

The Effect of Covid-19 on Aerobic Endurance in Kabaddi Athletes in Lampung Province

Guntur Akbar Oktario¹, Heru Sulistianta², Ade Jubaedi³, Fransiskus Nurseto⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia)

Email Korespondensi: gunturakbaroktario82@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of covid-19 on aerobic endurance and the percentage decrease in aerobic endurance in several athletes in the kabaddi sports in Lampung Province who were exposed to the covid-19 virus. The method used in this research is descriptive correlation by taking data using a multistage fitness test (MFT). The sample in this study were athletes in the kabaddi sport in Lampung province who were exposed to the covid-19 virus, which amounted to 15 people, the data analysis technique used the t test (different). The results of the analysis of aerobic endurance (VO2 Max) for Kabaddi athletes in Lampung province with t count 7,140 > 2,144 from t table, the hypothesis is accepted and it can be concluded that there is a significant difference between the effect of covid-19 on aerobic endurance in Kabaddi athlete in Lampung province, and there is a decreased aerobic endurance by 2,9% from before exposure to the covid-19 virus.

Keywords: aerobic endurance, pandemic covid-19, kabaddi

Pengaruh Covid-19 Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Kabaddi Provinsi Lampung

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh covid-19 terhadap daya tahan aerobik dan persentase penurunan daya tahan aerobik tersebut pada beberapa atlet cabang olahraga kabaddi Provinsi Lampung yang terpapar virus covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan cara mengambil data menggunakan test multistage fitness test (MFT). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet cabang olahraga kabaddi provinsi Lampung yang terpapar virus covid-19 yaitu berjumlah 15 orang, teknik analisis data menggunakan uji t (beda). Hasil analisis daya tahan aerobik (VO2 Max) atlet Kabaddi provinsi Lampung dengan t hitung 7,140 > 2,144 dari t tabel maka hipotesis diterimadan dapatdisimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh Covid-19 terhadapdaya tahan aerobik pada atlet Kabaddi Provinsi Lampung, dan terjadi penurunan daya tahan aerobik sebesar 2,96% dari sebelum terpapar virus Covid-19.

Kata Kunci: daya tahan aerobik, pandemic covid-19, kabaddi

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

Informasi Artikel

ISSN 2621-5659

Dikirim : 22 April 2022

Diterima : 25 Mei2022

Dipublikasikan : 30 Mei 2022

✉ Alamat korespondensi: Fkip Penjas Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantiri Brojonegoro No. 1 Gedung Meneng Kec. Rajabasa, KotaBandar Lampung

PENDAHULUAN

Olahraga Kabaddi merupakan salah satu olahraga tradisional yang berasal dari India (PP. FOKSI, 2018). Olahraga ini pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2008 melalui event yang berskala internasional yaitu Asian Beach Games atau yang biasa dikenal dengan istilah ABG. ABG yang diselenggarakan di Indonesia tepatnya di pulau dewata Bali merupakan Asian Beach Games yang pertama dilaksanakan di Asia, Indonesia patut berbangga karena pada awal penyelenggaraan ini, Indonesia menjadi penyandang gelar juara umum. Kabaddi adalah olahraga beregu populer yang mudah dipelajari dan melibatkan banyak kontak fisik. Olahraga ini berakar dari tradisi berusia ribuan tahun di India dan Asia Tenggara. Aturan dasar Kabaddi cukup sederhana: dua tim beranggotakan tujuh orang berhadapan satu sama lain di area persegi berukuran besar selama 2 x 20 menit. Para pemain dari masing-masing tim secara bergantian berlari melewati garis tengah lapangan ke arah area lawan, menyentuh anggota tim musuh, lalu kembali. Semakin banyak lawan yang berhasil disentuh, semakin banyak poin yang bisa diperoleh. Akan tetapi, jika tim lawan dapat mencegah Anda melewati garis tengah lapangan untuk kembali ke area permainan sendiri, Anda tidak akan mendapatkan poin.

Olahraga Kabaddi merupakan olahraga yang menekankan kerjasama tim dalam pelaksanaannya. Selain kerjasama tim, di dalam olahraga Kabaddi juga perlu memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah memiliki daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan, kecepatan, reaksi, serta kelentukan yang mumpuni demi terciptanya permainan yang maksimal dalam sebuah tim Kabaddi. Dari sekian komponen yang ada, masing-masing memiliki peranan yang berbeda dalam kaitan pengaplikasian teknik dalam cabang olahraga Kabaddi.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Cabang olahraga badminton menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secara cepat, memukul dengan tepat, serta menuntut daya tahan tubuh, disamping itu juga dituntut kecerdikan, ketelitian, kecepatan bertindak, kerjasama dengan orang lain, disiplin untuk mengikuti peraturan yang telah ditentukan. Dengan demikian setiap atlet hendaknya dilatih komponen-komponen kondisi fisiknya tersebut dengan program latihan yang disusun sesuai dengan prinsip-prinsip latihan (Kurniawan et al., 2021). Selanjutnya, daya tahan aerobik merupakan suatu kegiatan gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru-paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan berfungsi menjaga kondisi fisik pada waktu permainan. Kemudian daya tahan berperan penting dalam menjaga kestabilan emosional pada saat bermain. Tanpa adanya daya tahan yang bagus dapat mempengaruhi baik buruknya penampilan seorang pemain di dalam lapangan (Rahmad, 2016).

Gejala umum Covid 19 di awal penyakit adalah demam, kelelahan atau myalgia, batuk kering. Serta beberapa organ yang terlibat seperti pernapasan (batuk, sesak napas, sakit tenggorokan, hemoptisis atau batuk darah, nyeri dada), gastrointestinal (diare, mual, muntah), neurologis (kebingungan dan sakit kepala). Namun tanda dan gejala yang sering dijumpai adalah demam (83-98%), batuk (76-82%), dan sesak napas atau dyspnea (31-55%).

Buku diagnosis dan tatalaksana Covid-19 di Indonesia yang disusun oleh Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) tahun 2020, tatalaksana untuk pasien coronavirus disease 2019 dibagi menjadi tatalaksana orang tanpa gejala (OTG), orang dengan gejala ringan, sedang, dan berat. buku diagnosis dan tatalaksana Covid-19 di Indonesia yang disusun oleh Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) tahun 2020, tatalaksana untuk pasien coronavirus disease 2019 dibagi menjadi tatalaksana orang tanpa gejala (OTG), orang dengan gejala ringan, sedang, dan berat. Hadirnya pandemi Covid-19 memberikan ancaman kesehatan bagi masyarakat dunia. Untuk itu, warga masyarakat dihimbau memperhatikan protokol kesehatan, menjaga imun tubuh, dan tetap berdoa (Aida, 2020). Dengan demikian imunitas tubuh sangat penting menghadapi adanya pandemi Covid-19 saat ini. Imunitas tubuh yang baik dibutuhkan seluruh lapisan masyarakat. Terlebih bagi tenaga medis, tenaga pendidikan, dan lainnya yang rentan terhadap penularan Covid-19.

METODE

Penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan metode test. Metode tersebut digunakan karena penelitian ini berhubungan dengan perumpamaan informasi yang menggambarkan gejala-gejala yang ada. Untuk desain penelitian pada penelitian ini disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat hubungannya dengan masalah penelitian. Dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan cara total sampling yaitu mengikut sertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Kabaddi provinsi Lampung sebanyak 15 orang dengan kategori atlet pria. Selanjutnya, adapun instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian menggunakan, tes pengukuran hasil daya tahan aerobik menggunakan Multi-Stage Fitness Test (Bleep test). (Soegiyanto K.S., dkk, 2000).

Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa apabila tidak diolah, karena itu perlu analisis data tersebut. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas data. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menganalisis data digunakan bantuan komputer program SPSS 22 *for Windows Evaluation Version*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data pree test dan post test daya tahan aerobik atlet Kabaddi Lampung yang diukur melalui test multistage fitness test. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkuman deskripsi data secara keseluruhan

No	Hasil	pree test	post test
1.	Sampel	15	15
2.	Rata-Rata	48,9	47,9
3.	SD	3,7	3,6
4.	SUM	733	717,1

Dari data di atas didapatkan nilai hasil pree test dengan rata-rata 48.9 dan nilai standar deviasi sebesar 3.7 dan nilai total keseluruhan sebesar 733. Kemudian hasil post-test mendapatkan nilai rata-rata 47.9 dan nilai standar deviasi sebesar 3,6 dan nilai total keseluruhan sebesar 717.1. Dari deskripsi data di atas, tahap selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis sebagaimana data hasil pengujian berikut:

Tabel 2. Hasil Pengujian Hipotesis

Data	N	Rata-Rata	t hitung	t tabel	Keterangan
Pree test	15	48,866	7,140	2,144	Ada perbedaan signifikan
Post test	15	47,460			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai t hitung sebesar 7,140 sedangkan t tabel 2,144 untuk 0,05 dengan dk = 15-1= 14. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai kemampuan VO2 Max yaitu t hitung 7,140 > t tabel 2,144 sehingga

hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh Covid-19 terhadap daya tahan aerobik (VO₂ Max). Selanjutnya, untuk mengetahui penurunan VO₂ Max pada atlet Kabaddi provinsi Lampung dapat diketahui melalui perbedaan rata-rata pre test dan rata-rata post test, hasil dari persentase adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Persentase Pengaruh

Mean Pree test	Mean Post test	Mean Difference	Persentase
48,866	47,460	1,406	2,96

Dari tabel di atas juga dapat dilihat rata-rata kemampuan VO₂ Max pada pre test 48.866 sedangkan pada post test 47.460 berarti ini mengalami penurunan sebesar 2.96%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terpaparnya virus Covid-19 terhadap daya tahan aerobik (VO₂ Max) pada atlet Kabaddi provinsi Lampung, pada penelitian ini ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara daya tahan sebelum atlet terpapar virus Covid-19 ini (pre-test) dan daya tahan atlet pada saat terpapar virus Covid-19 ini (post-test). Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang berarti hal ini sejalan dengan pendapat Sajoto dalam (Indrayana, 2012: 3-4). Dengan demikian dapat disimpulkan, dari pengambilan data pre test dan post test kemampuan VO₂ Max atlet Kabaddi provinsi Lampung mengalami penurunan sebesar 2,96% pada saat terpapar virus Covid-19.

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa virus Covid-19 memberikan pengaruh dalam penurunan daya tahan aerobik (VO₂Max) pada atlet Kabaddi provinsi Lampung. Pentingnya VO₂Max pada kondisi fisik atlet mempunyai pengaruh besar dalam penampilan ketika bertanding. Dengan daya tahan jantung paru yang baik seorang atlet tidak akan cepat mengalami kelelahan dalam bertanding dan mampu mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini, diantaranya: (1) Ada perbedaan yang signifikan Covid-19 dengan daya tahan aerobik (VO₂ Max) atlet Kabaddi provinsi Lampung, (2) Ada penurunan Daya Tahan Aerobik (VO₂Max) atlet Kabaddi provinsi Lampung. Dari kesimpulan tersebut dapat menjadi suatu temuan saran yang bermanfaat bahwa daya tahan aerobik seorang atlet menjadi penentu keberlangsungan program latihan yang dijalankan, sehingga dapat disarankan pada khalayak pelatih untuk dapat mengembangkan program latihan yang dapat meningkatkan daya tahan aerobik.

REFERENSI

- Aida, N, R. 2020. "Pemerintah sosialisasikan Aman, Iman, dan Imun Hadapi Covid-19, Apa itu?"
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/10/18/133000765/pemerintah-sosialisasikan-aman-iman-dan-imun-hadapi-Covid-19-apa-itu-?page=all>, diakses pada 31 Juli 2021 pukul 23.59.
- Arisman. 2019. Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 45–53.
- Budiwanto, Setyo. 2004. Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang.
- FOKSI, 2018. Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi. Denpasar : Pengurus Pusat Federasi Olahraga Kabaddi
- Harsono. 1988. Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching. Bandung: FPOK UPI.
- Hariyanto, A. A., & Irawan, R. J. 2016. Peningkatan Daya Tahan Aerobik Melalui Pengembangan Latihan Fartlek Pada SSB Anak Bangsa Surabaya Usia 15 – 16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 9–16.
- Indrayana, B. 2013. *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. Jurnal Cerdas Syifa*, (1), 1–10.
- Kurniawan, C., Setijono, H., Hidayah, T., Hadi, H., & Sugiharto, S. 2021. The effect plyometric training with active-passive recovery for 8 weeks on performance physical abilities male judo athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(6), 361–366.
<https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0604>

- Rahmad, H. 2016. Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardivaskuler (Vo Max) Dalam Permaian Sepakbola Ps Bina Utama. *Jurnal Curricula*, 1(2), 1–10.
- Satria, M. H. 2018. Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(1), 36–48.
- Safari, I. 2012. *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. BintangWarliArtika.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud RI.
- Soegiyanto K.S., dkk. 2000. Validasi dan Reliabilitas Alat Tes VO2 Maks (Multistage Fitness Test). Laporan Penelitian FIK. Semarang: UNNES.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Siaga Agustina, Reki. 2020. *Buku Jago Olahraga*. Redaksi, Tangerang Selatan.
- Sugiyono. 2017. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2006. *Konsentrasi dalam olahraga*. Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY, Yogyakarta.