

SURVEY HASIL VO2MAX DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SENAM RITMIK STAR VIOLET CLUBS

Thasya Selivya Valentine¹, Nur Hayati Simatupang², Indah Kasih³

Universitas Negeri Medan, Jl. Willem Iskandar Medan, Sumatera Utara, (061) 6613365

e-mail: valentinethasya@gmail.com

Abstract

Abstract: This study aims to measure the extent to which the physical condition of Rhythmic Gymnastics athletes in preparation for the National Student Sports Week (POPNAS) and National Championships (KEJURNAS). Because physical condition is very important and influential in improving performance. Where elements that need to be improved for Rhythmic Gymnastics athletes are Strength, Muscular Endurance, Power, Speed, Flexibility, and Endurance. The population in this study were all 10 athletes of the Star Violet Clubs Medan rhythmic gymnastics, while the research method used descriptive qualitative methods (Sugiyono, 2006). Based on the results of measurements of vo2max and physical fitness of Star Violet Clubs Rhythmic Gymnastics athletes, it can be concluded that from several test items that have been carried out athletes are more prominent in the results of the physical fitness component which are almost close to perfect results such as flexibility sit and reach, shoulder and wrist, push-ups, sit-ups, sprints but the weakness lies only in the leg muscles. The star violet clubs rhythmic gymnastics athletes were all in the very poor category when carrying out the Standing Broad Jump test. While the Star Violet rhythmic gymnastics through the bleep test item, the athlete's vo2max showed results in the less and very less categories both showing results of 50%.

Keyword: Survey, Vo2max, Senam Ritmik

Abstrak

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengukur sejauh mana kondisi fisik atlet Senam Ritmik pada persiapan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan Kejuaraan Nasional (KEJURNAS). Sebab kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh dalam peningkatan prestasi. Dimana unsur yang perlu ditingkatkan bagi atlet Senam Ritmik adalah Kekuatan (Strength), Daya Tahan Otot (Muscular Endurance), Daya Ledak (Power), Kecepatan (Speed), Kelentukan (Flexibility), dan Daya Tahan (Endurance). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senam ritmik star violet clubs Medan yang berjumlah 10 orang, adapun metode penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif (Sugiyono, 2006). Berdasarkan hasil pengukuran vo2max dan kebugaran jasmani atlet Senam Ritmik Star Violet Clubs dapat ditarik kesimpulan bahwa dari beberapa item tes yang telah dilakukan atlet lebih menonjol dalam hasil komponen kebugaran jasmani hampir mendekati hasil sempurna seperti flexibility sit and reach, shoulder and wrist, push-up, sit-up, sprint namun letak kekurangannya hanya berada pada otot tungkai. Atlet senam ritmik star violet clubs seluruhnya berada di kategori sangat kurang pada saat melakukan tes Standing Broad Jump. Sedangkan senam ritmik star violet melalui item bleep test, vo2max atlet menunjukkan hasil dengan kategori kurang dan sangat kurang sama-sama menunjukkan hasil 50%.

Kata kunci: Survey, Vo2max, Senam Ritmik

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia. Aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Setiap individu berhak secara bebas memilih aktivitas cabang olahraga sesuai dengan minatnya (Prasetyo, 2015). Pada saat melakukan kegiatan atau aktifitas diperlukan kondisi fisik yang baik agar kegiatan tersebut terselesaikan dengan baik. Pada cabang olahraga pasti sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik agar mencapai prestasi tertinggi, (Putra, 2021). Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor

teknik, faktor fisik, faktor taktik dan faktor mental. Dari keempat faktor pendukung salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu "kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya" (Sajoto 1998: 8).

Dalam pencapaian prestasi ada yang harus diperhatikan, dan penentu kualitas atlet yang baik adalah salah satunya tingkat kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani yang baik. Dengan kualitas yang baik maka seseorang mampu melaksanakan berbagai aktifitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi fisik atau prestasi pada suatu cabang olahraga sebaiknya dimulai dari usia dini. Berlatih pada usia dini merupakan salah satu pembinaan masa panjang menuju usia prestasi puncak, dimana berlatih pada usia dini memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan prestasi. Dengan dilatihnya seorang anak pada usia dini si anak akan mendapatkan waktu belajar lebih lama tentang apa saja yang bisa menunjang peningkatan prestasi sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Dari Uraian di atas maka penulis merasa perlu melakukan penelitian terhadap sejauh mana kondisi fisik pada atlet Senam Ritmik Pada Persiapan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan Kejuaraan Nasional (KEJURNAS). Sebab kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh dalam peningkatan prestasi. Dimana unsur yang perlu ditingkatkan bagi atlet Senam Ritmik adalah Kekuatan (Strength), Daya Tahan Otot (Muscular Endurance), Daya Ledak (Power), Kecepatan (Speed), Kelentukan (Flexibility), dan Daya Tahan (Endurance).

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik atlet Senam Ritmik Medan. Adapun metode penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif, (Sugiyono, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyajian keterangan data yang tertera diatas diperoleh dari hasil tes yang dilakukan Atlet Senam Ritmik Star Violet Club Medan, melalui tes VO₂Max dan Kebugaran Jasmani diperoleh hasil: "Atlet Senam Ritmik Star Violet Medan sebagai berikut:

a. VO2 Max

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari bleep test, menunjukkan hasil dengan kategori kurang dan sangat kurang pada atlet senam ritmik star violet club sama-sama menunjukkan hasil 50% sama.

b. Kebugaran Jasmani

➤ Flexibility Shoulder and Wrist

Dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan menunjukkan bahwa komponen kebugaran jasmani kategori tertinggi adalah fleksibilitas

shoulder and wrist yang memperoleh hasil maksimal dengan kategori "sangat baik" pada seluruh sampel.

➤ ***Flexibility Sit and Reach***

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan selanjutnya menunjukkan bahwa komponen kebugaran jasmani yang tertinggi kedua adalah flexibility sit and reach dengan kategori "sangat baik" sebanyak 7 orang atlet dan 3 orang yang memperoleh hasil kategori "baik".

➤ ***Push-up***

Cari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan menunjukkan bahwa komponen kebugaran jasmani berikutnya adalah push-up dengan kategori "kurang" 2 orang dan yang memperoleh hasil kategori "sangat kurang" sebanyak 8 orang.

➤ ***Sit-up***

Dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan menunjukkan bahwa komponen kebugaran jasmani berikutnya adalah sit-up dengan kategori "kurang" 2 orang dan yang memperoleh hasil kategori "sangat kurang" sebanyak 13 orang.

➤ ***Sprint***

Dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan menunjukkan bahwa komponen kebugaran jasmani yang tertinggi ketiga adalah sprint 20 meter dengan kategori baik/cukup 6 orang dan yang memperoleh hasil kategori "kurang dan sangat kurang" sebanyak 9 orang.

➤ ***Standing Broad Jump***

Dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan menunjukkan bahwa komponen kebugaran jasmani berikutnya adalah standing broad jump dengan kategori "sangat kurang" pada semua sampel sebanyak 15 orang.

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengukuran vo2max dan kebugaran jasmani atlet Senam Ritmik Star Violet Clubs dapat ditarik kesimpulan bahwa dari beberapa item tes yang telah dilakukan atlet lebih menonjol dalam hasil komponen kebugaran jasmani hampir mendekati hasil sempurna seperti flexibility sit and reach, shoulder and wrist, push-up, sit-up, sprint namun letak kekurangannya hanya berada pada otot tungkai. Atlet senam ritmik star violet clubs seluruhnya berada di kategori sangat kurang pada

saat melakukan tes *Standing Broad Jump*. Sedangkan senam ritmik star violet melalui item bleep test, vo2max atlet menunjukkan hasil dengan kategori kurang dan sangat kurang sama-sama menunjukkan hasil 50%.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan maka peneliti menyarankan agar pelatih senam ritmik star violet clubs lebih memperhatikan kedua komponen latihan daya tahan (vo2max) dan kebugaran jasmani (otot tungkai).

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes Futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga*, VOL. 11, No. 2. Yogyakarta: FIK UNY.
- Badriah, Dewi Laelatul. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Kusnadi, Nanang, Herdi Hatadji (2014). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Johansyah Lubis. (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat Direktorat Pelajar dan Mahasiswa*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdiknas
- Kisner C. dan Colby LA. 2012. *Therapeutic Exercise Foundations And Techniques Sixth Edition*. Philadelphia: F. A. Davis Company
- Muhtar, Tatang. (2012). *Atletik*. Bandung: CV Warli Artika
- Sadoso, sumosardjuno. (1994). *Pengetahuan Praktis kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta