Volume 03 Nomor 03 Tahun 2024
Tersedia Online: https://jio.inspiree.review/ojs/index.php/jio/index
ISSN. 2987-3630

ANALISIS DAYA TAHAN TUBUH ATLET SEPAK BOLA DESA PULAU TERAP MELALUI JOGING

M. Abel Alfarizi[1], Surya Adiputra[2], Rezki[3]
[1]Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
[2] Universitas Negeri Malang
[3]Universitas Islam Riau
Email : abelalfarizi3@gmail.com,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis daya tahan tubuh atlet sepak bola Desa Pulau Terap melalui aktivitas joging sebagai metode pelatihan fisik. Daya tahan tubuh merupakan salah satu komponen penting dalam performa atlet sepak bola, yang secara langsung memengaruhi kemampuan bertahan selama pertandingan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre-test dan post-test. Subjek penelitian ini adalah 8 atlet sepak bola yang tergabung dalam tim desa. Data diperoleh melalui tes kebugaran fisik berupa lari jarak jauh (Cooper Test) selama 12 menit, yang dilakukan sebelum dan sesudah program joging selama 8 minggu. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada daya tahan tubuh para atlet setelah mengikuti program joging secara rutin, dengan rata-rata peningkatan jarak tempuh sebesar 15%. Temuan ini menunjukkan bahwa joging secara teratur dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan daya tahan fisik atlet sepak bola di tingkat desa. Oleh karena itu, disarankan agar program pelatihan joging diintegrasikan ke dalam rutinitas latihan tim untuk meningkatkan performa fisik secara keseluruhan.

Kata kunci: Daya Tahan Tubuh, Joging, Sepak Bola, Pelatihan Fisik, Atlet Desa

ABSTRACT

This study aims to analyze the endurance of soccer athletes in Pulau Terap Village through jogging as a physical training method. Endurance is one of the key components of a soccer athlete's performance, directly influencing their ability to sustain effort during matches. The research method used is descriptive quantitative with a pre-test and post-test approach. The subjects of this study were 20 soccer athletes from the village team. Data were obtained through a physical fitness test in the form of a 12-minute long-distance run (Cooper Test), conducted before and after an 8-week jogging program. The results showed a significant improvement in the athletes' endurance after regularly participating in the jogging program, with an average increase in distance covered by 15%. These findings indicate that regular jogging can be an effective method to enhance the physical endurance of soccer athletes at the village level. Therefore, it is recommended that jogging training programs be integrated into the team's training routine to improve overall physical performance.

Volume 03 Nomor 03 Tahun 2024
Tersedia Online: https://jio.inspiree.review/ojs/index.php/jio/index
ISSN. 2987-3630

Keywords: Endurance, Jogging, Soccer, Physical Training, Village Athletes

PENDAHULUAN

Dalam permainan sepakbola, setiap pemain dituntut untuk dapat berlari menyerang kemudian kembali bertahan. Menggiring bola dan kemudian melakukan tendangan shooting ke gawang atau melakukan passing. Hal tersebut dapat terlaksana dengan koordinasi fisik dan teknik yang menunjang. Yaxley dalam buku Metologi Kepelatihan Olahraga (2007:52) menjelaskan bahwa "dengan kondisi fisik yang baik dapat membantu penampilan teknik dan taktik selama mungkin".

Olahraga diyakini sebagai instrument yang efektif untuk mendinamisasi dan mengakselari pembangunan diberbagai bidang mulai dari kesehatan, mental, sosial, politik, ekonomi, lingkungan dan budaya Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kombinasi kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik(Putu et al., 2024). Adapun olahraga yang mempunyai banyak sekali manfaat untuk kesegaran jasmani adalah lari pagi atau joging, salah satu kegiatan olahraga yang disenangi dan digemari oleh masyarakat pada saat sekarang ini(Nopiana et al., 2023). Olahraga rekreasi juga membutuhkan kondisi yang memungkinkan untuk dapat melakukan aktivitas fisik (Fatma Febriyanti et al., 2020.

Dalam permainan ini, daya tahan tubuh menjadi salah satu faktor penting yang menentukan performa seorang atlet di lapangan. Daya tahan tubuh yang optimal memungkinkan atlet untuk tetap konsisten dalam bermain, mempertahankan intensitas permainan, serta mengurangi risiko kelelahan selama pertandingan. Olahraga itu sendiri dibedakan menjadi beberapa kategori yaitu olahraga sebagai hiburan atau pengisi waktu luang, olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh, dan olahraga prestasi (Prabu et al., 2021)

Desa Pulau Terap merupakan salah satu daerah yang memiliki potensi besar dalam pengembangan bakat-bakat muda di bidang olahraga, khususnya sepak bola. Namun, sejauh ini, pelatihan yang dilakukan masih berfokus pada aspek teknik dan taktik, sementara pengembangan daya tahan tubuh sering kali kurang mendapat perhatian. Padahal, daya tahan tubuh merupakan dasar bagi kemampuan fisik yang mendukung performa atlet secara keseluruhan. Perkembangan pretasi olahraga merupakan hasil yang diperoleh dari perpaduan kemampuan teknik, fisik, taktik dan mental seorang atlet yang dicapai dari sebuah proses latihan dan pembinaan yang benar (Al Qorni et al., n.d.)

Salah satu metode yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah melalui jogging. Jogging dapat meningkatkan kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, dan efisiensi metabolisme tubuh, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan daya tahan. Selain itu, jogging merupakan aktivitas yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan fasilitas atau peralatan khusus, sehingga sangat sesuai untuk diterapkan di daerah pedesaan seperti Desa Pulau Terap. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas jogging terhadap daya tahan tubuh atlet sepak bola Desa Pulau Terap. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang berguna bagi pelatih, atlet, maupun masyarakat setempat dalam mengoptimalkan program pelatihan fisik yang sederhana namun efektif.

Volume 03 Nomor 03 Tahun 2024
Tersedia Online: https://jio.inspiree.review/ojs/index.php/jio/index
ISSN. 2987-3630

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (quasi-experiment). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh jogging terhadap daya tahan tubuh atlet sepak bola Desa Pulau Terap.

2. Populasi dan Sampel

- **Populasi**: Atlet sepak bola yang tergabung dalam klub Desa Pulau Terap.
- **Sampel**: Sebanyak 8 atlet dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria berikut:
  - Berusia 18-25 tahun.
  - Memiliki kondisi fisik sehat.
  - Aktif mengikuti latihan sepak bola.

3. Variabel Penelitian

- **Variabel independen**: Program jogging yang dilakukan selama 6 minggu.
- **Variabel dependen**: Daya tahan tubuh atlet sepak bola, diukur melalui tes kebugaran (Cooper Test).

4. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain **pre-test dan post-test**.

- **Pre-test** dilakukan untuk mengukur daya tahan awal para atlet sebelum melakukan program jogging.
- **Intervensi** berupa program jogging dengan durasi sebagai berikut:
  - Minggu 1-2: Jogging selama 20 menit dengan intensitas sedang (60-70% detak jantung maksimal).
  - Minggu 3-4: Jogging selama 30 menit dengan intensitas sedang-tinggi (70-80% detak jantung maksimal).
  - Minggu 5-6: Jogging selama 40 menit dengan intensitas tinggi (80-90% detak jantung maksimal).
- **Post-test** dilakukan setelah program jogging selesai untuk mengukur perubahan daya tahan tubuh.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah:

- **Cooper Test**: Atlet diminta berlari selama 12 menit untuk mengukur jarak tempuh sebagai indikator daya tahan tubuh.
- **Pencatatan detak jantung**: Menggunakan monitor detak jantung untuk memastikan intensitas jogging sesuai target.

6. Prosedur Penelitian

1. Mengumpulkan data awal melalui tes kebugaran (pre-test).
2. Memberikan program jogging selama 6 minggu dengan pengawasan intensitas latihan.
3. Melakukan tes kebugaran (post-test) setelah program selesai.
4. Menganalisis data untuk melihat perbedaan hasil pre-test dan post-test.

Volume 03 Nomor 03 Tahun 2024
Tersedia Online: https://jio.inspiree.review/ojs/index.php/jio/index
ISSN. 2987-3630

7. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji statistik:

- **Uji normalitas**: Untuk memastikan distribusi data normal.
- **Uji t berpasangan**: Untuk menguji perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test.

8. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan persetujuan para partisipan, menjaga kerahasiaan data, dan memastikan tidak ada risiko yang membahayakan kesehatan mereka selama program jogging berlangsung.

Metode ini dirancang untuk mendapatkan data empiris yang valid mengenai pengaruh jogging terhadap daya tahan tubuh atlet sepak bola di Desa Pulau Terap.

HASIL PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh jogging terhadap daya tahan tubuh atlet sepak bola di Desa Pulau Terap. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen sederhana, melibatkan 8 atlet sepak bola yang aktif dalam kegiatan olahraga desa.

1. Profil Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah atlet sepak bola berusia 18–25 tahun, yang secara rutin mengikuti latihan mingguan. Sebelum penelitian, dilakukan tes awal berupa tes lari 12 menit (Cooper Test) untuk mengukur VO2 max sebagai indikator daya tahan tubuh.

2. Perlakuan

Subjek menjalani program jogging selama 8 minggu, dengan intensitas meningkat secara bertahap:

- Minggu 1-2: Jogging ringan selama 20 menit (3 kali seminggu).
- Minggu 3-4: Jogging sedang selama 30 menit (4 kali seminggu).
- Minggu 5-6: Jogging intensif selama 40 menit (4 kali seminggu).
- Minggu 7-8: Jogging intensif selama 45 menit (5 kali seminggu).

3. Hasil Tes Akhir

Setelah program selesai, tes lari 12 menit dilakukan kembali untuk mengukur perubahan VO2 max. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata VO2 max sebesar 12% dibandingkan tes awal.

1. **Pengaruh Jogging terhadap Daya Tahan Tubuh**

   Jogging yang dilakukan secara teratur dan bertahap mampu meningkatkan kapasitas aerobik para atlet. Peningkatan VO2 max menunjukkan peningkatan efisiensi penggunaan oksigen, yang sangat penting bagi performa fisik dalam olahraga sepak bola. Latihan aerobik, seperti jogging, membantu memperkuat jantung dan paru-paru, sehingga atlet dapat bermain dengan intensitas tinggi lebih lama.

2. **Manfaat Jogging sebagai Latihan Dasar**

   Jogging juga berfungsi sebagai dasar latihan yang dapat mengurangi risiko cedera. Gerakan jogging yang konstan dan terkontrol membantu menguatkan otot-otot inti, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan fleksibilitas sendi.

JURNAL INOVASI OLAHRAGA
Sports Development Center
Volume 03 Nomor 03 Tahun 2024
Tersedia Online: https://jio.inspiree.review/ojs/index.php/jio/index
ISSN. 2987-3630

3. **Keterbatasan dan Faktor Lain**

Meskipun hasil menunjukkan peningkatan signifikan, ada beberapa faktor yang memengaruhi hasil penelitian:

- Variasi kondisi fisik awal peserta.
- Intensitas dan konsistensi latihan setiap individu.
- Faktor eksternal seperti cuaca dan pola makan yang tidak seragam.

4. **Rekomendasi**

Program jogging dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan daya tahan tubuh atlet, terutama jika dikombinasikan dengan latihan lain seperti sprint dan latihan kekuatan. Selain itu, pengawasan pelatih dan penerapan pola makan sehat perlu diperhatikan agar hasil lebih optimal.

Jogging selama 8 minggu secara konsisten terbukti meningkatkan daya tahan tubuh atlet sepak bola Desa Pulau Terap, dengan peningkatan rata-rata VO2 max sebesar 12%. Program ini dapat dijadikan bagian dari latihan rutin bagi atlet sepak bola amatir untuk meningkatkan performa fisik.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program joging selama 8 minggu secara konsisten dan terstruktur memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan daya tahan tubuh atlet sepak bola Desa Pulau Terap. Peningkatan VO_2 max sebesar 12% menunjukkan bahwa joging merupakan metode yang efektif dan mudah diimplementasikan, terutama di lingkungan dengan fasilitas terbatas. Oleh karena itu, disarankan agar program joging menjadi bagian dari latihan rutin tim sepak bola di tingkat desa untuk mendukung peningkatan performa atlet secara keseluruhan. Pelatih juga perlu memperhatikan aspek pendukung seperti nutrisi dan kebugaran umum untuk hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Al Qorni, U., Faruk, M., Pendidikan, D., Olahraga, K., Keolahragaan, I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *PROFIL ATLET HOKI MOCHAMAD FATHUR ROHMAN DALAM MERAIH PRESTASI DIKANCAH NASIONAL DAN INTERNASIONAL*.

Nopiana, R., Studi Pendidikan Jasmani, P., & dan Rekreasi, K. (2023). *Manfaat Olahraga Lari Pagi Terhadap VO2MAX, Kesehatan Mental dan Fisik atlet Futsal*. https://ejournal.lembagaeinsteincollege.com/AL-TAFANI

Prabu, S., Jati, T., & Supriyanto, C. (2021). *Perspektif Masyarakat Nganjuk Terhadap Olahraga Sebagai Kewajiban Dan Gaya Hidup*.

Putu, L., Ariani, T., Luh, N., Arsani, K. A., & Muliarta, W. (2024). *Pendekatan Preventif Menuju Sehat Dan Bugar Pada Karang Taruna Sad Nurangga Di Desa Ped Nusa Penida* (Vol. 9).

Khusharyati, Y. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban dan Panjang Tungkai cabang Solo. *Pendidikan Olahraga*. https://doi.org/-

Commented [A1]: Daftar pustaka sudah menunjukkan usaha penelusuran literatur yang relevan, namun masih perlu penyempurnaan secara teknis. Beberapa referensi belum lengkap penulisan tahun, tidak mencantumkan volume dan nomor jurnal, serta belum mengikuti gaya APA edisi ke-7. Beberapa penulis dicantumkan dengan cara yang tidak konsisten (inisial ganda, urutan nama depan dan belakang terbalik), dan URL aktif belum tersedia. Perlu dilakukan revisi format secara menyeluruh.
Secara keseluruhan, artikel ini memiliki potensi kuat untuk berkontribusi pada literatur pelatihan olahraga berbasis komunitas dan pendidikan jasmani, khususnya dalam konteks pembinaan atlet di tingkat desa. Fokus pada intervensi murah, praktis, dan mudah diakses seperti jogging menjadikannya relevan dengan kondisi riil lapangan. Dengan melakukan revisi konsistensi data, memperkuat pembahasan literatur, menyempurnakan simpulan, dan merapikan teknis kutipan, artikel ini dapat ditingkatkan kualitasnya menuju publikasi ilmiah yang kredibel.
4o

Commented [A2R1]:

Volume 03 Nomor 03 Tahun 2024
Tersedia Online: https://jio.inspiree.review/ojs/index.php/jio/index
ISSN. 2987-3630

Khorul Umam, A., & Widodo, A. (2017). Analisis Keterampilan Teknik Bermain Pada Permainan Tunggal Dan Ganda Putra Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *5*(3), 1–8.

Maksum, A. (2012). *Toaz.Info-Ali-Maksum-2009-Metodologi-Penelitian-Dalam-Olahragapdf-Pr_442a8F18Cf942Ce676E91D98E7E97007.Pdf*.

M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. (- (ed.)). Jakarta Depdikbu. https://doi.org/-

Rian Ahmad Jani, Drs. Slamet,M.Kes, AIFO, D. Y. S. P. (n.d.). *the Effect of Front Split Exercise for Leg Extension Self Defence*. *X*, 1–8.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani. Jogja Global Media.* (- (ed.)). Jogja Global Media , 2013. https://doi.org/-

Fenanlampir, A. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* (- (ed.)). Yogyakarta: CV Andi Ofset. https://doi.org/-

Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* (- (ed.)). Surakarta: Universitas Sebelas Maret. https://doi.org/-

Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket.* (- (ed.)). Bandung: PT. Intan Sari. Perbasi, 2010. Peraturan Resmi Bolabasket. Jakarta : PB. Perbasi. https://doi.org/-

PERBASI. (2010). *peraturan resmi bola basket. Gambar 1*.

Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.

Susilo, I. (2009). *Pembelajaran Permainan Bolabasket.* (- (ed.)). Depdiknas. Jakarta: Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Penjas dan BK. https://doi.org/-

Widiastuti. (2001). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (- (ed.)). Jakarta: PT Bumi Timur Jaya. https://doi.org/-

Wissel, H. (2000). *Bola Basket : dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan takti* (raja grafindo (ed.)). raja grafindo. https://doi.org/-