



ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN ATLET DBON SENTRA LATIHAN OLAHRAGAWAN MUDA POTENSIAL NASIONAL (SLOMPN) UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Thoriq Abbad*, Donny Ardy Kusuma

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email: *thoriq.16060474129@mhs.unesa.ac.id*donnykusuma@unesa.ac.id

Dikirim: 5 Juli 2023; **Direview :** 10 Juli 2023; **Diterima:** 15 Juli 2023;

Diterbitkan: 27 Juli 2023

Abstrak

Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik secara maksimal tanpa adanya kelelahan yang berarti. Kebugaran dibutuhkan oleh seorang atlet dalam menunjang prestasi olahraga. Untuk meningkatkan dan mengetahui tingkat kebugaran seorang atlet diperlukan adanya tes fisik. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kebugaran atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya. Data diperoleh dari tes fisik yang meliputi tes daya tahan cardiovascular (*Beep test*), tes kekuatan otot lengan (*Push up*), dan tes lompatan (*Vertical jump*). Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Hasil dari penelitian ini yaitu tingkat kebugaran atlet pada tiga cabang olahraga yaitu taekwondo, renang dan panahan yang memiliki tingkat kebugaran yang bervariasi pada tiap jenis tes fisiknya mulai dari kategori kurang baik hingga baik sekali.

Kata Kunci: Analisis kebugaran, DBON Sentra Universitas Negeri Surabaya

Abstract

Fitness is the body's ability to carry out maximum physical activity without significant fatigue. Fitness is needed by an athlete to support sports achievement. To improve and determine the fitness level of an athlete, a physical test is needed. This study aims to determine and analyze the fitness level of DBON athletes at the National Youth Athlete Training Center (SLOMPN) Surabaya State University. Data were obtained from physical tests which included cardiovascular endurance tests (Beep test), arm muscle strength tests (Push up), and a test jump (Vertical jump). This research includes a type of quantitative research with descriptive methods. The results of this study are the fitness level of athletes in three sports, namely taekwondo, swimming and archery which have varying levels of fitness for each type of physical test ranging from poor to very good categories.

Keywords: Fitness analysis, DBON Sentra State University of Surabaya

PENDAHULUAN

Bugar merupakan kemampuan yang dimiliki oleh tubuh untuk melakukan suatu aktivitas fisik dalam jangka waktu lama dengan tanpa merasakan kelelahan. Olahraga merupakan salah satu cara untuk mendapatkan tubuh yang bugar, disamping itu dengan mengonsumsi makanan yang sehat serta istirahat yang cukup merupakan cara dasar dalam memperoleh tubuh yang bugar. Tubuh manusia perlu berolahraga untuk mengganti sel-sel dengan cepat agar tidak mudah terserang penyakit. Olahraga berarti adanya aktivitas fisik dan psikis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, di samping hal tersebut olahraga juga berarti membangun jiwa dan raga. Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan

manusia. Olahraga bukan hanya pembangunan secara fisik saja, tetapi juga mental untuk mewujudkan masyarakat maju dan makmur. Berdasarkan dengan Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Bahwa keolahragaan diatur dengan terencana, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan yang berorientasi terhadap prestasi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, kesejahteraan dan pembangunan bangsa. Selaras dengan pendapat (Sutula, 2018)(Fajar et al., 2023) yang mengatakan bahwa olahraga merupakan seluruh aktivitas fisik yang dilakukan dengan secara acak ataupun terorganisir, yang diarahkan pada peningkatan kesejahteraan dan atau ekspresi mental dan fisik, pencapaian hasil dalam sebuah kompetisi atau pembentukan sebuah relasi . Berdasarkan hal

tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan salah satu pilar pembangunan bangsa untuk menuju kesejahteraan bangsa dan kejayaan bangsa melalui prestasi olahraga.

Indonesia merupakan salah satu negara yang memperhatikan dan memfasilitasi olahraga untuk prestasi. Sejalan dengan hal tersebut Presiden Indonesia Joko Widodo mengeluarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia (PERPRES) Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang berisi kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, akuntabel dan berkelanjutan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi dan industri olahraga. Dari situlah akhirnya Kementerian Pemuda Republik Indonesia (KEMENPORA) membuat Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial. Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial adalah program pembinaan atlet potensial cabang olahraga unggulan dari Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang dalam pelaksanaannya menggunakan metode LTAD (Long Term Athlete Development) dalam Bahasa Indonesia yaitu Pembinaan Atlet Jangka Panjang. Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional dibentuk dalam rangka mempersiapkan atlet muda berbakat dan mempunyai potensi untuk dibina di jenjang pembinaan yang lebih tinggi serta mampu berkontribusi dan berprestasi di event olahraga dunia. Yang mana pada paraktiknya Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional bekerjasama dengan beberapa perguruan tinggi yang mempunyai fasilitas memadai dan layak digunakan sebagai sarana dan prasana tempat tinggal atlet, pendidikan atlet, dan tempat latihan serta mempunyai SDM yang mumpuni dalam perihal Keolahragaan. Berdasarkan booklet informasi DBON 2022 Ada 4 perguruan tinggi yang menjadi Sentra Atlet Muda Potensial Nasional yaitu 1) Universitas Negeri Jakarta, 2) Universitas Negeri Pendidikan, 3) Universitas Negeri Semarang, 4) Universitas Negeri Surabaya.

Para atlet yang terjaring ke dalam Sentra Atlet Muda Potensial Nasional tentunya adalah atlet pilihan dari seluruh Indonesia. Yang mana para atlet tersebut akan dipantau secara berkala mulai dari pendidikan (Sekolah) hingga Latihan. Jangan sampai kedua factor tersebut menjadi penghambat atlet untuk berkembang dan berprestasi. Yang perlu di perhatikan dari atlet adalah kualitas latihannya. Menurut (Bompa, 1994) mengenai latihan ia mengatakan bahwa *“training is usually defined as systematic process of long duration, progresive exercise, repetitive, and having the ultimate goal of improving athletic performance”* yang memiliki arti bahwa latihan kerap diartikan sebagai sebuah proses yang tersistem dan dijalankan dalam waktu yang panjang, memiliki pengulangan berlanjut atau bersifat kontinuitas, berprogres, yang memiliki

tujuan untuk peningkatan pada penampilan fisik. Selaras dengan hal tersebut (Amansyah & Daulay, 2019) mengatakan bahwa latihan adalah proses persiapan seorang atlet yang tujuannya untuk meningkatkan performa, inti dari teori kepelatihan merupakan pengembangan sistem latihan yang terstruktur dan terarah sesuai dengan aktivitas latihan untuk mencapai target spesifik baik dalam fisik, psikologi dan performa atlet tersebut. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah sebuah proses yang dilakukan oleh seorang atlet untuk meningkatkan keahlian dengan latihan yang baik, yaitu latihan yang terstruktur dan berprogres.

Dalam kegiatan yang dilakukan terdapat 3 cabang olahraga yang dinaungi oleh DBON dalam Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya atau kerap disebut Unesa. 3 cabang olahraga yang dimaksud antara lain 1) Taekwondo, 2) Renang, dan 3) Panahan. Data mengenai informasi tentang kegiatan ini dapat diakses pada web resmi Kementerian Pemuda dan Olahraga. Dalam program ini, agar atlet mampu melakukan aktivitas dengan efisien dan progresif dibutuhkan adanya pantauan berkala (Irsanty, t.t.). Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap program ini dengan judul *“Analisis Tingkat Kebugaran Atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya”*.

METODE PENELITIAN

Metodologi berasal dari dua kata yaitu *“metode”* yang memiliki makna suatu cara yang tepat untuk melakukan sesuatu, dan *“logos”* yang memiliki arti ilmu atau pengetahuan. Berdasarkan hal tersebut metodologi dapat dimaknai sebagai suatu cara yang tepat dan terstruktur untuk melakukan sesuatu yang menjadi tujuan yang dilakukan dengan menggunakan pikiran dengan cara seksama.

Penelitian merupakan kegiatan yang terdiri atas pencarian, pencatatan, perumusan, dan analisis hingga menyusun suatu laporan (Narbuko & Achmadi, 2013) Selaras dengan pendapat (Soerjono & Sulistyowati, 2017) yang mengatakan bahwa penelitian adalah sebuah aktivitas atau kegiatan yang bersifat ilmiah yang berdasar pada analisa konstruktif yang dikerjakan dengan konsisten, bermetode dan tersistem. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian merupakan suatu kegiatan yang bersifat ilmiah yang bertujuan untuk menemukan dan mengetahui sesuatu yang dilakukan dengan sistematis dan konsisten dengan suatu metode yang prosesnya adalah kegiatan mencari, mencatat, merumuskan, menganalisis serta membuat suatu laporan atas penelitian tersebut.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif *ex post facto*. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan menggunakan data instrumen penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2011). Penelitian kuantitatif sering disebut sebagai penelitian numerik (berhubungan dengan angka-angka). Penelitian deskriptif menurut (Arikunto, 2009) merupakan penelitian yang memiliki tujuan untuk menyelidiki kondisi atau keadaan atas sesuatu yang diteliti, yang mana hasilnya akan dipaparkan dalam wujud laporan penelitian.

Secara utuh penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif *Ex post facto* merupakan penelitian yang prosesnya membandingkan dua variabel atau lebih yang sebelumnya sudah terjadi (Mahardika, 2014). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan data yang telah ada sebelumnya.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2023 dengan subjek penelitian atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2022. Penelitiann ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan jenis deskriptif *ex post facto*, yang menjadikan hasil tes fisik atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2022. Untuk memperoleh data tes fisik terdapat beberapa item yang digunakan dalam prosesnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhan atlet dan kebutuhan penelitian. Penelitian ini menggunakan data sekunder tahun 2022 periode satu tahun pertama atau dua semester pada Atlet DBON yang berada di camp pelatihan Universitas Negeri Surabaya.

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan dalam penelitian. Menurut (Arikunto, 2009) instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan untuk mengumpulkan data oleh peneliti dengan tujuan agar dalam penelitiannya prosesnya menjadi akurat, efisien dan sistematis. Selaras dengan pendapat (Nasution, 2016) instrumen penelitian merupakan alat pengumpul, pengolah, penganalisa dan penyaji data secara objektif dan sistematis yang bertujuan untuk memecahkan permasalahan atau hipotesis. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian merupakan alat yang memiliki peran penting demi terlaksananya penelitian dengan efisien, objektif dan sistematis.

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang dilakukan penulis adalah berupa serangkaian tes pengukuran kebugaran yang dilakukan pada Atlet. Menurut (Arikunto, 2009) tes merupakan serentetan proses yang bisa berupa pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur pengetahuan atau intelegensi, ketrampilan,

kemampuan dan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Sedangkan pengukuran merupakan suatu proses pengumpulan data atau informasi pada subjek tertentu yang praktiknya memerlukan penggunaan alat ukur (Cholil, 2007). Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat dimaknai bahwa tes pengukuran adalah bagian dari instrumen penelitian yang fungsinya adalah digunakan untuk memperoleh data yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah merupakan komponen tes kebugaran yang terdiri atas *Beep test*, *Push up* dan *Vertical jump*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Norma Tes

Norma test merupakan penilaian yang didasarkan pada hasil capaian atlet, dan digunakan untuk menginterpretasikan skor yang didapatkan pada *pre test* (test awal), test perkembangan hingga *post test* (test akhir). Selaras dengan (Aulia, t.t.) norma test bertujuan untuk menginterpretasikan skor tes sebagai pembandingan performa setiap individu pada dua jenis tes yang berbeda.

a) Norma Tes Daya Tahan *Cardiovascular* (*Beep Test*) – Level/*Shuttle*

Tabel 1. *Norma Beep Test* (Wood, 2016)

Keterangan	Laki – Laki		Perempuan	
	Baik Sekali	>=	8/9	>=
Baik	8/8	7/6	7/4	6/2
Cukup	7/5	6/5	6/1	5/2
Kurang	6/4	5/2	5/1	3/6
Kurang Sekali	<=	5/2	<=	3/5

b) Norma Tes Kekuatan Otot Lengan (*Push Up Test*) – Kali (X)

Tabel 2. *Norma Push Up* (Fukuda, 2019)

Keterangan	Laki – Laki		Perempuan	
	Baik Sekali	>=	30	>=
Baik	29	24	14	12
Cukup	23	18	11	8
Kurang	17	12	7	6
Kurang Sekali	<	12	<	6

c) Norma Tes Tinggi Lompatan (*Vertical Jump*) – Centimeter (Cm)

Tabel 3. *Norma Vertical Jump* (Wood, 2016)

Keterangan	Laki– Laki		Perempuan	
	Baik Sekali	>	60	>
Baik	51	60	41	50
Cukup	41	50	31	40
Kurang	31	40	21	30

Kurang Sekali	<	30	<	20
---------------	---	----	---	----

2. Hasil Penelitian

Hasil penelitian merupakan bagian yang menyajikan validitas hasil penelitian yang dikaji kembali (Agustian, 2008). Hasil penelitian berisikan penemuan penelitian, penjabaran serta penafsiran dari data. Hasil penelitian harus disajikan secara jelas, mudah dibaca dan dipahami. Selaras dengan (Abdillah, 2015) menyatakan bahwa hasil dalam suatu penelitian yang tidak dibahas menunjukkan bahwa peneliti tidak dapat menggambarkan konteks kriteria dari hasil penelitiannya.

A. Hasil Tes Daya Tahan Cardiovascular (Beep Test)

Tabel 4. Hasil Test Daya Tahan Cardiovascular (Beep Test)

Nama	Jenis Kelamin	Cabor	Hasil Tes Level, Shuttle	Prediksi VO2 Max	Keterangan
AQR	Perempuan	Taekwondo	Tidak Tes	Tidak Tes	Tidak Tes
AFZ	Perempuan	Taekwondo	6,5	34,7	Baik
AZU	Laki-Laki	Taekwondo	8,3	40,8	Baik
APA	Perempuan	Taekwondo	4,1	24,4	Kurang
AAP	Laki-Laki	Taekwondo	5,9	32,9	Kurang
CEO	Perempuan	Taekwondo	5,6	32,9	Cukup
DMRA	Perempuan	Taekwondo	4,3	27,2	Kurang
INN D	Laki-Laki	Taekwondo	8,3	40,8	Baik
KZP	Laki-Laki	Taekwondo	8,3	40,8	Baik
KAZ	Perempuan	Taekwondo	7,1	36,8	Baik
NSR	Perempuan	Taekwondo	7,1	36,8	Baik
NA A	Perempuan	Taekwondo	5,2	30,2	Cukup
VT D	Laki-Laki	Taekwondo	7,2	37,1	Cukup
ZA	Perempuan	Taekwondo	7,1	36,8	Baik
SRA	Perempuan	Panahan	5,5	31,4	Cukup
MB M	Laki-Laki	Panahan	7,1	36,8	Cukup
ZR	Laki-Laki	Panahan	8,1	40,2	Baik

ALS	Perempuan	Renang	10,1	47,1	Baik Sekali
AA GD	Laki-Laki	Renang	12,5	55,1	Baik Sekali
BW N	Perempuan	Renang	7,6	38,5	Baik Sekali
EB N	Laki-Laki	Renang	8,6	41,8	Baik
MG A	Perempuan	Renang	8,8	42,2	Baik Sekali
NP V	Perempuan	Renang	8,6	41,8	Baik Sekali
PPS	Laki-Laki	Renang	11,1	50,5	Baik Sekali
TVI	Perempuan	Renang	10,4	48	Baik Sekali

Berdasarkan data diatas, rata-rata prediksi daya tahan cardiovascular atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya ialah 38,6 mL/kg/menit atau pada Level 7 balikan 6. Rata-rata prediksi daya tahan cardiovascular atlet yang berjenis kelamin laki – laki ialah 41,68 mL/kg/menit atau pada level 8 balikan 5. Sedangkan pada atlet perempuan ialah 36,3 mL/kg/menit atau pada level 6 balikan 1. Jika didasarkan pada tiap cabang olahraga, rata rata prediksi daya tahan cardiovascular pada atlet Taekwondo ialah 34,7 mL/kg/menit atau pada level 6 balikan 5, lalu pada atlet renang yaitu 45,6 mL/kg/menit atau pada level 9 balikan 7, sedangkan pada atlet panahan ialah 36,1 mL/kg/menit atau pada level 6 balikan 9. Dan terdapat salah satu atlet cabang olahraga taekwondo yang tidak mengikuti tes, dengan inisial AQR dikarenakan sakit.

B. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (Push Up)

Tabel 5. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (Push Up)

Nama	Jenis Kelamin	Cabor	Push Up 30 Detik	Keterangan
AQR	Perempuan	Taekwondo	Tidak Tes	Tidak Tes
AFZ	Perempuan	Taekwondo	36	Baik Sekali
AZU	Laki-Laki	Taekwondo	34	Baik Sekali
APA	Perempuan	Taekwondo	22	Baik Sekali
AAP	Laki-Laki	Taekwondo	24	Baik
CEO	Perempuan	Taekwondo	32	Baik Sekali

DM RA	Perempuan	Taekwondo	30	Baik Sekali
INN D	Laki-Laki	Taekwondo	40	Baik Sekali
KZP	Laki-Laki	Taekwondo	34	Baik Sekali
KAZ	Perempuan	Taekwondo	34	Baik Sekali
NSR	Perempuan	Taekwondo	22	Baik Sekali
NA A	Perempuan	Taekwondo	22	Baik Sekali
VTD	Laki-Laki	Taekwondo	36	Baik Sekali
ZA	Perempuan	Taekwondo	22	Baik Sekali
ALS	Perempuan	Renang	29	Baik Sekali
AA GD	Laki-Laki	Renang	Tidak Tes	Tidak Tes
BW N	Perempuan	Renang	15	Baik
EBN	Laki-Laki	Renang	36	Baik
MG A	Perempuan	Renang	29	Baik Sekali
NPV	Perempuan	Renang	20	Baik Sekali
PPS	Laki-Laki	Renang	38	Baik Sekali
TVI	Perempuan	Renang	31	Baik Sekali
SRA	Perempuan	Panahan	28	Baik Sekali
MB M	Laki-Laki	Panahan	22	Cukup
ZR	Laki-Laki	Panahan	16	Kurang

Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa rata-rata kekuatan otot lengan dengan tes (Push Up) pada atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya ialah 28 kali(x). Rata-rata kekuatan otot lengan (Push Up) atlet yang berjenis kelamin laki – laki ialah 31 kali(x). Sedangkan pada atlet perempuan ialah 26 kali (x) Jika didasarkan pada tiap cabang olahraga, rata rata kekuatan otot lengan

(Push Up) atlet Taekwondo ialah 29 kali (x) lalu pada atlet renang yaitu 28, sedangkan pada atlet panahan ialah 22 kali (x). Dan terdapat 2 atlet cabang olahraga taekwondo dan renang yang tidak mengikuti tes, dikarenakan sakit.

C. Hasil Tes Tinggi Lompatan (Vertical Jump)

Tabel 6. Hasil Tes Tinggi Lompatan (Vertical Jump)

Na ma	Jenis Kelamin	Cabor	Vertic al Jump	Keteranga n
AQ R	Perempu an	Taekwon do	23,2	Kurang
AF Z	Perempu an	Taekwon do	Tidak Tes	Tidak Tes
AZ U	Laki-Laki	Taekwon do	29,6	Kurang Sekali
AP A	Perempu an	Taekwon do	19,3	Kurang Sekali
AA P	Laki-Laki	Taekwon do	40,2	Kurang
CE O	Perempu an	Taekwon do	31,1	Cukup
DM RA	Perempu an	Taekwon do	23,9	Kurang
IN ND	Laki-Laki	Taekwon do	34,2	Kurang
KZ P	Laki-Laki	Taekwon do	33,1	Kurang
KA Z	Perempu an	Taekwon do	27,2	Kurang
NS R	Perempu an	Taekwon do	30,2	Kurang
NA A	Perempu an	Taekwon do	27,3	Kurang
VT D	Laki-Laki	Taekwon do	31,1	Kurang
ZA	Perempu an	Taekwon do	31,8	Cukup
AL S	Perempu an	Renang	46	Baik
AA GD	Laki-Laki	Renang	63	Baik Sekali
BW N	Perempu an	Renang	43	Baik
EB N	Laki-Laki	Renang	53	Baik
MG A	Perempu an	Renang	49	Baik
NP V	Perempu an	Renang	47	Baik
PPS	Laki-Laki	Renang	54	Baik
TVI	Perempu an	Renang	48	Baik
SR A	Perempu an	Panahan	42	Baik
MB M	Laki-Laki	Panahan	45	Cukup

ZR	Laki-Laki	Panahan	55	Baik
----	-----------	---------	----	------

Berdasarkan data diatas, rata-rata tinggi lompatan atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya ialah 38,6 centimeter (cm). Rata-rata tinggi lompatan atlet yang berjenis kelamin laki – laki ialah 43,8 centimeter (cm). Sedangkan pada atlet perempuan ialah 34,9 centimeter (cm). Jika didasarkan pada tiap cabang olahraga, rata rata tinggi lompatan pada atlet Taekwondo ialah 29,4 centimeter, lalu pada atlet renang yaitu 50,4 centimeter (cm) sedangkan pada atlet panahan ialah 47,3 centimeter (cm).

B. Pembahasan

Pada Sub bab ini akan dibahas dan disajikan mengenai penjelasan rincian analisis kebugaran atlet yang tersusun atas enam bagian yaitu daya tahan cardiovascular, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, kelentukan dan hasil tes tinggi lompatan yang yang dijelaskan sebagai berikut.

1. Daya Tahan Cardiovascular (Beep Test)

Daya tahan Cardiovascular (daya tahan jantung dan paru atau kapasitas aerobik maksimal) lebih dikenal dengan VO₂Max adalah kapasitas maksimal organ pernapasan untuk menghirup kadar oksigen dalam satu menit per kilogram berat badan atau sebanyak mungkin selama beraktivitas fisik yang semakin lama tingkatan levelnya akan semakin berat. Kemampuan aerobik pada kebugaran jasmani adalah aktivitas atau kegiatan yang dilaksanakan dengan tujuan untuk meujudkan suatu gerak ketahanan umum. Dalam prosesnya sistem aerobik menggunakan sebagian oksigen (O₂) dengan menggunakan sistem kerja jantung, paru-paru serta pembuluh darah, hal ini dapat terjadi pada beberapa kegiatan seperti lari, bersepeda dan senam (GIRIWIJOYO, t.t.). Selain itu kebugaran jasmani memiliki komponen-komponen yang berhubungan dengan kesehatan, pernafasan dan sistem peredaran darah untuk memberikan suplay oksigen (O₂) pada saat melakukan aktivitas fisik yang berkelanjutan, yang digunakan untuk mengukur sistem energinya dengan menggunakan pre dominant energy aerobics yang digunakan dengan menyertakan beban pelatihan submaximal sesuai dengan kecukupan durasi (Corbin dkk., 2000) . Pada kebugaran khususnya di paru dan jantung dapat dijelaskan sebagai tempat untuk menghirup secara maksimal, dengan menyalurkan menggunakan oksigen maksimal selama beraktivitas fisik penuh yang disebut dengan Vo₂Max (Hita dkk., 2021). Semakin tinggi tingkat oksigen maksimal atau Vo₂Max, maka ketahanan tubuh pada saat berolahraga atau beraktivitas fisik tidak mudah mengalami kelelahan (Yunitaningrum, 2015).

Berdasarkan penelitian tes daya tahan cardiovascular, sebanyak 25 Atlet DBON Sentra

Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya dari 3 cabang olahraga, terdapat 7 atlet mempunyai daya tahan cardiovascular baik sekali, 9 atlet dengan kategori baik, 5 atlet dengan kategori cukup, 3 atlet dengan kategori kurang, dan terdapat 1 atlet yang tidak mengikuti tes dikarenakan sakit. Berdasarkan hal tersebut dengan mengacu rata-rata hasil daya tahan Cardiovascular yaitu 38,6 ml/kg, dapat dipahami bahwa tingkat daya tahan cardiovascular seluruh Atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya dapat dikategorikan baik.

2. Kekuatan Otot Lengan (Push Up)

Lengan merupakan bagian tubuh yang termasuk dalam bagian tubuh atas yang berfungsi dalam penunjang gerak tubuh manusia dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Untuk membentuk daya tahan da kekuatan otot lengan yang diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seorang individu maka diperlukan adanya latihan yang dilakukan secara rutin melalui gerakan-gerakan tertentu untuk melatih kekuatan otot lengan. Untuk melatih daya tahan otot lengan dapat dilakukan dengan bantuan dari alat bantu dan juga tanpa alat bantu dengan rangkaian kegiatan gerak tanpa alat. Bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan otot lengan adalah push up, plank, dan pull up.

Otot lengan adalah otot-otot yang berada menempel pada lengan mulai dari bagian atas lengan hingga ke bagian bawah. Kekuatan otot lengan bisa didefinisikan sebagai kemampuan otot-otot dan syaraf pada daerah sekitar lengan yang berfungsi untuk menghasilkan sebuah tenaga guna melakukan aktivitas fisik (Ismail dkk., 2016). Kekuatan otot lengan diperlukan oleh seorang Atlet dalam sebagian besar jenis cabang olahraga. Dalam tes kekuatan otot lengan yang dilakukan pada Atlet Atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya dapat diketahui bahwa rata-rata kekuatan otot lengan (Push Up) atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya yang berjenis kelamin laki – laki ialah 31 kali(x) Tergolong kedalam kategori baik sekali. Sedangkan pada atlet perempuan ialah 26 kali (x) tergolong kedalam kategori baik sekali. Dan terdapat 2 atlet cabang olahraga taekwondo dan renang yang tidak mengikuti tes, dikarenakan sakit

3. Tinggi Lompatan (Vertical Jump)

Vertical jump merupakan salah satu tes kebugaran yang lumrah dilaksanakan yang memiliki tujuan untuk menghitung kekuatan otot kaki melalui lompatan seorang atlet. Dalam prakteknya tes ini umum digunakan oleh atlet profesional untuk memantau perkembangan seorang atlet dalam sebuah pelatihan tertentu. Menurut (Lovitt & Speraw, 2004) semakin tinggi lompatan

yang dimiliki, maka semakin kuat otot kaki atau daya ledak seorang atlet.

Pengukuran kekuatan otot kaki atlet dapat dilakukan dengan tes lompat vertikal. Vertical jump atau lompat vertikal dilakukan untuk mengetahui tinggi lompatan seorang atlet. Vertical jump dapat dilaksanakan dengan cara konvensional menggunakan papan ukur dan atau dengan cara modern dengan menggunakan alat seperti force plate dan jump DF. Pada penelitian ini tes tinggi lompatan dilakukan pada atlet DBON SLOMPN Universitas Negeri Surabaya dengan tes vertical jump dan menghasilkan data sebagai berikut. Rata-rata tinggi lompatan atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMP) Universitas Negeri Surabaya ialah 38,6 centimeter (cm). Rata-rata tinggi lompatan atlet yang berjenis kelamin laki – laki ialah 43,8 centimeter (cm). Sedangkan pada atlet perempuan ialah 34,9 centimeter (cm). Jika didasarkan pada tiap cabang olahraga, rata rata tinggi lompatan pada atlet Taekwondo ialah 29,4 centimeter, lalu pada atlet renang yaitu 50,4 centimeter (cm) sedangkan pada atlet panahan ialah 47,3 centimeter (cm).

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada atlet yang berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata tinggi lompatan 38,6cm termasuk dalam kategori kurang baik berdasarkan norma yang disepakati dalam Wood (2016). Sedangkan pada atlet yang berjenis kelamin perempuan memiliki rata-rata tinggi lompatan sebesar 34,9cm dan dapat dikategorikan kurang baik. berdasarkan tes kebugaran yang berupa vertical jump yang dilakukan pada atlet DBON SLOMPN Universitas Negeri Surabaya dapat dikatakan dalam kategori kurang baik.

PENUTUP

A. Simpulan

Tingkat kebugaran Atlet Atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOPM) Universitas Negeri Surabaya dapat diketahui berdasarkan tes fisik. Dalam penelitian ini terdapat tiga cabang olahraga yaitu panahan, renang dan taekwondo yang dianalisis berdasarkan enam jenis tes kebugaran yang berupa daya tahan cardiovascular, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, kelentukan dan hasil tes tinggi lompatan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa daya tahan cardiovascular yang dilakukan dengan beep test menunjukkan bahwa rata-rata hasil daya tahan Cardiovascular yaitu 38,6 ml/kg, dapat dipahami bahwa tingkat daya tahan cardiovascular seluruh Atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMP) Universitas Negeri Surabaya dapat dikategorikan baik.

Kekuatan otot lengan pada Atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya dilakukan

dengan push up test, berdasarkan hasil tes dapat diketahui bahwa baik sekali.

Pada tes tinggi lompatan yang berupa vertical jump yang dilakukan pada atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Surabaya dapat dikatakan dalam kategori kurang baik.

B. Saran

Penelitian dengan judul Analisis Tingkat Kebugaran Atlet DBON Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOPM) Universitas Negeri Surabaya ini merupakan penelitian pertama yang menganalisis tingkat kebugaran atlet di SLOPM Universitas Negeri Surabaya. Penelitian-penelitian selanjutnya diharapkan mampu meneliti kajian ini dengan lebih rinci dengan kebaruan untuk menyempurnakan penelitian yang sudah ada. Penulis mengharapkan penelitian yang akan datang mampu menyempurnakan penelitian ini, kritik dan saran yang membangun akan sangat membantu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, W. (2015). *Partial Least Square (PLS): Alternatif Structural Equation Modeling (SEM) dalam Penelitian Bisnis*. Andi Offset.
- Agustian, A. G. (2008). *Emotional Spiritual Quotient*. ARGA Publishing.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). DASAR DASAR LATIHAN DALAM KEPERLATIHAN OLAHRAGA. *JURNAL PRESTASI*, 3(5), Article 5. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 2010)*. Rineka Cipta.
- Aulia, P. (t.t.). *NORMA DALAM PENGUKURAN PSIKOLOGIS*. Diambil 28 Mei 2023, dari https://www.academia.edu/31843461/NORMA_DALAM_PENGUKURAN_PSIKOLOGIS
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training: The key to athletic performance* (3rd ed.). Kendall/Hunt Pub. Co.
- Cholil, D. H. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Jurusan Pendidikan Keperawatan FPOK UPI.
- Corbin, C., Pangrazi, R., & Franks, B. (2000). Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3.
- Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for Sport and Athletic Performance*. IL: Human Kinetics. www.HumanKinetics.com
- GIRIWIJOYO, S. (t.t.). *Ilmu Faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Remaja Rosdakarya.
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., Ariestika, E., Widiyanto, & Nizeyumukiza, E. (2021). The Association Between Physical Activity

- and Self-Rated Health Among Older Adults. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*, 29, 450–458.
- Irsanty, N. P. (t.t.). *PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU*.
- Ismail, N. A. I. P., Hardian, H., & Ambarwati, E. (2016). *PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KONTRAKSI ISOMETRIK VOLUNTER DENGAN ATAU TANPA ELECTRICAL MUSCLE STIMULATION PADA KEKUATAN KONTRAKSI OTOT LENGAN BAWAH* [Other, Diponegoro University].
<http://eprints.undip.ac.id/50763/>
- Lovitt, M., & Speraw, J. (2004). *Exercise for Your Muscle Type: The Smart Way to Get Fit*. Basic Health Publications, Inc.
- Mahardika, I. M. S. (2014). *Evaluasi pengajaran* (Ed. rev). Unesa University Press.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2013). *Metodologi penelitian: Memberikan bekal teoretis pada mahasiswa tentang metodologi penelitian seta diharapkan dapat melaksanakan penelitian dengan langkah-langkah yang benar*. Bumi Aksara.
- Nasution, H. F. (2016). *Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif*. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Padangsidempuan.
- Soerjono, S., & Sulistyowati, B. (2017). *Sosiologi Suatu Pengantar* (Edisi revisi, cetakan 48). Rajawali Pers.
- Sugiyono, P. D. (2011). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sutula, V. (2018). General Definition of the Concept Sports. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 4. <https://doi.org/10.19080/JPFMTS.2018.04.555644>
- Wood, R. J. (2016, Maret 7). *Complete Guide to Fitness Testing*. Complete Guide to Fitness Testing. Topendsports.com. <https://www.topendsports.com/testing>
- Yunitaningrum, W. (2015). KEMAMPUAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO2 Max) ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW KALIMANTAN BARAT 2014. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16856>