



EVALUASI DAYA TAHAN MAHASISWA KEPELATIHAN OLAHRAGA UNIVERSITAS RAU KELAS A ANGKATAN 2020 PADA TAHUN 2022

Muhamad Fajar Inzaghi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Universitas Riau-Pekanbaru

*Corresponding author email: mfajarinzaghi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh menurunnya kondisi ketahanan fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A Universitas Riau Tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi daya tahan Pendidikan Jasmani Siswa Pembina Olahraga Kelas A Tahun 2020 Setelah Perkuliahan Tatap Muka. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. dan Metode Penelitian yang saya gunakan adalah metode penelitian survey. mahasiswa yang mengikuti tes penelitian ini sebanyak 36 mahasiswa aktif Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau Angkatan 2020. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Cooper. Teknik Analisis Metode yang digunakan adalah dengan memasukkan data hasil tes dalam bentuk persentase. Kemampuan ketahanan fisik siswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A Tahun 2022 sebagian besar berada pada kategori sangat kurang yaitu 81,4% (22 siswa), kemudian yang terdekat adalah 11,1% (3 siswa), hanya 7,5% (2 siswa), tidak ada 1 siswa juga mendapatkan kategori baik (minimal 2700m) dan sangat baik (minimal 3000m).

Kata kunci: Metode pembelajaran, Daya Tahan

ABSTRACT

This research is motivated by the decreasing condition of physical endurance Class A 2020 University Sports Coaching Education Student Riau. This study aims to determine the condition of endurance Physical Education of Class A 2020 Sports Coaching Students After face-to-face lectures. This research is quantitative descriptive. and method The research that I use is survey research method. student who took part in this research test as many as 36 active students of Riau University Sports Coaching Education Class A 2020. Test instrument used in this study is the Cooper Test. The analytical technique The method used is to enter the test result data in the form of a percentage. Physical endurance abilities of Class A 2022 Sports Coaching Education students are mostly in the very poor category of 81.4% (22 students), then the closest is 11.1% (3 students), only 7.5% (2 students), none 1 students also get good category (minimum 2700m) and very good (minimum 3000m).

Keywords: Learning methods, Endurance

Copyright (c) 2022 Muhamad Fajar Inzaghi.

Corresponding author :
Email Address : email mfajarinzaghi@gmail.com (alamat koresponden)



Accepted 28 Februari 2022, Published 31 March 2022

PENDAHULUAN

Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka banyak unsur-unsur dari kesegaran fisik yang harus dilibatkan seperti teknik, kekuatan dan tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan lain-lain. Salah satu unsur lagi yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak perlu untuk ditingkatkan adalah daya tahan (endurance). Daya tahan merupakan unsur dasar atau inti dari kesegaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik. Prestasi seorang atlit olahraga akan terhambat kemajuannya bila daya tahannya (endurance) tidak cukup terlatih dengan menggunakan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takaran.

Yang dimaksud dengan daya tahan (endurance) adalah kemampuan ketahanan (resistance) terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali (recovery) dari kelelahan. Seorang yang mempunyai daya tahan tinggi dapat melakukan aktifitas yang lebih lama secara kontinyu. Peningkatan daya tahan juga dapat menunda tibulnya kelelahan. Daya tahan memberikan sumbangan yang besar yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi, bagi cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan. Salah satu cabang olahraga yang mengutamakan daya tahan (endurance) yaitu adalah lari, sepakbola, bola basket, cabang olahraga bela diri dan lain-lain. Pada awal tahun 2020 seluruh dunia dilumpuhkan oleh merebaknya virus baru yang berdampak pada sosial dan ekonomi, melumpuhkan segala sektor mulai dari politik, budaya, pendidikan, hingga praktik ibadah suatu agama. Wabah virus COVID-19 telah mengganggu aktivitas sehari-hari di seluruh dunia dan diumumkan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Semua aktivitas di dunia terpengaruh, termasuk pendidikan yang membuat perkuliahan yang ada di Pekanbaru terutama Universitas Riau dilaksanakan dengan sistem daring/online. Ini membuat para mahasiswa mulai jarang menjaga kondisi fisiknya dikarenakan untuk keluar rumah saja di batasi, namun pada tahun 2022 ini perkuliahan sudah mulai dilakukan secara tatap muka.

Menjaga kondisi fisik sangat lah penting bagi setiap kalangan, terutama mahasiswa banyaknya kegiatan yang di lakukan oleh para mahasiswa membuat rentannya terserang penyakit, apalagi dalam kondisi saat ini melakukan perkuliahan tatap muka meski masih terjadinya pandemi.

Akan tetapi masih banyak mahasiswa setelah perkuliahan tatap muka ini tidak menjaga kondisi fisiknya dikarenakan faktor malas yang sangat dominan, padahal fasilitas ada seperti tempat GYM atau sekedar untuk jogging saja sekarang sudah bisa. Merajuk dari latar belakang di atas, maka peneliti berpandangan bahwa hal ini adalah sesuatu yang mendesak untuk diteliti. Berkait dengan hal tersebut, maka peneliti mengangkat judul Evaluasi Daya Tahan Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2020 Kelas A Tahun 2022 Setelah Dilakukan Perkuliahan Tatap Muka.

METODE

Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif, merupakan metode penelitian yang berusaha untuk menggambarkan objek atau subyek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat, komponen-komponen kondisi fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A Angkatan 2020 tahun 2022. Penelitian kuantitatif sendiri adalah penelitian yang di tuntut



untuk menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, pernafasan terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006:12).

Dan desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei. Penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis. Menurut para ahli, terdapat beberapa desain penelitian survey, yaitu desain pembagian silang atau cross sectional design dan desain survey berkepanjangan atau longitudinal survey (Widodo, 2008); sample survey dan sensus survei (Irawan Soehartono, 2000).

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif evaluatif, di mana dalam penelitian ini hanya mendeskripsikan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan tanpa mengadakan perubahan pada masing-masing variabel penelitian. Penelitian deskriptif, merupakan gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fenomena atau hubungan antar fenomena yang diselidiki (Suprayogo dan Tobroni, 2001).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan evaluatif, dimana peneliti bermaksud mengumpulkan data tentang implementasi kebijakan yang sudah dilakukan. (Arikunto, 2001). Penelitian evaluatif pada dasarnya terpusat pada 37 rekomendasi akhir yang menegaskan bahwa suatu obyek evaluasi dapat dipertahankan, ditingkatkan, diperbaiki atau bahkan diberhentikan sejalan dengan data yang diperoleh.

Jenis evaluasi yang digunakan adalah Evaluasi Summatif. Evaluasi ialah suatu proses identifikasi untuk mengukur atau menilai apakah suatu kegiatan atau suatu program yang dilaksanakan sesuai dengan perencanaan atau tujuan yang ingin dicapai.

Evaluasi Summatif yaitu evaluasi yang diterapkan saat pelaksanaan dan fokus terhadap suatu program prioritas telah usai dilakukan. Evaluasi ini juga memiliki tujuan dalam penilaian hasil pelaksanaan. Hasil evaluasi summatif ini meliputi pencapaian prioritas dari pelaksanaan/kegiatan prioritas.

Metode pengumpulan data merupakan teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data menunjuk pada suatu cara, yang wujudnya diperlihatkan penggunaannya dalam mengumpulkan data menggunakan instrumen tes dan pada penelitian ini menggunakan Cooper test. Instrumen pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Kualitas suatu penelitian akan ditentukan oleh kualitas data yang dikumpulkan. Data merupakan penggambaran variabel penelitian. Kualitas data sangat tergantung pada kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data penelitian. Instrumen yang baik pada umumnya harus memenuhi beberapa kriteria (Budiwanto, 2017: 183). Data yang terkumpul adalah data yang diperoleh melalui cooper test. Data yang berupa tingkatan level dikonsultasikan dengan tabel penilaian VO₂maks untuk mengetahui kondisi fisik daya tahan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2020 Kelas A Tahun 2022.

Tes yang dilakukan pada penelitian ini adalah Cooper Test. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,962 dan reliabilitas tes 0,9886. Data yang terkumpul adalah data yang diperoleh melalui cooper test. Data yang berupa tingkatan level dikonsultasikan dengan tabel penilaian VO₂maks untuk mengetahui kondisi fisik daya tahan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2020 Kelas A Tahun 2022. Hasil lari dicatat setelah peserta berlari selama 12 menit dengan cara mengukur jarak yang dicapai peserta saat berlari selama 12 menit tersebut dalam satuan meter.

Menurut Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif. Untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian ini, untuk mengetahui kemampuan



daya tahan kardiovaskuler digunakan norma yang sudah baku. Untuk mengetahui daya tahan kardiovaskuler, jarak tempuh dicocokan dengan tabel norma tes yang berlaku menurut kelompok umur dan jenis kelamin Cooper yang dikutip (Wahyoedi, 2001: 72).

Tabel 1. Penelitian Tes Lari 2,4 KM (Menurut Cooper dalam Wahyoedi, 2001:72)

Usia	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Sangat kurang
13-14	>2700 m	2400-2700 m	2200-2399 m	2100-2199 m	<2100m
15-16	>2800 m	2500-2800 m	2300-2499 m	2200-2299 m	<2200m
17-19	>3000 m	2700-3000 m	2500-2699 m	2300-2499 m	<2300m
20-29	>2800m	2400-2800 m	2200-2399 m	1600-2199 m	<1699m
30-39	>2700 m	2300-2700 m	1900-2299 m	1500-1999 m	<1500m
40-49	>2500 m	2100-2500 m	1700-2099 m	1400-1699 m	<1400m
>50	>2400 m	2000-2400 m	1600-1999 m	1300-1599 m	<1300m

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion mini Universitas Riau. Pengambilan data ini dilakukan pada tanggal 07 April 2022. Kemampuan daya tahan fisik ini diukur dengan Cooper test. Secara keseluruhan hasil penelitian yang diperoleh dari 27 mahasiswa, yang kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data statistik penelitian untuk tingkat daya tahan fisik yaitu;

Tabel 2. Data statistik Penelitian Tingkat daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2022

Statistik	Skor
Skor maksimum (terbesar)	2640
Skor minimum (terkecil)	1605
Mean (Rata-rata)	2062
Standar Deviasi	273,775
Median	2040

Deskripsi hasil Cooper Test untuk mengetahui kemampuan daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 dijelaskan secara rinci pada tabel berikut:



Tabel 3. Hasil Penelitian Lari 2,4 Km Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2022

No	Kategori	Interval (Usia 17-19)	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Kurang	<2300 m	22	81,4
2.	Kurang	2300-2499 m	3	11,1
3	Sedang	2500-2699 m	2	7,5
4	Baik	2700-3000 m	0	0
5.	Baik Sekali	>3000 m	0	0
Jumlah			27	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, dapat dilihat pada gambar di bawah ini



Gambar 3. Diagram hasil penelitian kemampuan daya tahan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas A 2022

Berdasarkan tabel dan gambar grafik di atas, dapat dilihat kemampuan daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2022 sebagian besar berada pada kategori sangat kurang sebesar 81.4% (22 Mahasiswa), lalu terdekatnya ada kurang dengan 11.1% (3 mahasiswa), sedang hanya 7.5% (2 mahasiswa), tidak ada 1 mahasiswa pun yang mendapatkan kategori baik (minimal 2700m) dan baik sekali (minimal 3000m).

Demikian hasil penelitian Kondisi daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 Pasca Pandemi, dan dapat disimpulkan hasilnya adalah sangat kurang. Dari hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwasannya mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 kurang berlatih dan menjaga daya tahan fisiknya, oleh karena itu peneliti melakukan evaluasi dan memberikan beberapa treatment latihan yang harus dilakukan.

Berdasarkan hasil yang didapat dalam proses penelitian yang telah dipaparkan di atas, hasil-hasil diatas disebabkan oleh banyaknya faktor. Seperti yang kita ketahui bahwa dimasa pandemi seperti ini semua kegiatan dan aktivitas dibatasi sehingga mahasiswa sulit untuk berlatih diharuskan untuk meniadakan latihan, ditambah lagi tingkat kesadaran



mahasiswa akan pentingnya menjaga kondisi fisik tubuh dengan cara latihan mandiri masih minim. Fisik khususnya daya tahan merupakan komponen dasar yang paling penting dimana apabila masing-masing dari anggota tim memiliki kondisi daya tahan fisik yang baik maka para pemain dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama pertandingan sehingga para pemain sepakbola tidak cepat mengalami kelelahan dan berdampak pada hasil pertandingan. Latihan fisik dapat diberikan kepada para anggota tim sepakbola melalui program latihan yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kondisi fisik daya tahan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2022 dengan jumlah 27 mahasiswa yang diteliti, diperoleh hasil memiliki rata-rata 81.4% (22 mahasiswa) dengan kriteria sangat kurang ($>2300\text{m}$), 11.1% (3 mahasiswa) dengan kriteria kurang (2300-2499m), hanya 7.5% (2 mahasiswa) yang memperoleh kriteria sedang (2500-2699m), dan tidak ada 1 mahasiswa pun yang berhasil tembus diangka 2700m atau lebih, yang menandakan bahwa buruknya kondisi daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2022 ini.

Dan dari hasil evaluasi peneliti, dapat diketahui hal yang sangat mempengaruhi buruknya kondisi daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2022 ini adalah kurang adanya sarana latihan yang disebabkan oleh pandemi covid-19 ini yang dimana semua kegiatan-kegiatan berkerumun harus diberhentikan untuk sementara waktu. Sebenarnya jika mahasiswa ini sungguh-sungguh, bisa saja mereka berlatih secara mandiri di rumah masing-masing dengan tujuan menjaga kebugaran dan menjaga daya tahan kondisi fisik mereka, akan tetapi hampir semua mahasiswa tidak melakukannya dengan alasan tidak adanya program latihan mandiri dari pelatih untuk melakukan latihan mandiri.

Setelah selesai dievaluasi, peneliti memberikan masukan dan saran program latihan kepada 27 Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2022 yang berisi latihan-latihan Kombinasi jalan-Jogging-Lari yang dapat dilakukan walau hanya dirumah, dan program ini harus berjalan secara mandiri. Dengan diberikannya program latihan tersebut, diharapkan dapat meningkatkan kondisi daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2022 yang masih jauh dibawah rata-rata.

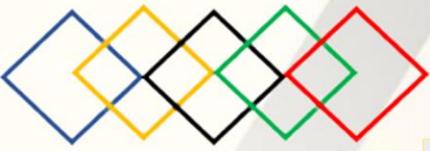
Berikut adalah gambaran bentuk program latihan yang direkomendasikan kepada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 dengan sesi latihan dalam satu minggu ada empat kali pelaksanaan latihan.

Tabel 4. Mikro I program latihan.

Latihan	waktu
Walk (Berjalan)	10 menit
Rest (Istirahat)	1 menit
Jogging (Jogging)	5 menit
Rest (Istirahat)	1 menit
Running (Berlari)	5 menit
Total Latihan	20 menit
Total rest	2 menit

Tabel 5. Mikro II Program Latihan.

Latihan	waktu
Walk (Berjalan)	10 menit
Rest (Istirahat)	1 menit



<i>Jogging</i> (Jogging)	10 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Running</i> (Berlari)	10 menit
Total Latihan	30 menit
Total rest	2 menit

Tabel 6. Mikro III program Latihan.

Latihan	waktu
<i>Walk</i> (Berjalan)	20 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Jogging</i> (Jogging)	10 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Running</i> (Berlari)	10 menit
Total Latihan	40 menit
Total rest	2 menit

Tabel 7. Mikro IV Program Latihan

Latihan	waktu
<i>Walk</i> (Berjalan)	20 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Jogging</i> (Jogging)	15 menit
<i>Rest</i> (Istirahat)	1 menit
<i>Running</i> (Berlari)	15 menit
Total Latihan	50 menit
Total rest	2 menit

Semua saran program latihan di atas dapat dilakukan secara mandiri dari rumah masing-masing dalam rentan waktu 1 bulan setelah test penelitian ini dilakukan. Dan intensitas yang digunakan dalam latihan ini adalah: Jalan= 60-70%; Jogging= 70-80%; dan Lari= 80-90%.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dilihat dari kemampuan daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020, dapat diperoleh beberapa kesimpulan yaitu:

Tingkat kemampuan daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga Kelas A 2020 dapat dikategorikan sebagai berikut, kategori sangat kurang sebesar 81.4% (22 mahasiswa), kategori kurang sebesar 11.1% (3 mahasiswa) kategori sedang sebesar 7.5% (2 mahasiswa) dan tidak ada yang masuk kedalam kategori baik apa lagi baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2022 dapat disimpulkan hasilnya adalah sangat kurang atau sangat buruk.

Dan bagaimana cara meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga daya tahan fisik mereka adalah dengan adanya edukasi dengan memberikan contoh secara langsung, serta program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas daya tahan fisik mereka yang pastinya mudah dilakukan setelah memasuki kuliah tatap muka.



KESIMPULAN

Kemampuan daya tahan fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2022 sebagian besar berada pada kategori sangat kurang yaitu 81,4% (22 mahasiswa), kemudian yang paling mendekati 11,1% (3 mahasiswa), hanya 7,5% (2 mahasiswa), tidak ada 1 mahasiswa juga mendapatkan kategori baik (minimal 2700m) dan sangat baik (minimal 3000m).

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyyah, R. (2021). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析*. Title. 6.
- Handoko, D., Fahrizqi, E. B., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Mahasiswa Olahraga Angkatan 2019 Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 1–5. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.584>
- Badriah, D. L. (2012). *Metodologi Penelitian Ilmu-ilmu Kesehatan*. Bandung : Multazam.
- Budiman I. A. (2011). Hand Out Teori Belajar Motorik. Majalengka :Universitas Majalengka
- Hamdani. (2010). *Strategi Belajar Mengajar* . Bandung : CV Pustaka Setia
- Harjanto. (2006). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Juliantine, T. (2013). *Model Pembelajaran Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Khoeron, N, (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta : Anugrah.
- Mahardi, Y. P. (2016). *Pengembangan Model Latihan Shooting Untuk Meningkatkan Keterampilan Medium Shoot*. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurdian, A (2016). *Pengaruh Model Pelatihan Half Moon Shooting dan Knockout Shooting Terhadap Shooting Free Throw Pada Pemain Tri Darma Jombang*. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. Vol 4 No.3 2016.
- Rusman. (2014). *Model-model Pembelajaran*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Salim, A. (2007). *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung : Penerbit Jembar View publication