

THE ANALISYS OF ENDURANCE POWER OF PEKANBARU NOMOR ROAD RACE BICYCLE RIDER

Kunti Indraajati¹, Zainur², Syahriadi³

kunti.indrajati2750@student.ac.id, zainur@lecturer.unri.ac.id, syahriadi@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 812-6391-551

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The lack of endurance in cyclists in road competition numbers is one of the problems for athletes, because the distance reaching 80-200 KM, the uphill, downhill and horizontal track is very exhausting, so endurance plays a big role for athletes, especially endurance endurance. The aim of this research is to analyze how strong cyclists' endurance is in race events on the road. The population in this research were all cyclists in Pekanbaru, totaling 15 athlete's. The sampling technique used is total sampling. The data collection technique is obtained from the pre-test and post-test. The instrument in this research used the bleep test as a tool to measure endurance. based on data analysis and discussion using the percentage formula (%), then obtained from 15 research samples, 1 person is classified as good, 5 people are enough and 9 people are good. Thus, it can be concluded that the endurance of the cyclists of the city of Pekanbaru is classified or can be considered as moderate..*

Key Words: *Endurance Analysis, Bike Racing, Road Race*

ANALISIS DAYA TAHAN PADA PEMBALAP SEPEDA KOTA PEKANBARU NOMOR ROAD RACE

Kunti Indrajati¹, Zainur², Syahriadi³

kunti.indrajati2750@student.ac.id, zainur@lecturer.unri.ac.id, syahriadi@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 812-6391-551

Nomor HP: 08126391551

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: kurangnya daya tahan pada atlet balap sepeda dinomor *road race* adalah salah satu problem bagi atlet karena jarak tempuhnya yang mencapai 80-200 KM, lintasan yang menanjak, turun dan mendatar sangat menguras tenaga jadi hal ini daya tahan sangat berperan besar bagi atlet khususnya daya tahan *endurance*. Tujuan penelitian ini untuk analisa seberapa kuat daya tahan atlet balap sepeda pada nomor *road race*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pembalap sepeda pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *total sampling*, Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Tes *bleep tes* sebagai alat untuk mengukur daya tahan. berdasarkan analisis data dan pembahasan yang menggunakan rumus persentase (%), maka diperoleh dari 15 sampel penelitian, yang masuk klasifikasi bagus 1 orang, cukup 5 orang, dan sedang 9 orang. Maka dapat disimpulkan daya tahan pembalap sepeda kota pekanbaru tergolong atau dapat dikatakan sedang.

Kata Kunci: Analisis Daya Tahan, Balap Sepeda, *Road Race*

PENDAHULUAN

Olahraga juga merupakan proses sistematis yang merupakan kegiatan atau usaha yang dapat membantu, mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah dalam diri seseorang baik sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau bahkan pertandingan, serta kegiatan jasmani yang intensif.

Aktivitas olahraga dilakukan pastinya untuk memperoleh manfaat, antara lain yaitu: 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, 3. Meningkatkan kelenturan, 4. Meningkatkan metabolisme tubuh, 5. Mengurangi munculnya penyakit, 6. Meningkatkan sistem hormonal, 7. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam tubuh (Faizati Karim (2002). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak sangat berperan penting, sebagaimana yang dikemukakan Sajoto (1995:1) tujuan manusia dalam berolahraga ada 4 yaitu, sebagai berikut : (a) Untuk Rekreasi (b) Untuk pendidikan (c) Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani pada tubuh (d) Untuk mencapai prestasi.

Pemerintah memandang olahraga merupakan hal yang serius dalam pembinaan olahraga. Pada salah satu pasal di dalam undang-undang negara Republik Indonesia Tahun 2005 yaitu pada pasal 27 ayat 4 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) yaitu melibatkan olahragawan muda potensial dari pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan dengan mencari bibit atlet muda yang memiliki bakat dan potensial. Pembinaan olahraga dilakukan dalam semua jenis olahraga prestasi. Olahraga prestasi bertujuan untuk membentuk bibit-bibit atlet yang diharapkan mampu bersaing saat bertanding, berlomba baik dalam daerah, dalam negeri maupun di luar negeri nantinya, dengan cara yang benar, sesuai peraturan, dan selalu memegang teguh sportivitas.

Bersepeda ini bisa dilakukan secara solo *ride* atau berkelompok dengan syarat mengikuti protokol kesehatan. Sebelum covid-19 menyebar luas, bersepeda sudah masuk ke dalam cabang olahraga yang akan di lombakan untuk mengikuti kejuaraan baik dalam negeri maupun luar negeri. Sepeda memiliki banyak nomor-nomor yang di lombakan, 1. MTB, 2. XC terdiri dari XCO (*Cross Country*), XCM (*Cross Country Marathon*), XCC (*short circuit*), XCP (*point to point*), XCE (*eliminator*), XCT (*Time Trial*), *Team Relay* dan XCS (*stage races*). 3. *Enduro* 4. *Downhill* 5. *Thrill* 6. *Track* (memutari lapangan yang disebut *veledrome*) 7. *Road Bike* terdiri dari ITT (*Individual Time Trial*), *Criterium*, dan *Road Race*, *Stage Races*, *Cyclo Cross*. Pada umumnya cabang olahraga jenis *Road bike* nomor *Road Race* yang di maksud adalah bersepeda dengan kecepatan di jalan raya atau jalan umum dengan di kawal oleh polisi, *commisaire*. Di nomor *road race* adalah nomor yang paling bergensi di dunia, karena semua pembalap akan saling berpacu di jalanan sampai menempuh jarak yang di tentukan dan mencapai garis finish. Biasanya, jarak berkisar 80-200 km, dan pada nomor ini akan kelihatan pembalap yang memiliki daya tahan yang bagus.

Pada cabang olahraga balap sepeda terdapat beberapa unsur komponen fisik yang menjadi prioritas saat latihan, yang diantaranya meliputi daya ledak, daya tahan, dan kecepatan. Beberapa aspek tersebut penting untuk dilatih agar atlet mampu mengayuh sepeda dengan semaksimal mungkin selama bertanding (Chris Camichael dan Edmun R. Burke, 2003:28). Berdasarkan unsur komponen fisik yang disebutkan, adanya unsur daya tahan. Karena, daya tahan sangat penting bagi pembalap sepeda.

Berdasarkan observasi dan hasil pengamatan saat latihan bersama ke kota Siak Sri Indrapura, club *Road Bike* Pekanbaru. Peneliti melihat bahwa, 15 orang yang bersepeda, terdapat kurangnya dan ada yang tidak memiliki daya tahan atau disebut dengan *endurance*. Sehingga pembalap tersebut ketinggalan dengan pembalap yang didepan, baik saat jalan tanjakan, turunan, datar, hanya mampu dengan *speed* yang pelan atau lambat. Bahkan ada yang tidak kuat, sampai ia turun dari sepeda dan memutuskan naik mobil untuk pulang ke Kota Pekanbaru. Padahal Daya tahan itu termasuk ke dalam komponen kondisi fisik balap sepeda. Berdasarkan dari paparan diatas peneliti tertarik ingin melakukan suatu penelitian tentang “Analisis Daya Tahan Pada Pembalap Sepeda Kota Pekanbaru Nomor Road Race”. Yang mana, penelitian ini menggunakan test untuk mengukur daya tahan.

METODELOGI PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif melalui pengambilan data tes dilapangan, Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Kaharudin Nasution Rumbai, Jalan Yos Sudarso, Lembah Damai, Kecamatan Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru, Riau, waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2021 s/d Januari 2022, teknik pengambilan sampel yaitu dengan *total sampling* dimana semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 15 atlet. Instrumen dalam penelitian ini yaitu *blepp tes* dengan tujuan untuk mengetahui daya tahan atlet. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan tes *blepp tes* untuk pengambilan data, Setelah mendapatkan data, hasil penelitian diolah secara statistik dengan menggunakan rumus skala likers untuk mengetahui persentase % dari perolehan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Sesuai dengan rancangan penelitian dan studi kepustakaan yang telah dikemukakan terdahulu, analisis dilakukan terhadap daya tahan. Dalam metode penelitian deskriptif, data ini ditujukan untuk mengetahui rata-rata (mean). Selanjutnya, informasi ini dijadikan dalam bentuk analisis deskriptif. Berikut tabel data hasil tes masing-masing sampel. Menurut Sugiyono (2019; 167) dalam buku metodologi penelitian, ada empat jenis skala penelitian. Salah satunya, skala *Likert*. Yang mana, skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang disebut sebagai variabel. Sugiyono menyebutkan bahwa, jawaban dari instrument yang menggunakan skala *Likert*, mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Dan untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberikan skor, misalnya:

No.	Kategori	Skor
1.	Setuju/selalu/sangat positif	5
2.	Setuju/sering/ positif	4
3.	Ragu-ragu/kadang-kadang/netral	3
4.	Tidak setuju/ hampir tidak pernah/ negatif	2
5.	Sangat tidak setuju/tidak pernah/	1

Pada penelitian ini, klasifikasi yang sesuai bila dilihat dari hasil tes yang telah dilaksanakan oleh sampel antara lain : Tinggi, bagus, cukup, sedang, rendah.

Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

No	Nama	Pencapaian	Prediksi VO2Max	Klasifikasi sesuai usia
1	Kevin Raffert	Level 6 Balikan 9	36	CUKUP
2	M. Fazrul	Level 7 Balikan 3	38,9	CUKUP
3	Ragil Yulianto	Level 9 Balikan 11	46,8	BAGUS
4	Muchtar Ali Marwis	Level 5 Balikan 1	29,8	SEDANG
5	Yansen Yaputra	Level 5 Balikan 1	29,8	SEDANG
6	Yoki Huang	Level 6 Balikan 2	33,6	CUKUP
7	Febrianto	Level 4 Balikan 1	26,4	SEDANG
8	Margi Santoso	Level 6 Balikan 3	33,9	CUKUP
9	Rivandi Mursal Rizki	Level 4 Balikan 5	27,6	SEDANG
10	Ryan Syah Muhammad	Level 4 Balikan 1	26,4	SEDANG
11	Eko Aprianto	Level 4 Balikan 9	29,5	SEDANG
12	Vicci M. Rauli	Level 7 Balikan 4	37,5	CUKUP
13	M. Haris Ramadhan	Level 4 Balikan 3	27,2	SEDANG
14	Khaidir Syam	Level 3 Balikan 7	25,6	SEDANG
15	Robi Anggara	Level 3 Balikan 7	25,6	SEDANG

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di bab satu pendahuluan, peneliti mendapatkan hasil penelitian yang dilihat dari pencapaian tes sampel dengan klasifikasi sesuai usia dan berdasarkan prediksi VO2Max dari keseluruhan sampel, daya tahan pembalap sepeda kota Pekanbaru masuk dalam kategori sedang. Dari 15 sampel penelitian, yang masuk klasifikasi bagus 1 orang, cukup 5 orang, dan sedang 9 orang. Melihat dari hasil penelitian tersebut, maka untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dalam olahraga balap sepeda tidak hanya ditingkatkan dari latihan kecepatan atau *speed*. Menurut Kendra dan Rane wenzel (2003 : 66) dalam buku *Bike Racing*, sebelum menjalani latihan dengan intensitas yang tinggi, terlebih dahulu harus mempersiapkan dasar kebugaran. Untuk hasil terbaik memulainya yaitu, pada setiap periode latihan dengan melakukan latihan kebugaran aerobik dasar dan latihan kekuatan.

C. Pembahasan

Pada awalnya dan rencananya, penelitian akan dilaksanakan di Stadion Kaharudin Nasution Rumbai, Jalan Yos Sudarso, Lembah Damai, Kecamatan Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru, Riau. Akan tetapi, setengah dari populasi tidak bisa hadir di hari yang sama. Karena sampel yang berhalangan hadir memiliki kesibukkan atau kegiatan yang tidak bisa ditinggalkan disaat hari pelaksanaan tes ini. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan di tiga lokasi. Lokasi pertama di halaman samping Ten To Ten Café yang ber-alamat di jalan permata, labuh baru. Sedangkan lokasi penelitian yang kedua, di lapangan voli cewek, tepatnya di Kampus Pendidikan Olahraga Universitas Riau, Rumbai. Dan lokasi penelitian yang ketiga, di Stadion Utama Riau, jalan naga sakti, simpang baru, kota Pekanbaru.

Karena penelitian ini dilaksanakan 3 kali dengan hari yang berbeda. Maka, untuk pelaksanaan pertamanya dilaksanakan di hari sabtu tanggal 6 november 2021. Untuk sampel gelombang dua, dilaksanakan pada hari minggu 7 november 2021. Sedangkan penelitian untuk sampel gelombang tiga, dilaksanakan pada hari minggu 14 November 2021. Yang menjadi kendala pada penelitian ini yang dialami peneliti ialah pengambilan data pada sampel. Yang mana seharusnya penelitian ini bisa dilaksanakan dalam 1 hari saja. Tetapi, karena sampel memiliki kesibukan atau aktifitas masing-masing yang tidak bisa ditinggalkan, maka peneliti mengikuti jadwal kosong dari sampel dan memberikan *option* atau pilihan hari untuk sampel bisa melakukan tes.

Setelah sampel melaksanakan tes, dan data tes sudah didapatkan, peneliti melanjutkan ke pengolahan data. Yang pertama, peneliti melihat dan mencatat prediksi VO2Max dari hasil tes atau pencapaian level yang dapat dicapai sampel masing-masing. Setelah itu, prediksi VO2Max dicocokkan dengan usia sampel masing-masing, lalu di sesuaikan atau dicocokkan dengan klasifikasi VO2Max sesuai umur dan jenis kelamin. Sampel yang ada dalam penelitian ini semuanya adalah laki-laki. Dan didapatkan hasil daya tahan secara umum atau secara keseluruhan dari sampel pembalap sepeda kota Pekanbaru masuk dalam kategori sedang.

Harapan peneliti untuk pembalap sepeda kota Pekanbaru adalah menyusun atau dapat menambahkan program latihan fisik juga latihan untuk meningkatkan daya tahan jika ingin mempunyai daya tahan yang bagus. Selain latihan fisik, pembalap sepeda kota Pekanbaru juga dapat latihan sepeda di atas *roller* atau *ergo cycle* dengan durasi yang lama. Selain itu, juga bisa melakukan latihan *long ride* atau jarak jauh 2 atau 1 kali dalam seminggu.

Penelitian yang sama dilakukan Dimas Febri (2018) Hasil dan temuan penelitian yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi Gambaran dari program *macro* terdapat *phase* atau zona latihan yang terbagi dalam 5 phase atau zona latihan yaitu: *Basic endurance*, *strength endurance*, *pre competition*, *competition*, *aktif rest*. Dari tiap phase tersebut terdapat komponen latihan yang terdiri dari frekuensi, intensitas, dan volume latihan. Disetiap phase terdapat 5 sasaran latihan yaitu: latihan peningkatan daya tahan, latihan peningkatan kecepatan, latihan peningkatan kekuatan otot, latihan peningkatan kelentukan, latihan teknik, latihan taktik dan strategi, latihan mental.

Penelitian yang dilakukan Putra Mulyadi (2019), Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan peningkatan rata-rata daya tahan kekuatan atlet balap sepeda Padang Road Bike berubah menjadi 33,63. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 18 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan *circuit training*

terhadap peningkatan daya tahan kekuatan. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 66,79 > t_{tabel} = 2,02$. Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan circuit training yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kekuatan

Penelitian ini masuk ke dalam jenis deskriptif, dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, terletak di sampel dan instrument nya. Penelitian ini hanya menganalisis daya tahan dari pembalap sepeda kota Pekanbaru. Dan instrument dalam penelitian juga hanya melakukan tes MFT atau *bleep tes*. Alasannya karena selain sampel hanya pembalap sepeda kota atau bukan atlet, juga karena masalah yang ada di cabang olahraga balap sepeda lebih banyak muncul kurangnya daya tahan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab-bab terdahulu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : daya tahan pembalap sepeda kota pekanbaru, tergolong atau dapat dikatakan sedang.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi atau solusi yang sifatnya guna membangun daya tahan bagi pembalap sepeda kota Pekanbaru.

1. Bagi pelatih dapat memasukkan *bleep test* ke dalam program latihan fisik.
2. Bagi atlet, harus mengingat bahwa daya tahan sangat dibutuhkan bagi pembalap sepeda. Oleh karena itu. Sebagai atlet harus mengikuti program latihan yang telah dibuat dan diberikan oleh pelatih.
3. Bagi club, dapat menjadikan motivasi dalam peningkatan daya tahan
4. Bagi prodi dan perpustakaan, dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi bacaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Sakri. dkk. (2017). *Kayuhan Asas Pelumba Basikal Jalan Raya*. ITBM, Kuala Lumpur.
- Bafirman dan Wahyuri, Sujana Asep. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Press, Depok
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Univ, Malang.
- Harsono. (2020). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Rosda, Bandung.
- LCC SERIES XXIV WONOSARI (2017). Djarum Foundation.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineak Cipta.
- Wenzel, Kendra dan R. Wenzel. 2003. *Bike Racing*. Amerika: Human Kinetic.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.