



Analisis Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Anggar Sir Idar Fencing Club

Irvan¹, Sufitriyono²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: Irvan@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular atlet anggar Sir Idar Fencing Club. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi adalah seluruh atlet anggar Sir Idar Fencing Club yang berjumlah 20 orang dan teknik pengambilan sampel dengan cara sampel jenuh. Dari penelitian ini diperoleh persentase hasil tes daya tahan kardiovaskular atlet anggar sir idar fencing club sebagai berikut: kategori sedang sebanyak 13 atlet dengan persentase 61,9%, kategori kurang sebanyak 8 atlet dengan persentase 38,1%. Untuk menjelaskan hasil data pada tabel di atas, berikut ini disajikan data skor hasil daya tahan kardiovaskular atlet anggar sir idar fencing club. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular atlet anggar Sir Idar Fencing Club berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Atlet, Daya Tahan Kardiovaskular, Anggar

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu permainan, perlombaan, atau pertandingan yang memiliki aturan tertentu, sedangkan latihan fisik merupakan aktivitas fisik yang terstruktur, terukur, terencana dan dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh (Anggara, 2020). Pencapaian prestasi dalam olahraga tidak lepas dari segi kondisi fisik, dimana menjadi salah satu faktor penting dalam penacapan prestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang prestasi atlet. Sehingga perlu pengawasan yang benar terhadap tingkat kondisi fisik atlet. Atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi dari tingkat Regional, Nasional, hingga Internasional tentunya harus memiliki keterampilan khusus pada cabang olahraga yang ditekuninya serta memiliki kondisi fisik yang prima (Adinata, 2020).

Anggar merupakan salah satu seni budaya olahraga ketangkasan dengan media senjata yang menekankan pada teknik dan kemampuan seperti memotong, menusuk, menangkis senjata lawan yang mengandalkan keterampilan dalam memanfaatkan kelincahan dan kekuatan tangan. Supriyoko (2018) Anggar adalah jenis olahraga beladiri yang dilakukan didalam ruangan, dimana dua atlit bertarung secara tidak langsung,

melainkan dengan menggunakan senjata mereka, dan dilarang melakukan kontak fisik secara langsung. Permainan anggar bersifat menyerang dan bertahan dari serangan lawan main, pada saat pertarungan (sparring), maka dari itu dibutuhkan penguasaan emosi untuk selalu dapat berkonsentrasi dengan baik selama pertandingan, sehingga dapat mempertoleh hasil yang lebih memuaskan. Berdasarkan jenis pedangnya, anggar dibedakan menjadi 3 menurut Masruri (2016:55-57), yaitu: 1. Dagen (epee) 2. Floret (foil) 3. Sabel (Saber) Ketiga jenis senjata diatas memiliki perbedaan berdasarkan cara mendapatkan point dan aturan dalam memainkannya, baik yang dengan cara menusuk hingga memukulkan pedangnya.

Cabang olahraga anggar harus menguasai keterampilan khusus. Dalam latihannya harus mengacu pada latihan gerak yang spesifik, dan latihannya harus yang sesuai dengan tipe kontraksi otot-otot yang digunakan serta harus sesuai dengan karakteristik fisiologi yang dibutuhkan (Wiguna Ida Bagus 2018:13). Pada permainan anggar dibutuhkan gerakan tungkai yang kuat, dan cepat agar dapat menunjang permainan yang baik serta kecepatan lengan yang baik. (Cheris, 2012: 21) dengan demikian ada beberapa unsur kondisi fisik yang dijadikan prioritas pada cabang olahraga anggar, diantaranya ialah : Power, koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), kelentukan(flexibility), daya tahan (endurance) dimana daya tahan sendiri dibagi menjadi cardiovascular endurance dan muscular enduranc. Perlu program latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet anggar, sehingga dapat menunjang prestasi (Riskiyati, 2024).

Dengan demikian kondisi fisik menjadi salah satu faktor penting penunjang olahraga prestasi khususnya cabang olahraga anggar. Dalam upaya meningkatkan kondisi fisik tidak dapat dilakukan dengan instan. Berbagai macam cara perlu dilakukan untuk memperoleh kualitas fisik yang baik. Melalui latihan fisik yang terprogram secara sistematis dan tepat sasaran akan berdampak pada kualitas fisik yang prima sehingga memberikan pengaruh positif pada kesehatan mental yang pada akhirnya juga berpengaruh pada teknik atlet. Untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kondisi fisik seorang atlet dapat dilakukan Tes dan Pengukuran pada atlet tersebut. Tes adalah instrumen atau alat yang dipakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek. Tes dan pengukuran merupakan istilah yang sering digunakan secara beriringan yang tentunya memiliki maknanya masing-masing. Tes merupakan sebuah instrument

yang digunakan dengan tujuan mendapatkan informasi mengenai individu atau objek, sedangkan pengukuran merupakan proses mengumpulkan suatu informasi, dimana dari proses pengumpulan tersebut terkumpul informasi berupa angka ataupun bukan angka (Spriyoko, 2018). Tes dan pengukuran sendiri memiliki tujuan sebagai berikut: menentukan status, klasifikasi dalam kelompok, seleksi, motivasi, menjaga standar, mekanisme introspeksi dan kepentingan penelitian. Kebutuhan fisik setiap cabang olahraga pastinya berbeda, jadi perlu perlakuan tes dan pengukuran yang berbeda pula pada masing-masing cabang (Ihsan, 2022).

Tes dan pengukuran menjadi sarana dalam membantu pelatih, atlet maupun organisasi olahraga untuk menganalisa tingkat kondisi fisik atlet. Tes dan pengukuran yang terstruktur serta terencana akan sangat membantu pelatih. Guna mendapatkan data fisik yang sesuai, diperlukan alat tes yang terpercaya, dan tenaga tester yang kompeten. Tes dan Pengukuran merupakan salah satu cara yang sangat penting dalam menunjang prestasi olahraga Indonesia, khususnya di setiap kota maupun kabupaten. Minimnya data ilmiah terkait dengan kondisi fisik atlet, merupakan masalah yang terjadi di setiap kabupaten. Sehingga perlu adanya perubahan terhadap masalah tersebut. Untuk mendapatkan data yang reliabel memanglah membutuhkan alat-alat tes pengukuran yang memiliki tingkat validitas terpercaya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif (Quantitative Research), untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian, dalam menyusun suatu instrument atau alat pengumpul data. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan tes kondisi fisik. Dalam pelaksanaan penelitian, kondisi penelitian tidak dimanipulasi oleh peneliti. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Maret - Juni 2023 dan berlokasi di Nipah Mall Kota Makassar serta semua proses penelitian akan dilakukan sesuai standar protokol kesehatan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet anggar Sir Idar Fencing club Kota Makassar. Berhubung penelitian ini dilakukan di Sir Idar Fencing Club maka, sampel penelitiannya adalah, Atlet Anggar yang berjumlah 30 orang. Dengan menggunakan Sampling Jenuh.

Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

HASIL

Analisis hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat diuraikan ke dalam bentuk paparan deskripsi dari hasil penelitian. Deskripsi data disajikan dalam bentuk data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran kondisi fisik atlet anggar sir idar fencing club. Pengukuran fisik meliputi tes daya tahan kardiovaskuler.

Tabel 1. Hasil uji deskriptif

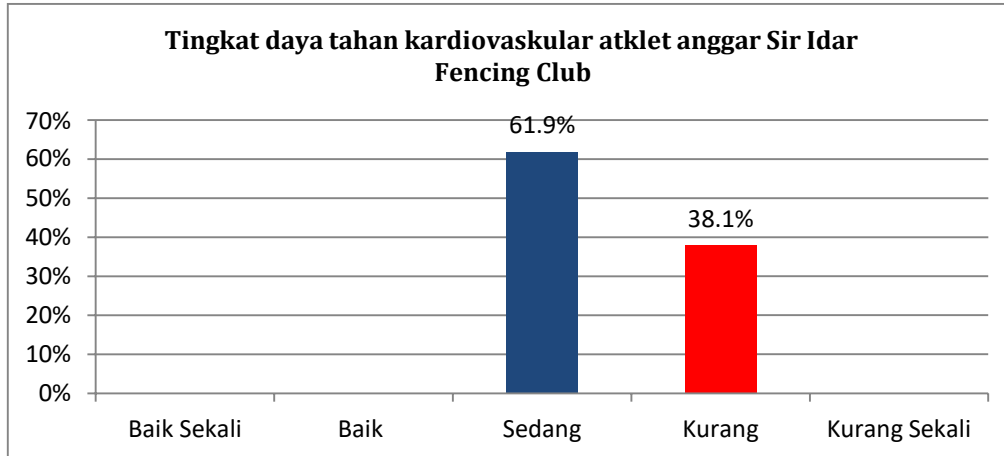
Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Daya Tahan	21	5.4	47.1	52.5	49.419	2.1290	4.533

Berdasarkan tabel di atas data daya tahan kardiovaskuler yang terdiri dari 21 sampel diperoleh skor tertinggi sebesar 52.5 dan skor terendah sebesar 47.1, nilai rentang diperoleh 5.4, nilai rata-rata sebesar 49.419 dan simpangan baku sebesar 2.1290, sedangkan untuk jumlah skor varince sebesar 4.533

Tabel 2. Hasil distribusi pengkategorian daya tahan kardiovaskular atlet anggar sir idar fencing club

Kelas	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif	Kategori
21 – 30	20,5	30,5	0	0,0%	Baik sekali
31 – 40	30,5	40,5	0	0,0%	Baik
41 – 50	40,5	50,5	13	61,9%	Sedang
51 – 60	50,5	60,5	8	38,1%	Kurang
61 – 70	60,5	70,5	0	0,0%	Kurang sekali
Jumlah			21	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas, diketahui persentase hasil tes daya tahan kardiovaskular atlet anggar sir idar fencing club sebagai berikut: kategori sedang sebanyak 13 atlet dengan persentase 61,9%, kategori kurang sebanyak 8 atlet dengan persentase 38,1%. Untuk menjelaskan hasil data pada tabel di atas, berikut ini disajikan data skor hasil daya tahan kardiovaskuler atlet anggar sir idar fencing club.



PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui daya tahan kardiovaskular atlet anggar sir idar fencing club. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet anggar sir idar fencing club. melalui bleep test berbeda-beda antara lain: sebanyak 61,9% berada pada kategori sedang, sebanyak 38,1% berada pada kategori kurang. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa rerata kondisi fisik daya tahan kardiovasculer atlet anggar Sulawesi Selatan berada pada kategori dibawah rata-rata. Sehingga perlu latihan ekstra untuk meningkatkan kondisi fisik daya tahan kardiovasculer atlet anggar untuk dapat melakukan pertandingan dengan maksimal. Menurut Menurut Kardjono (2007), dalam permainan anggar daya tahan kardiovasculer sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet sebab permainan anggar dilakukan dalam waktu yang relatif lama dengan kegiatan fisik yang terus- menerus bergerak dalam berbagai macam bentuk gerakan, maka atlet anggar memerlukan daya tahan kardiovasculer yang sehat dan prima.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka penulis dapat memberikan pendapat bahwa pelatih anggar agar dapat memperhatikan dan lebih meningkatkan lagi Latihan yang terprogram secara sistematis terutama Latihan-latihan yang berhubungan kondisi fisik seperti kelentukan, daya tahan otot, dan daya tahan kardiovasculer. Kepada atlet anggar agar dapat meningkatkan kondisi fisik dengan berlatih yang rajin, melaksanakan Latihan dengan serius dan selalu mematuhi instruksi yang diberikan pelatih pada saat latihan. Kepada para peneliti yang akan meneliti tentang kondisi fisik atlet anggar disarankan untuk

dapat mengkaji komponen kondisi fisik yang lainnya yang dapat mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik daya tahan kardiovaskuler atlet Anggar Sir idar fencing club berada pada kategori sedang dengan persentase 61,9%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, S. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Roi, G. S. and Bianchedi, D. (2008) '*Implications for Performance and Injury Prevention This material is original publisher.*', *Sports Medicine*, 38(6), pp. 465–481.
- Masruri, R. (2016). '*Rencana pembelajaran program dasar-dasar Anggar*', Malang: Universitas Negeri Malang. Blended Learning. pp. 1–119.
- Sajoto, M. 1998. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize.
- Sangaji, E, M. 2010. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Pers.
- Adinata Pratama, F., & Ismalasari, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Tahan Otot Lengan Resistance Band Dan Dumbell Terhadap Akurasi Tusukan Pada Cabang Olahraga Anggar (Studi Kasus Pada Atlet Gasta Fencing Club Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2).
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi fisik atlet anggar kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.
- Rizkiyati, A. B., & Ismalasari, R. (2024). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET ANGGAR SITUBONDO PADA PERSIAPAN PORPROV VII 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 13-24.
- Anggara, A., & Firdaus, K. (2020). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Padang Adios Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 3(5), 7-12.

Ihsan, A., & Fadlih, A. M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Sinjai (Studi pada Olahraga Permainan, Olahraga Terukur, dan Olahraga Beladiri). *Indonesian Journal of Social and Educational Studies* Vol, 3(2).

Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET ANGGAR KOTA SURAKARTA TAHUN 2018. "PENGEMBANGAN IPTEK KEOLAHRAGAAN UNTUK MEMAJUKAN GENERASI MILENIAL, 45.