL ON DRUM BAND ATHLETES IN SLEMAN DISTRICT

Oleh: Bernadus pinto hutomo, pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta, pintopintut@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingginya tingkat kebugaran kardiorespirasi pada atlet cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman, DIY tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan metode survei. Populasi penelitian sebanyak 24 atlet yang terdiri dari 12 atlet putra dan 12 atlet putri. Sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling*, dimana anggota populasi, yaitu seluruh atlet *drum band* Kabupaten Sleman yang akan mengikuti PORDA 2017 digunakan untuk sampel. Sehingga didapatkan sampel sebanyak 24 atlet. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen menggunakan tes lari 2,4 km oleh Cooper. Hasil penelitian tes kebugaran kardiorespirasi 2,4 km menunjukkan tingkat kebugaran kardiorespirasi yang tinggi pada atlet cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman. Dari 24 atlet didapatkan hasil bahwa sebanyak 16,7% atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani “sedang”. Sedangkan sebanyak 50% atlet berada pada kategori “baik”. Kemudian sejumlah 33,33% pada kategori “baik sekali”.

kata kunci: kebugaran kardiorespirasi, atlet *drum band*.

Abstract

This research aims at revealing the level of cardiorespiratory fitness on drum band athletes in Sleman District 2017. This thesis is a descriptive research with a quantitative approach. Survey was deployed as its method in obtaining the data. Population in this research which is as many as 24 athletes, consisting of 12 male athletes and 12 female athletes. Sample research using total sampling technique, which the member of sample are the entire population of drum band athletes who will be a PORDA 2017 participant. Data were gathered through the employment of test technique and measurement. The instrument deployed was running test (2, 4 km) done by Cooper. The research findings on the test for cardiorespiratory fitness indicate that the level of cardiorespiratory fitness is high. Athletes drum band as many as 16,7% are in “medium” category, 50% athletes included in “good” category. And “very good” category are 33,33% athletes.

keywords: cardiorespiratory fitness, drum band athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana yang dilakukan oleh seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo, 2005: 30). Olahraga merupakan hal yang sangat

penting karena mampu memberikan banyak manfaat bagi setiap individu. Suharjana (2013: 9) mengungkapkan bahwa olahraga mempunyai banyak manfaat antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, membuat orang tahan terhadap *stress*, menambah rasa percaya diri, memiliki banyak kolega,

menjalin komunikasi dengan orang lain, berkerjasama dan mampu menghargai orang lain.

Begitu banyaknya manfaat yang diperoleh dari olahraga, maka untuk mewujudkannya diperlukan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani menurut Kosasih (1985: 10) ialah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, sehingga orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya. Suharyana (2013: 7-8) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas atau kelentukan dan komposisi tubuh, kemudian kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi.

Salah satu komponen yang penting dari kebugaran jasmani adalah kebugaran kardiorespirasi atau daya tahan paru dan jantung. Hal tersebut sependapat dengan Pasau dalam Sajoto (1988: 2-3) yang menyatakan bahwa daya tahan jantung dan paru-paru (*Cardiorespiratory function*) betul-betul diperhitungkan secara matang dalam suatu usaha untuk mencapai prestasi dalam olahraga, sebab daya tahan paru dan jantung merupakan faktor penting yang menjadi penentu pencapaian prestasi yang prima dalam olahraga. Daya tahan paru

jantung adalah kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama (Irianto, 2006: 4).

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kebugaran kardiorespirasi atau daya tahan paru dan jantung yang baik adalah cabang olahraga *drum band*. Menurut Sudrajat dalam Achmadhan (2014: 37) *drum band* dapat didefinisikan sebagai bentuk permainan musik dan olahraga yang terdiri dari beberapa orang personil untuk mengiringi langkah dalam berbaris, atau dengan kata lain berbaris sambil bermain musik. Sesuai dengan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *drum band* adalah salah satu cabang dari olahraga.

Olahraga *drum band* memiliki 3 (tiga) macam divisi di dalamnya, yaitu perkusi, *brass* dan *color guard*. Divisi perkusi dibagi menjadi 2 *section* yaitu *section pits instrument* dan *battery*. *Pits instrument* memainkan alat musik dengan nada-nada melodi, sedangkan *battery* memainkan musik ritmis yang dimainkan sambil berjalan (*display*). Pada divisi *brass* dibagi menjadi 3 *section* yaitu *section high brass*, *middle brass*, *low brass* dimana semuanya memainkan alat musik tiup sambil berjalan (*display*). Sedangkan divisi *color guard* memiliki tugas sebagai peraga visual atau penari.

Sanjaya (1996 : 6) mengemukakan bahwa setiap pemain dalam *drum band* harus memiliki kondisi tubuh yang baik, memiliki kekuatan, kelentukan dan ketahanan. Oleh karena itu, daya tahan paru dan jantung sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, tidak hanya sebagai penunjang bagi atlet pada cabang olahraga *drum band*, akan tetapi lebih sebagai kebutuhan yang sangat pokok dalam aktivitas *drum band*. Hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga *drum*

band memiliki intensitas latihan yang panjang dan mata lomba yang dilaksanakan memiliki durasi yang lama, sehingga sangat diperlukan kebugaran kardiorespirasi atau daya tahan paru dan jantung yang baik.

Seperti dalam kejuaraan yang dilakukan oleh tim PDBI Kabupaten Sleman pada Pekan Olahraga Daerah (PORDA) tahun 2015 lalu di Kabupaten Kulon Progo terdapat beberapa nomor lomba yang diperlombakan dimana mayoritas menggunakan fisik yang kuat serta ketahanan tubuh yang prima. Pada saat itu tim dari Kabupaten Sleman menjadi juara umum pada cabang olahraga *drum band* di Kabupaten Kulon Progo dengan perolehan 6 emas 2 perak dari 8 mata lomba yang diikuti.

Kejuaraan Pekan Olahraga Daerah (PORDA) DIY yang diadakan setiap 2 (dua) tahun sekali, masing-masing tim *drum band* pada setiap kabupaten di DIY harus menunjukkan daya tahan, kekuatan, dan kemampuan didalam perlombaan. Tidak hanya melakukan *display* atau bermain musik sambil berjalan dengan bentuk-bentuk tertentu tetapi juga ada Lomba Baris – Berbaris (LBB), Lomba Unjuk Gelar (LUG), Lomba Ketepatan Dan Ketahanan Berbaris (LKKB), dan Lomba Berbaris Jarak Pendek (LBJP).

Berdasarkan SK. Nomor 02 Tahun 2013 tentang Peraturan dan Petunjuk Pelaksanaan Lomba *Drum Corps* – Satuan Kecil, Lomba Baris-Berbaris (LBB) adalah lomba beregu berbaris dengan menggunakan peralatan musik melalui lintasan/jalur tertentu dan sesuai peraturan untuk diikuti peserta agar memperoleh nilai perlombaan. Medan tempat lomba baris-berbaris atau tapak lomba dilaksanakan di lapangan basket atau lapangan terbuka dengan ukuran panjang 25m dan lebar 15m.

Kemudian, Lomba Ketahanan dan Ketepatan Berbaris (LKKB) adalah lomba beregu berbaris dengan menggunakan peralatan musik melalui lintasan/jalur tertentu dan sesuai peraturan untuk diikuti peserta agar memperoleh nilai perlombaan. Medan yang digunakan dalam LKKB dalah lintasan yang mempunyai jarak minimal 6,2 km untuk regu putri, dan minimal 8,2 km untuk regu putra dan campuran.

Lomba Berbaris Jarak Pendek (LBJP) lomba beregu berbaris dengan menggunakan peralatan musik melalui lintasan/jalur tertentu dan sesuai peraturan untuk diikuti peserta agar memperoleh nilai perlombaan. Medan yang digunakan dalam LBJP adalah lintasan atletik yang kelilingnya 400m. Sedangkan untuk Lomba Unjuk Gelar (LUG) atau *display* adalah lomba beregu pagelaran dengan menggunakan peralatan musik melalui lintasan/jalur tertentu dan sesuai peraturan untuk diikuti peserta agar memperoleh nilai perlombaan. Medan atau tapak lomba yang digunakan adalah lapangan basket atau lapangan terbuka dengan ukuran panjang 25-26m dan lebar 15-16m.

Mata lomba yang diikuti oleh para atlet cabang olahraga *drum band* di Kabupaten Sleman membutuhkan kekuatan fisik atau ketahanan jantung dan paru yang baik selain kemampuan musik yang baik juga. Oleh karena itu, dalam rangka persiapan menuju PORDA 2017 di Kabupaten Bantul mendatang setiap anggota/atlet *drum band* harus mempunyai kebugaran kardiorespirasi yang baik agar mampu melakukan serangkaian latihan yang cukup panjang dengan optimal. Persiapan yang dilakukan cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman kurang lebih 1 (satu) tahun dengan durasi latihan 6 kali dalam satu minggu, yang dilaksanakan

setiap hari Selasa hingga Minggu. Untuk setiap kali latihan mulai dari pukul 15.30-22.00 WIB atau 4-8 jam dalam satu kali latihan. Untuk latihan sesi pertama dilaksanakan pukul 15.30-17.30 WIB dengan program berupa latihan fisik yang meliputi pemanasan hingga latihan-latihan yang dibutuhkan untuk beberapa mata lomba. Untuk berbaris jarak pendek (LBJP) dilakukan latihan berupa jalan cepat, kemudian dilaksanakan latihan untuk persiapan lomba ketahanan dan ketepatan berbaris (LKKB) berupa jalan sepanjang 8 km untuk putra dan 6 km untuk putri sambil memainkan alat musik dengan melodi tertentu.

Latihan untuk sesi kedua yang dilaksanakan pukul 19.00-22.00 WIB digunakan latihan baris-berbaris yang dipersiapkan untuk lomba baris-berbaris (LBB) dan lomba unjuk gelar (LUG) dimana sikap dalam berbaris, bermain musik, serta *display* sangat dibutuhkan konsentrasi dan fisik yang kuat untuk mengkombinasikan latihan secara keseluruhan. Kebutuhan akan fisik yang kuat tersebut adalah salah satu faktor dari kebugaran kardiorespirasi dimana hal tersebut sangat dibutuhkan untuk menunjang proses latihan. Faktor lain sebagai penunjang kebugaran kardiorespirasi menurut Suharjana (2013: 118) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal atau dalam diri seseorang berupa, keturunan atau genetik, jenis kelamin, usia. Sedangkan faktor eksternal atau dari luar seseorang adalah faktor latihan fisik atau olahraga, pola makan dan waktu istirahat.

Latihan yang dilakukan saat ini, berfokus pada pembentukan fisik secara bertahap untuk mendapatkan kebugaran yang lebih siap dalam persiapan kejuaraan PORDA. Latihan telah dimulai kurang

lebih satu tahun, akan tetapi peningkatan fisik pada atlet/anggota *drum band* Kabupaten Sleman tidak merata, ada yang meningkat dengan pesat namun ada pula yang tidak meningkat bahkan cenderung menurun.

Cabang olahraga *drum band* di Kabupaten Sleman dilatih oleh beberapa pelatih. Selama proses latihan, pelatih belum pernah mengukur tingkat kebugaran kardiorespirasi atlet dikarenakan jadwal pelaksanaan PORDA diajukan dua bulan menjadi bulan Juli, sehingga pelatih lebih fokus untuk mengejar materi lomba dan tidak ada waktu untuk mengadakan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada atlet-atlet tersebut. Padahal pengukuran tingkat kebugaran kardiorespirasi para atlet sangat penting diketahui guna kelanjutan dalam proses latihan, seperti yang dikemukakan oleh Pasau dalam Sajoto (1988: 2-3) yang menyatakan bahwa daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory function*) betul-betul diperhitungkan secara matang dalam suatu usaha untuk mencapai prestasi dalam olahraga, sebab daya tahan paru dan jantung merupakan faktor penting yang menjadi penentu pencapaian prestasi yang prima dalam olahraga, sehingga hal tersebut penting untuk diukur dan diketahui.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Atlet Cabang Olahraga *Drum Band* Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017”

Berdasarkan hasil observasi dan fakta yang telah diperoleh di lapangan penting diketahuinya tingkat kebugaran kardiorespirasi untuk kelanjutan dalam proses latihan guna pencapaian prestasi

yang optimal pada atlet cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman tahun 2017.

Berbagai permasalahan tersebut muncul terkait dengan objek yang akan dikaji. Oleh karena itu pembatasan masalah perlu di dilakukan agar peneliti tidak jauh menyimpang dengan topik yang akan di kaji, pembatasan masalah pada penelitian ini adalah terfokus pada tingkat kebugaran kardiorespirasi atlet cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif.

Sukmadinata (2015: 54) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung saat ini atau saat yang lampau. Penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan tertentu atau perubahan pada variabel-variabel bebas, melainkan menggambarkan suatu kondisi apa adanya. Penggambaran kondisi tersebut bisa pada individu maupun kelompok dan menggunakan angka-angka.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan di Stadion Tridadi, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilaksanakan pada hari Rabu, 12 Juli 2017 pukul 15.00-17.00 WIB.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah atlet cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman tahun 2017 sebanyak 24 atlet, yang terdiri dari 12 atlet putra dan 12 atlet putri kemudian diambil sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling* dimana, dimana anggota populasi, yaitu seluruh atlet *drum band* Kabupaten Sleman yang akan mengikuti PORDA 2017 digunakan untuk sampel. Sehingga didapatkan sampel sebanyak 24 atlet.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan survei. Kemudian instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran kardiorespirasi oleh peneliti adalah dengan instrumen tes. Instrumen tes tersebut berupa tes lari 2,4 km (*Cooper Test*) yaitu tes lapangan 2400 meter atau 2,4 kilometer dimana tes tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru (kebugaran aerobik) pada atlet *Drum Band* Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2017 khususnya dalam persiapan PORDA 2017. Peneliti memilih menggunakan tes lari 2,4 kilometer sebagai alat ukur karena alat ukur tersebut menurut Cooper (Suharjana, 2013: 176) dipandang efektif untuk mengukur dan mengetahui daya kerja jantung dan pernapasan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis data untuk membuat distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari norma kebugaran jasmani tes lari 2,4

kilometer untuk laki-laki dan untuk perempuan dari Cooper.

Data yang telah dikumpulkan, setelah itu dianalisis sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi atlet cabang olahraga *drum band* tahun 2017 Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2017.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang akan dideskripsikan dalam penelitian ini terdiri adalah variabel kebugaran kardiorespirasi. Data yang didapatkan dalam penelitian ini merupakan hasil tes kebugaran kardiorespirasi atlet pada cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman dengan menggunakan tabel kebugaran kardiorespirasi 2,4 km untuk laki-laki dan tabel norma kebugaran kardiorespirasi 2,4 km untuk perempuan dari Cooper yang digunakan untuk menilai masing-masing butir tes dan menggunakan norma kebugaran kardiorespirasi 2,4 km tersebut dalam menentukan klasifikasi tingkat kebugaran kardiorespirasi.

Setelah diperoleh data di lapangan kemudian data tersebut diolah dengan menggunakan *SPSS versi 24.00* untuk mendapatkan deskripsi hasil tes kebugaran kardiorespirasi atlet cabang olahraga *drum band* tahun 2017 Kabupaten Sleman tahun 2017 didapatkan hasil bahwa skor maksimum atau hasil yang paling tinggi dalam satuan detik/menit tercatat sebesar 8 menit lebih 54 detik, kemudian skor minimum atau nilai yang terendah dalam satuan detik/menit tercatat sebesar 15 menit

lebih 44 detik, dari keseluruhan sampel yaitu 24 atlet cabang olahraga *drum band* tahun 2017 Kabupaten Sleman. Kemudian dari keseluruhan jumlah sampel, yang mengikuti tes lari 2,4 km tercatat rata-rata atau *mean* sebesar 11 menit lebih 66 detik.

Selanjutnya data yang diperoleh di lapangan tersebut, kemudian dikategorisasikan berdasarkan norma kebugaran kardiorespirasi oleh Cooper, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Norma Kebugaran Kardiorespirasi Lari 2,4 Km

		Kategori Kebugaran Kardiorespirasi (f)			
		Jml Sampel (n)	Kategori	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Subyek Penelitian	24		SANGAT KURANG	0	0 %
			KURANG	0	0 %
			SEDANG	4	16,67 %
			BAIK	12	50 %
			BAIK SEKALI	8	33,33 %
			TERLATIH	0	0 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 4 atlet atau 16,7% atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani “sedang”. Sedangkan sebanyak 12 atlet atau 50% dari jumlah keseluruhan atlet berada pada kategori “baik”, dengan kata lain memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik. Kemudian sejumlah 8 atlet memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi atau memiliki kemampuan daya tahan jantung dan paru yang tinggi dengan prosentase 33,33% pada kategori “baik sekali”.

Atlet cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman baik laki-laki maupun perempuan tidak ada yang memiliki kebugaran kardiorespirasi yang kurang baik, melainkan memiliki kebugaran

kardiorespirasi yang cukup baik bahkan sangat baik.

Data di atas adalah hasil kategorisasi kebugaran kardiorespirasi tes lari 2,4 km secara keseluruhan pada atlet cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman Tahun 2017 berdasarkan norma kebugaran kardiorespirasi oleh Cooper. Kemudian peneliti akan mengelompokan data berdasarkan jenis kelamin pada atlet cabang olahraga *drum band* yang terdiri dari 12 atlet putra dan 12 atlet putri, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Norma Kebugaran Kardiorespirasi Lari 2,4 Km

	Kategori Kebugaran Kardiorespirasi (f)					
	Jml Sampel (n)	Kategori	Frekuensi (F)		Prosentase (%)	
			Putra (12 Atlet)	Putri (12 Atlet)	Putra (12 Atlet)	Putri (12 Atlet)
Subyek Penelitian	24	SANGAT KURANG	0	0	0 %	0 %
		KURANG	0	0	0 %	0 %
		SEDANG	2	2	16,67 %	16,67 %
		BAIK	6	6	50 %	50 %
		BAIK SEKALI	4	4	33,33 %	33,33 %
		TERLATIH	0	0	0 %	0 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 2 atlet putra atau 16,7% atlet putra memiliki tingkat kebugaran jasmani “sedang”. Kemudian pada atlet perempuan sebanyak 2 atlet putri atau sebesar 16,7% atlet putri memiliki tingkat kardiorespirasi kategori “sedang”. Sedangkan sebanyak 50% atau 6 atlet putra berada pada kategori “baik”, pada atlet putri juga terdapat 6 atlet atau 50% atlet yang berada pada kategori “baik”. Selanjutnya, 4 atlet putra atau sebesar 33,33% memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi atau memiliki kemampuan daya tahan jantung dan paru pada kategori “baik sekali” atau dapat dikatakan memiliki kebugaran kardiorespirasi yang tinggi. Pada atlet putri juga sebanyak 4 atlet atau 33,33% berada pada kategori “baik sekali”.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran kardiorespirasi atlet cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2017. Berdasarkan data penelitian yang telah diolah oleh peneliti, terdapat tingkat kardiorespirasi yang baik atau tinggi pada atlet cabang olahraga *drum band* tahun 2017 Kabupaten Sleman. Hal tersebut ditunjukkan dari kategorisasi pada tabel norma kebugaran kardiorespirasi 2,4 km dari Cooper yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru.

Jumlah keseluruhan atlet yang disiapkan oleh pelatih untuk bertanding pada pertandingan PORDA 2017 adalah sejumlah 24 orang, yang terdiri dari 12 atlet putra dan 12 atlet putri.

Sebanyak 4 atlet atau 16,7% atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani “sedang”, kemudian sebanyak 50% atau 12 atlet dari 24 atlet berada pada kategori “baik”, dengan kata lain memiliki kebugaran daya tahan jantung dan paru yang baik. Sebanyak 8 atlet memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi atau memiliki kemampuan daya tahan jantung dan paru yang tinggi dengan prosentase 33,33% pada kategori “baik sekali”.

Berdasarkan data di lapangan, didapatkan bahwa skor minimum atau hasil yang paling tinggi dalam satuan detik/menit tercatat sebesar 8 menit lebih 54 detik, kemudian skor maksimum atau nilai yang terendah dalam satuan detik/menit tercatat sebesar 15 menit lebih 44 detik, dari keseluruhan sampel yaitu 24 atlet cabang olahraga *drum band* tahun 2017 Kabupaten Sleman. Kemudian dari keseluruhan jumlah sampel, yang mengikuti tes lari 2,4 km

tercatat rata-rata atau *mean* sebesar 11 menit lebih 66 detik.

Hasil yang paling rendah diperoleh dengan angka 15 menit 44 detik di mana hasil tersebut termasuk pada kategori “sedang”. Sedangkan angka yang tertinggi adalah sebesar 8 menit 54 detik di mana hasil tersebut termasuk dalam kategori “baik sekali”.

Tingginya tingkat kebugaran kardiorespirasi pada atlet cabang olahraga *drum band* tahun 2017 Kabupaten Sleman dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain berolahraga. Berolahraga menjadi kegiatan yang rutin dilakukan oleh para atlet cabang olah raga *drum band* di Kabupaten Sleman ini, terlebih menjelang persiapan PORDA 2017. Latihan rutin yang dilakukan para atlet cabang olahraga *drum band* tahun 2017 Kabupaten Sleman selama kurang lebih 1 (satu) tahun memiliki intensitas yang tinggi, dengan durasi latihan 6 kali dalam satu minggu, untuk setiap kali latihan mulai dari pukul 15.30-22.00 WIB atau 4-8 jam dalam satu kali latihan. Untuk latihan sesi pertama dilaksanakan pukul 15.30-17.30 WIB dengan program berupa latihan fisik yang meliputi pemanasan hingga latihan-latihan yang dibutuhkan untuk beberapa mata lomba. Untuk berbaris jarak pendek (LBJP) dilakukan latihan berupa jalan cepat, kemudian dilaksanakan latihan untuk persiapan lomba ketahanan dan ketepatan berbaris (LKKB) berupa jalan sepanjang 8 km untuk putra dan 6 km untuk putri sambil memainkan alat musik dengan melodi tertentu.

Latihan untuk sesi kedua yang dilaksanakan pukul 19.00-22.00 WIB digunakan latihan baris-berbaris yang dipersiapkan untuk lomba baris-berbaris (LBB) dan lomba unjuk gelar (LUG) di mana sikap dalam berbaris, bermain

musik, serta *display* sangat dibutuhkan konsentrasi dan fisik yang kuat untuk mengkombinasikan latihan secara keseluruhan. Jika dilakukan *training center* maka latihan dilakukan dari pagi hingga malam hari kurang lebih selama 12 jam.

Tingginya latihan atau aktivitas fisik pada atlet cabang olahraga *drum band* tersebut didukung pendapat Irianto (2006: 7-9) bahwa berolahraga atau aktivitas fisik adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran) di mana salah satu komponen kebugaran adalah ketahanan daya tahan jantung dan paru atau kebugaran jasmani, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Intensitas latihan yang tinggi atau kegiatan berolahraga tentunya mendukung tingginya tingkat kebugaran kardiorespirasi para atlet, selain berlatih, para atlet juga masih memiliki kegiatan yang lainnya seperti sekolah, kuliah, berorganisasi akan tetapi atlet masih mampu mengikuti latihan dengan cukup baik dan masih mampu berkegiatan yang lain dengan baik tanpa kelelahan yang berarti. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sajoto (1988:44) yang mengemukakan bahwa kesegaran kardiovaskular adalah keadaan di mana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu.

Faktor lain yang mempengaruhi tingginya tingkat kebugaran kardiorespirasi pada atlet cabang olahraga *drum band* tahun 2017 Kabupaten Sleman adalah usia. Sundardas (Suharjana, 2013: 10)

mengemukakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia mencapai 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh. Usia para atlet cabang olahraga *drum band* berkisar antara 14 tahun hingga 23 tahun sehingga usia tersebut masih sangat mendukung daya tahan jantung dan paru yang optimal.

Pada faktor Jenis kelamin menurut Hinson dalam Suharjana (2013:6) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra lebih besar jika dibandingkan dengan siswa putri dikarenakan kegiatan fisik siswa putra lebih banyak. Namun hal tersebut tidak terjadi pada atlet-atlet cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman. Atlet putra maupun putri memiliki perbandingan yang sama, berada pada kategori “sedang” hingga “baik sekali” dengan jumlah atlet yang sama baik putra maupun putri yaitu sebanyak 2 orang pada kategori “sedang”, 6 orang pada kategori “baik” dan 4 orang pada kategori “baik sekali”, baik pada atlet putra maupun putri.

Faktor jenis kelamin yang menyatakan bahwa jenis kelamin putri lebih memiliki kebugaran kardiorespirasi yang rendah dari pada atlet putra tidak terjadi pada cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman, dikarenakan atlet putra dan putri memiliki kegiatan fisik yang sama, dalam hal ini adalah intensitas dan program latihan yang sama.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran kardiorespirasi dengan menggunakan norma kebugaran kardiorespirasi lari 2,4 km atau *Cooper*

Test, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet cabang olahraga *drum band* Kabupaten Sleman tahun 2017 memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang tinggi. Dari 24 atlet yang terdiri dari 12 putra dan 12 putri didapatkan hasil bahwa sebanyak 16,7% atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani “sedang”. Sedangkan sebanyak 50% atlet berada pada kategori “baik”. Kemudian sejumlah 33,33% pada kategori “baik sekali”.

Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi untuk pengembangan pendidikan jasmani, bahwa atlet perlu mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan parunya, sehingga mampu mengukur kemampuan diri sendiri dan apabila masih dirasa berada pada tingkat yang rendah mampu meningkatkan dengan kerjasama bersama pelatih.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet

Mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi sehingga mampu mengukur kemampuan diri sendiri dalam persiapan PORDA 2017 maupun menigkatan kebutuhan kebugaran kardiorespirasi.

2. Bagi pelatih

Mengetahui sejauh mana persiapan yang dilakukan menjelang PORDA 2017 dengan diketahuinya tingkat kerdiorespirasi anak didiknya sehingga mampu melakukan perbaikan pada tim yang lebih baik lagi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait dengan pengukuran tingkat kebugaran kardiorespirasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, S. (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irianto, D. P. (2006). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga teknik & program latihan*. Jakarta: CV Akademika Presindo.
- PBPDBI. (2013). SK. Nomor 02 Tahun 2013 tentang Peraturan dan Petunjuk Pelaksanaan Lomba *Drum Corps* – Satuan Kecil
- Sajoto, M. (1988) *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sanjaya, S. (1996). *Teknik dasar bermain instrumen*. 31 Maret. Workshop Marching Band. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2016). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.