



KONDISI FISIK CABANG OLAHRAGA DRUMBAND PUSLATKOT KONI KOTA KEDIRI MENUJU PORPROV 2022

Reo Prasetyo Herpandika

Universitas Nusantara PGRI Kediri
E-mail: reoprasetyo@unpkediri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1279>

ABSTRAK

Drumband merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang membutuhkan tingkat daya tahan VO2Max dan kekuatan otot lengan yang cukup baik. Daya tahan VO2Max dan kekuatan otot lengan merupakan indikator kondisi fisik yang cukup berpengaruh terhadap optimalisasi performa drumband. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan VO2Max dan kekuatan otot lengan pada para atlet drumband PUSLATKOT Kediri. Berdasarkan analisis data hasil penelitian tingkat daya tahan dengan menggunakan instrumen tes MFT (bleep test) diketahui bahwa prosentase terbesar berada dalam kategori sangat kurang dengan persentase 40,9 % sejumlah 9 orang atlet. Sedangkan hasil kekuatan otot lengan dengan instrumen tes push up dengan persentase terbesar berada dalam kategori sempurna dengan persentase 100 % (12 atlet putra dan 10 atlet putri). Berdasarkan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga drumband, tingkat kondisi fisik daya tahan VO2Max perlu ditingkatkan lagi dan tingkat kekuatan otot lengan sudah masuk dalam kategori sempurna.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, VO2Max, Kekuatan Otot Lengan, Drumband*

PENDAHULUAN

Raih prestasi merupakan tujuan akhir satu dan tolok ukur dari kualitas seorang atlet di cabang olahraga yang digelutinya. Sebagaimana pernyataan (Pelana, 2013) prestasi olahraga adalah suatu pencapaian akhir yang memuaskan berdasarkan target awal tim atau atlet, dalam lingkup dunia olahraga. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal (Apriansyah & Mukarromah, 2017). Selain itu pencapaian prestasi juga berperan untuk mengangkat nama dan derajat suatu daerah (Alim, 2020). Prestasi olahraga dapat menjadi tolak ukur dari performa atlet (P. D. Nugraha & Pratama, 2019). Salah satu unsur yang berpengaruh terhadap kinerja/performa seorang atlet adalah dari faktor kondisi fisik.

Salah satu faktor penentu seorang atlet dapat berprestasi, maka atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima (Yusup et al., 2017). Maka dari itu perlu kondisi fisik yang

bagus untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Santoso, 2016). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Lufisanto, 2014). Terdapat beberapa komponen yang berpengaruh terhadap tingkat kondisi fisik seseorang. Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik (Amin & Adnan, 2020). Komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan ada beberapa, diantaranya adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*) (Junaidi, 2019).

Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain (Wiwoho, 2014). Kondisi fisik merupakan hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi, sehingga segenap kondisi fisiknya harus



dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Supriyoko & Mahardika, 2018).

Terdapat beberapa unsur-unsur kondisi fisik yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga, dalam hal ini tentunya dalam cabang olahraga drumband. Olahraga drumband merupakan cabang olahraga yang memfokuskan pada beberapa indikator kondisi fisik, yaitu daya tahan dan kekuatan. Daya tahan yang dimaksudkan pada pembahasan kali ini adalah kardiovaskular (aerobik). Suatu kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama (Candra & Setiabudi, 2021).

Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dan bisa dikatakan sebagai pondasi untuk mengembangkan kondisinya lainnya (B. F. Nugraha, 2017). Salah satu cara untuk menilai daya tahan kardiorespirasi seseorang yaitu dengan mengukur nilai VO₂max dengan tujuan mengukur kapasitas jantung, paru, dan darah untuk mengangkut oksigen ke otot yang bekerja dan mengukur penggunaan oksigen oleh otot (Nugraheni et al., 2017). Selain indikator daya tahan VO₂Max diatas, terdapat salah satu indikator yang juga cukup berperan terhadap cabang olahraga drumband yaitu kekuatan otot lengan.

Kekuatan hampir dibutuhkan pada semua cabang olahraga, terutama kekuatan otot lengan. Secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam (Bagia, 2020). Otot lengan merupakan anggota gerak atas yang memungkinkan melakukan kegiatan bergerak (Surahman et al., 2013).

Kekuatan lengan pada peserta drumband sangat dibutuhkan dan harus selalu di tingkatkan dengan menggunakan sebuah latihan tertentu. Oleh sebab itu unsur kekuatan harus ditingkatkan kemampuannya sesuai dengan kebutuhan, karakteristik cabang olahraga (Kresnayadi, 2015). Maka apabila seorang atlet ingin mencapai prestasi yang maksimal, maka faktor kondisi fisik

secara bersamaan harus ditingkatkan (Syukur et al., 2019).

METODE

Penelitian ini berjenis deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para atlet drumband. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat VO₂Max adalah dengan menggunakan test MFT (bleep test) dan tes *push up* mengetahui kekuatan otot lengan. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 22 orang dengan usia 19 tahun. Tahapan pelaksanaan pengambilan data adalah: seluruh responden dikumpulkan di tempat pelaksanaan penelitian, kemudian dilakukan tes MFT untuk mengetahui tingkat daya tahan VO₂Max. Setelah jeda waktu untuk recovery dilanjutkan tes *push up* untuk mengetahui tingkat kekuatan otot lengan. Analisis data yang digunakan adalah dengan metode analisis deskriptif persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian berikut ini bertujuan untuk menggambarkan data penelitian dari sampel yang diteliti, yaitu hasil tes kemampuan VO₂ Max yang diukur dengan menggunakan tes MFT atau *bleep test*. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Norma Standarisasi Kemampuan VO₂Max

No	Nilai	Kategori
1	≥52,4	Luar Biasa
2	46,5 – 52,4	Sangat Baik
3	42,5 – 46,4	Baik
4	36,5 - 42,4	Sedang
5	33,0 - 36,4	Kurang
6	≤ 33,0	Sangat Kurang

Berdasarkan tabel norma standarisasi kemampuan VO₂Max diatas, maka diperoleh deskripsi hasil analisis data dalam bentuk persentase pada tabel dibawah ini:



Tabel 2. Deskripsi Persentase Klasifikasi Hasil Tes VO2Max

Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
≥52,4	-	0	Luar Biasa
46,5 – 52,4	-	0	Sangat Baik
42,5 – 46,4	1	4.5	Baik
36,5 - 42,4	6	27.3	Sedang
33,0 - 36,4	6	27.3	Kurang
≤ 33,0	9	40.9	Sangat Kurang

Berdasarkan tabel 3 dapat dideskripsikan bahwa tingkat VO2Max atlet drumband dengan total 22 atlet, masuk dalam kategori luar biasa sejumlah 0 atlet (0%), kategori sangat baik sejumlah 0 atlet (0%), kategori baik sejumlah 1 atlet (4.5%), kategori sedang sejumlah 6 atlet (27.3%), kategori kurang sejumlah 6 atlet (27.3%) dan sangat kurang sejumlah 9 atlet (40.9%).

Berikut ini merupakan tabel persentase tingkat kekuatan otot lengan pada atlet drumband:

Tabel 3. Norma Standarisasi Kekuatan Otot Lengan

Score	Putra	Kriteria	Putri
5	>38	Sempurna	>21
4	29-37	Baik Sekali	16-20
3	20-28	Baik	10-15
2	12-19	Cukup	5-9
1	4-11	Kurang	1-4

Berdasarkan tabel norma standarisasi kekuatan otot lengan diatas, maka diperoleh deskripsi hasil analisis data dalam bentuk persentase pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Persentase Klasifikasi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

F	Putra		Putri	
	%	Kriteria	F	%
12	100	Sempurna	10	100
-	0	Baik Sekali	-	0
-	0	Baik	-	0
-	0	Cukup	-	0
-	0	Kurang	-	0

Berdasarkan tabel 3 dapat dideskripsikan bahwa tingkat VO2Max atlet drumband dengan total 12 atlet putra dan 10

atlet putri, masuk dalam kategori sempurna sejumlah 12 atlet putra (100%) dan 10 atlet putri (100 %)

Berdasarkan hasil analisis data hasil tingkat daya tahan VO2Max dengan menggunakan instrumen tes MFT/bleep test pada atlet PUSLAKOT cabang olahraga drumband, diketahui bahwa tingkat persentase tertinggi yaitu berada pada kategori sangat kurang dengan persentase 40.9 % (9 atlet). Hal tersebut merupakan suatu permasalahan yang dipandang penting dan harus ditindaklanjuti oleh seorang pelatih. Dikarenakan daya tahan VO2Max merupakan salah satu indikator kondisi fisik yang cukup penting dalam olahraga drumband.

Daya tahan aerobik tersebut berperan cukup dominan ketika seorang atlet drumband sedang menunjukkan kemampuan dan performanya ketika bermain drumband. Sebagaimana pernyataan Candra (2021) bahwa daya tahan aerobik (VO2Max) yang baik merupakan salah satu faktor terpenting yang harus dimiliki oleh seorang atlet (Candra & Setiabudi, 2021). Pelatih hendaknya memberikan sebuah program latihan khusus untuk meningkatkan daya tahan VO2Max pada para atlet drumband tersebut.

Sedangkan berdasarkan hasil analisis data terkait hasil kekuatan otot lengan diketahui bahwa tingkat persentase tertinggi pada atlet drumband pria dan wanita, masing-masing masuk dalam kategori sempurna dengan persentase 100 % (12 atlet putra dan 10 atlet putri). Hal tersebut tentunya merupakan hasil yang sangat baik untuk mendukung performa para atlet ketika menunjukkan performanya ketika bermain drumband.



KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga drumband, tingkat kondisi fisik daya tahan VO₂Max perlu ditingkatkan dikarenakan dominan pada kategori sangat kurang dengan prosentase 40.9% sejumlah 9 atlet. Sedangkan untuk kekuatan otot lengan pada para atlet drumband masuk dalam kategori sempurna sejumlah 12 atlet putra (100%) dan 10 atlet putri (100%). Sehingga hal tersebut merupakan salah satu faktor pendukung bagi para atlet untuk mencapai prestasi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2020). Studi manajemen pelatih dan atlet pada pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(1), 19–28.
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 265–276.
- Apriansyah, B., & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sport*, 6(2), 101–107.
- Bagia, I. M. (2020). Korelasi Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Cakram Gaya Menyamping Di SMP Ganesha Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1).
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max) Camaba Prodi PJKR. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10–17.
- Junaidi, S. (2019). Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1).
- Kresnayadi, I. P. E. (2015). Pengaruh Pelatihan High Pulley Curls Dan Low Pulley Curls Terhadap Kekuatan Dan Hypertrophy Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 82–88.
- Lufisanto, M. S. (2014). Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01).
- Nugraha, B. F. (2017). Standarisasi VO₂Max Atlet Bulutangkis Kategori Tunggal Remaja Putra Di Jawa Barat. *Jurnal Keepelatihan Olahraga*, 10(2), 43–56.
- Nugraha, P. D., & Pratama, E. B. (2019). Survei Pembinaan Prestasi Atlet Bolabasket Kelompok Umur Di Bawah 16 dan 18 Tahun. *Journal Sport Area*, 4(1), 240–247.
- Nugraheni, H. D., Marijo, & Indraswari, D. A. (2017). Perbedaan Nilai VO₂Max Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan Dan Bela Diri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 622–631.
- Pelana, R. (2013). Peresepsi Atlet Terhadap SDM PPLM Tentang Prestasi Atlet. *07(02)*, 765–779.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Kejaora*, 1(1), 37–46.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. In *Jurnal Sportif* (Vol. 4, Issue 2).
- Surahman, H. B., Kanca, I. N., & MS, G. D. T. (2013). Pengaruh Pelatihan Bermain Bulutangkis Overhead Clear Drill Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 0–7.
- Syukur, M. R., Budiarto, & Kastrena, E. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash. *Jurnal Maenpo*, 09(1), 23–29.
- Yusup, U., Erawan, B., & Hermanu, E. (2017). Hubungan Kondisi Fisik, Tingkat Kesehatan, Psikologis Dengan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Jawa Barat Di PON XIX 2016. *Jurnal Keepelatihan Olahraga*, 10(2), 74–84.