

REVIEW OF MALE JUDO ATHLETE ENDURANCE IN PEKANBARU

Arief Wahyudi, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd

Email: Ariefwahyudi102@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Aref.Vai@lecture.unri.ac.id

Phone number: 087843131372

*Study Program of Physical Education And Health Recreation
Faculty Of Teacher Training And Education
Riau University*

Abstract: *Based on the observations that the author has made on male judo athletes in Pekanbaru during training and during competitions, the writer found out and encountered several problems, such as: when endurance training, some athletes got tired quickly when doing interval training of running for one hour, at 20-30 minutes the athletes were tired and asked to stop running and then walked and could not continue running until the time limit specified by the coach. Fatigue can also be seen when athletes did technical training (nage waza) for 1 minute, with 10 repetitions and resting in every 10 seconds. From the exercise, the athletes were tired and they could not finish the exercise until it finished. The purpose of this study was to determine how much endurance the male judo athletes in Pekanbaru. The sampling technique was the entire population (total sampling), amounting to 12 people. This type of research is descriptive research. Based on the results of the research, it can be concluded that the level of endurance of male judo athletes in Pekanbaru is in the “enough” category as many as 7 athletes namely 58.33%.*

Keywords: *Endurance, Male Judo Athlete*

TINJAUAN DAYA TAHAN ATLET JUDO PUTRA DI PEKANBARU

Arief Wahyudi, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd

Email: Ariefwahyudi102@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Aref.Vai@lecture.unri.ac.id

Nomor Hp: 087843131372

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan pada atlet judo putra Pekanbaru pada saat latihan dan pada saat pertandingan, penulis melihat dan menjumpai beberapa masalah yaitu: Ketika latihan daya tahan beberapa atlet cepat kelelahan terlihat pada saat melakukan latihan *interval* yaitu lari satu jam, pada menit 20-30 atlet kelelahan dan meminta untuk berhenti berlari lalu berjalan dan tidak dapat melanjutkan lari sampai batas waktu yang telah ditentukan pelatih. Kelelahan juga terlihat pada saat atlet melakukan latihan teknik (*nage waza*) selama 1 menit, dengan repetisi 10 kali sedang waktu istirahat setiap set 10 detik. Dari latihan tersebut atlet terlihat kelelahan dan atlet tidak dapat menyelesaikan latihan sampai dengan selesai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar daya tahan atlet judo putra di Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel adalah seluruh populasi (*total sampling*) yang berjumlah 12 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan terlihat bahwa tingkat daya tahan atlet judo putra di Pekanbaru adalah kategori “sedang” sebanyak 7 atlet yaitu 58,33%.

Kata Kunci: Daya Tahan, Atlet Judo Putra

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Suatu prestasi dalam olahraga yang diinginkan perlu adanya pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi, serta ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan juga mempengaruhi seseorang untuk mendapatkan suatu prestasi didalam suatu cabang olahraga yang ditekuninya. Banyak cabang olahraga yang di tekuni oleh masyarakat pada saat ini, diantaranya Judo.

Atlet yang mengikuti beladiri judo atau atlet judo dinamakan judoka. Prinsip dasar olahraga judo adalah menghilangkan keseimbangan lawan dan menggunakan berat badan lawan untuk melawannya (*The best use of energy*), Meskipun kadang-kadang tidak memperoleh hasil. Atlet yang menekuni olahraga beladiri judo diwajibkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan orang biasa, karena olahraga beladiri judo merupakan salah satu olahraga yang menggunakan *body contact*, saling menarik, mendorong, melempar, serta membanting lawan. Atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa lelah. (Ratnasari, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari (2018) diketahui bahwa hasil tes daya tahan judo di Wira Mataram Judo Club dapat dijelaskan dari 21 responden atlet judo dengan menggunakan instrumen tes *MFT (Multistage Fitness Test)* menunjukkan hasil yang kurang bagus yaitu sebanyak 9 orang dalam kategori kurang baik. Kurangnya latihan fisik dapat mempengaruhi hasil tes daya tahan, karena latihan fisik ini jarang dilakukan oleh para atlet. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Theresia (2020) diketahui bahwa kemampuan kondisi fisik atlet judo putri pada PON XX di Jawa Tengah tahun 2019 dalam kategori fighter belum optimal karena secara umum kondisi fisik pemain dalam kategori kurang. Perbedaan penelitian ini adalah responden yang diteliti yaitu atlet putri, sedangkan permasalahan penelitian yang dijumpai adalah untuk responden atlet putra.

Judo digambarkan sebagai olahraga kontak fisik. Seorang atlet judo harus mencoba untuk melakukan pergerakan melempar, membanting, dan menahan kekuatan lawan selama pertandingan. Dalam judo, pergerakan dan kekuatan otot menjadi bagian penting serta merupakan salah satu komponen kebugaran fisik pada atlet, sehingga diduga memiliki peran penting bagi atlet untuk berprestasi lebih maksimal (Biben, Pambudi, & Tarawan).

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan, peneliti menemukan beberapa permasalahan yang dijadikan latar belakang peneliti. Permasalahan yang peneliti temukan antara lain : Ketika latihan daya tahan beberapa atlet cepat kelelahan terlihat pada saat melakukan latihan *interval* yaitu lari satu jam, pada menit 20-30 atlet kelelahan dan meminta untuk berhenti berlari lalu berjalan dan tidak dapat melanjutkan lari sampai batas waktu yang telah ditentukan pelatih. Kelelahan juga terlihat pada saat atlet melakukan latihan teknik (*nage waza*) selama 1 menit, dengan repetisi 10 kali sedang waktu istirahat setiap set 10 detik. Dari latihan tersebut atlet terlihat kelelahan dan atlet tidak dapat menyelesaikan latihan sampai dengan selesai. Dan kelelahan terjadi berulang kali, atlet tidak dapat menyelesaikan latihan-latihan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan oleh pelatih.

Rendahnya tingkat daya tahan atlet judo menyebabkan atlet kesulitan saat melakukan latihan dan membanting lawan sehingga kemenangan sulit didapat. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak buruk atau kurang baik untuk kemajuan prestasi atlet judo di Riau Khususnya Pekanbaru. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tinjauan daya tahan atlet judo putra di pekanbaru.

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, dapat diketahui tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar daya tahan atlet judo putra di Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet judo putra di Pekanbaru dan sampel menggunakan total sampling yaitu peneliti mengambil objek sebanyak 12 orang atlet judo putra. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melakukan bleep test (*Multistage Fitness Tes*) kepada subjek dalam penelitian. Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

HASIL PENELITIAN

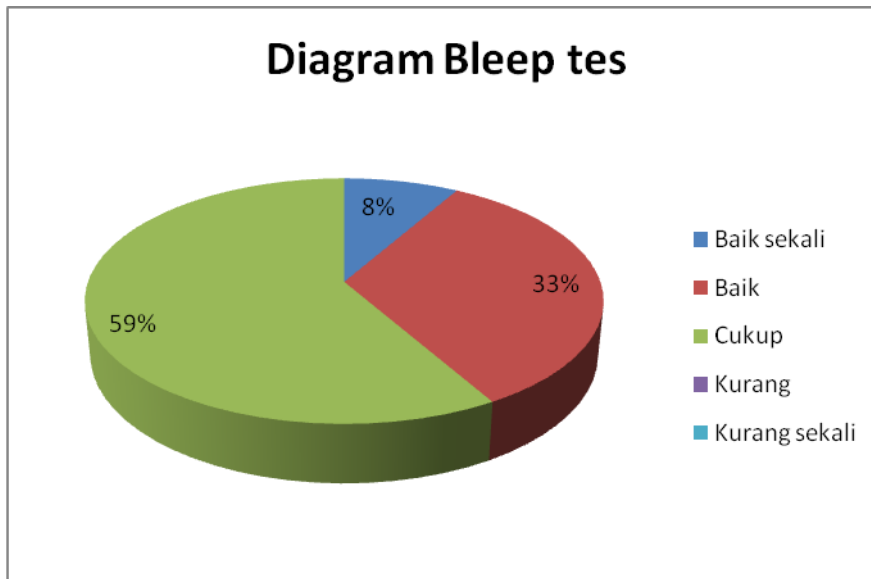
Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui gambaran atau informasi seberapa besar daya tahan atlet judo putra di Pekanbaru dengan menggunakan *bleep test*. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes yang dilakukan untuk atlet judo di Pekanbaru, deskripsi data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi frekuensi data hasil bleep tes atlet judo putra di Pekanbaru

Kategori	Nilai	Hasil tes	Frekuensi	Persentase
VO2Max				
Sangat Baik	5	57-62	1	8,33 %
Baik	4	52-56	4	33,33 %
Cukup	3	39-43	7	58,33 %
Kurang	2	34-38	0	0 %
Kurang Sekali	1	<34	0	0 %
	Jumlah		12	100%

Pada tabel 4 dapat di deskripsikan bahwa data hasil bleep tes atlet judo putra pekanbaru dari 12 sampel, 1 sampel dalam kategori sangat baik, 4 sampel dalam kategori baik, 7 sampel dalam kategori cukup, dan tidak ada sampel dalam kategori kurang dan kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat dari pada gambar dibawah ini:



Gambar 1 Diagram hasil Penelitian Bleep tes atlet judo putra di Pekanbaru

Berdasarkan gambar 1 diagram diatas dapat dijelaskan bahwa distribusi frekuensi bleep test atlet judo yaitu terbanyak adalah kategori cukup dengan persentase 59%, kategori baik dengan persentase 33% dan kategori baik sekali sebanyak 8%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Daya tahan (VO2Max) memegang peranan penting dalam setiap cabang, tidak terkecuali pada cabang olahraga judo. Bahkan daya tahan (VO2Max) merupakan unsur yang sangat baik dalam menentukan keberhasilan atlet judo dalam membanting lawan. Disisi lain (VO2Max) juga sangat menentukan kualitas bantingan atlet tersebut. Jika daya tahan baik, maka seorang atlet akan mudah membanting lawannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar daya tahan atlet judo putra di Pekanbaru dan didapatkan atlet dalam kategori cukup sebanyak 7 atlet dengan persentase 58,33%. Berdasarkan hasil peneltian dapat disimpulkan atlet yang memiliki daya tahan sangat baik dan baik disebabkan atlet tersebut memiliki tingkat kebugaran yang bagus dan dapat dikatakan pula atlet tersebut giat dalam melakukan latihan bela diri judo khususnya pada latihan daya tahan. Sedangkan atlet yang termasuk dalam kategori cukup dapat disebabkan karena kurangnya latihan fisik yang dapat mempengaruhi hasil tes daya tahan, karena latihan fisik ini jarang dilakukan oleh para atlet dan pola makan juga dapat mempengaruhi hal ini karena pola makan yang tidak terkontrol oleh pelatih dapat menurunkan tingkat daya tahan atlet judo.

Secara keseluruhan atlet judo putra di Pekanbaru yang tidak memiliki latihan khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani tidak mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani atlet buruk, namun ketika kondisi atlet menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti yang telah dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor pendukung yang dianggap memiliki pengaruh terhadap tingkat daya tahan seperti pola makan, istirahat yaitu waktu tidur yang diperlukan dalam sehari kurang lebih selama 7-10 jam pada malam hari, dan olahraga atau latihan yang dilakukan secara teratur dengan menerapkan prinsip-prinsip

latihan sebagai berikut: Sistematis, kontinu (berkelanjutan), overload (beban bertambah). Penelitian relevan yang dilakukan oleh Barus (2020) yang berjudul tingkat daya tahan aerobik (VO2MAX) siswa ekstrakurikuler gulat di SMAN 1 Barusjahe Kabupaten Karo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan aerobik (VO2MAX) siswa ekstrakurikuler gulat di SMAN 1 Barusjahe Kabupaten Karo dari 15 responden didapatkan 9 orang siswa termasuk dalam kategori sedang (60%). Kondisi fisik dapat meningkat disebabkan beberapa faktor pendukung yang dianggap memiliki pengaruh terhadap tingkat VO2Max seperti pola makan bergizi, waktu istirahat, lingkungan dan kebiasaan yang dilakukan.

Penelitian selanjutnya oleh Bayu (2017) pada penelitian yang dilakukannya dengan judul profil tingkat VO2MAX pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Palembang muda, berdasarkan hasil penelitian diperoleh profil tingkat VO2MAX siswa sekolah sepakbola muda pada kategori istimewa sebesar 0%, kategori baik sekali sebesar 0%, kategori baik sebesar 15%, kategori sedang sebesar 40%, kategori kurang sebesar 35%, dan kategori kurang sekali sebesar 10%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa profil tingkat VO2MAX pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Palembang muda adalah kategori sedang.

Penelitian relevan berikutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Syafi (2015) dengan judul profil kondisi fisik pemain futsal putra pra Pon Jawa Tengah dalam persiapan Pon XIX tahun 2015. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menggambarkan profil Kondisi fisik pemain futsal putra pra Pon Jawa Tengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara khusus pemain futsal pra Pon Jawa Tengah tahun 2015 memiliki kondisi fisik kemampuan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan dalam kategori sedang. Perbedaan dari penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian yang sudah ada yaitu penelitian ini dikhususkan pada tinjauan daya tahan atlet judo putra di Pekanbaru.

Menurut Vai, A. (2018) kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari sebuah komponen fisik yang tidak bisa dipisahkan, baik dalam peningkatannya, maupun dalam pemeliharannya. Sehingga dapat dikatakan bahwa setiap usaha dalam peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan seluruh komponen "*strenght, endurance, power, speed, flexibility, balance coordination, agility accuracy, dan reaction* walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan dalam penelitian yang berjudul "Tinjauan daya tahan atlet judo putra di Pekanbaru" terlihat bahwa tingkat daya tahan atlet judo putra di Pekanbaru adalah "sedang" dengan pertimbangan rata-rata "Sangat Baik" sebanyak 1 orang (8,33%), klasifikasi "baik" sebanyak 4 atlet (33,33%), klasifikasi cukup sebanyak 7 atlet dengan (58,33%), dan tidak ada atlet judo putra di Pekanbaru yang memiliki klasifikasi "kurang" dan "kurang sekali".

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi yang diharapkan akan memberikan manfaat yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi Mahasiswa/I FKIP Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya dilakukan

penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar yaitu atlet putra dan atlet putri Judo di Pekanbaru.

- 2) Menjadikan penelitian ini sebagai bahan acuan evaluasi kepada pelatih untuk memberikan program latihan yang disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan daya tahan atlet.
- 3) Bagi atlet judo di Pekanbaru disarankan dapat meningkatkan daya tahan dengan cara melakukan latihan secara rutin dan berkesinambungan serta menjaga pola makan teratur agar daya tahan tidak menurun.
- 4) Bagi Club Judo Pekanbaru disarankan melakukan tes daya tahan minimal 1 tahun sekali agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kondisi fisik atletnya, serta menambah sarana dan prasarana untuk melatih daya tahan masing-masing atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmi, A., & Saputra, M. A. (2019). Tinjauan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 2(3), 6-8.
- Barus, J. B. N. (2020). Tingkat daya tahan aerobik (VO2MAX) siswa ekstrakurikuler gulat di SMAN 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jamani*.4(1), 108-116.
- Bayu,I. (2017). Profil tingkat VO2MAX pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Palembang muda. *Jurnal Wahana Didaktika*. 15(3), 103-112.
- Biben, V., Pambudi, R. A., & Tarawan, V. M. (2017). Hubungan tingkat kekuatan otot dengan prestasi atlet cabang olahraga judo pada pekan olahraga nasional (PON) XVIII 2012 di Riau. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*. 1(2), 18-23.
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan pengaruh latihan interval training fan fartlek terhadap daya tahan kardiovaskuler pada atlet junior putra taekwondo wild club medan. *Jurnal Cerdas Sifa*. 1(1), 1-10.
- Irianto, D. P.(2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Keshatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kusuma, P. A. (2015). Analisis daya tahan aerobik maksimal (VO2Max) dan anaerobik pada atlet bulu tangkis usia 11-14 tahun PB. Bintang timur SURABAYA menjelang kejurnas jatim 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 3(3), 441-451.
- Ratnasari, A.M. (2018). *Tingkat daya tahan kardiorespirasi atlet judo di Wira Mataran Judo Club Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*. diperoleh dari journal.stydent.uny.ac.id.
- Ritonga, Z. (2007). *Statistik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru:Cendikia Insani.
- Safii. (2015). Profil kondisi fisik pemain futsal putra pra Pon Jawa Tengah dalam persiapan Pon XI 2015. *Skripsi*.Universitas Negeri Semarang.
- Sajoto.(1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*.Semarang :Dahara Prize.

- Theresia, L. (2019). Fisik atlet judo PON XX Jawa Tengah tahun 2019. *Skripsi*. Pendidikan kepelatihan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Vai, A. (2018). Profile Conditions and Atletes Physikis Silat PON Riau Year 2016. *Jurnal Olahraga Indragiri*. 2(1), 17