

Comparison Of Running-Based Anaerobic Sprint Test Sepaktakraw Athletes And Basketball Athletes In Pangkep Regency

Idhil Aslam¹, Ichsani², Saharullah³

^{1,2,3}Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

idhilas080100@gmail.com, ichsani@unm.ac.id, saharullah@unm.ac.id

Abstract

Comparison of Running-Based Anaerobic Sprint Test of Sepaktakraw Athletes and Basketball Athletes in Pangkep Regency. Thesis. Sports Science Study Program, Faculty of Sports Sciences, Makassar State University (guided by Ichsani and Saharullah). The purpose of this study was to find out is there was a comparison between the Running-Based Anaerobic Sprint Test of Sepaktakraw Athletes and Basketball Athletes in Pangkep Regency. This research is a type of comparative research, namely a research model by conducting a running anaerobic sprint test on sepaktakraw athletes and basketball athletes in Pangkep district in order to compare anaerobic endurance based on the fatigue index. This study used a population of 30 people with 15 people in each sport. The results of this study explain that there is a comparison of the Running-Based Anaerobic Sprint Test of Sepaktakraw athletes and basketball athletes in Pangkep Regency. This can be seen from the value of the SPSS test results, the data obtained from the T-test Fatigue on the Sepaktakraw athlete N (sample) 15 people, the Mean value is 10,6120, the T table value is 0.998 and the sig. (2 tailed) value is 0.002 ($p < 0,05$). It means that the Running-Based anaerobic sprint test data on Sepaktakraw athletes is normally distributed. While the T-test data for Fatigue on basketball athletes N (sample) 15 people, with a mean value of 12.4540, a T table value of 0.998 and a sig. (2 tailed) value of 0.002 ($p < 0,05$). It means that the Running-Based Anaerobic Sprint Test data on basketball athletes is normally distributed. So from the data, it can be concluded that the average fatigue of basketball athletes is higher with a mean value of 12.4540 than the average fatigue of soccer athletes with a mean value of 10.6120 and obtained a difference or 1.84200.

Keywords: Comparison of Running-based Anaerobic Sprint Tests, Sepaktakraw Athletes and Basketball Athletes

Perbandingan Running-Based Anaerobic Sprint Test Atlet Sepaktakraw Dan Atlet Bola Basket Kabupaten Pangkep

Abstrak

Aslam Idhil 2021. Perbandingan Running-Based Anaerobic Sprint Test Atlet Sepaktakraw Dan Atlet Bola Basket Kabupaten Pangkep. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Ichsani dan Saharullah). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Perbandingan Running-Based Anaerobic Sprint Test Atlet Sepaktakraw Dan Atlet Bola Basket Kabupaten Pangkep. Penelitian ini merupakan jenis penelitian komparatif yakni model penelitian dengan cara melakukan uji Running-Based Anaerobic Sprint Test pada atlet sepaktakraw dan atlet bola basket kabupaten pangkep guna membandingkan daya tahan anaerobic berdasarkan indeks kelelahannya. Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 30 orang dengan 15 orang masing-masing cabang olahraganya. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada perbandingan Running-Based Anaerobic Sprint test atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep. Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil uji SPSS, diperoleh data uji T-test Kelelahan pada atlet sepaktakraw N (sampel) 15 orang, diperoleh nilai Mean 10.6120, Nilai T table 0.998 dan nilai sig.(2 tailed) 0.002 ($p < 0,05$). Berarti data Running-Based anaerobic sprint test pada atlet Sepaktakraw berdistribusi normal. Sedangkan data uji T-test Kelelahan pada atlet Bola basket N (sampel) 15 orang, dengan nilai Mean 12.4540, Nilai T table 0.998 dan nilai sig.(2 tailed) 0.002 ($p < 0,05$). Berarti data Running-Based Anaerobic Sprint Test pada atlet Bola basket berdistribusi normal. Maka dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kelelahan atlet bola basket lebih tinggi dengan nilai mean 12.4540 dibanding rata-rata kelelahan atlet sepaktakraw dengan nilai mean 10.6120 serta didapatkan perbedaan atau selisi 1.84200.

Kata kunci : Perbandingan Running-based Anaerobic Sprint Test, Atlet Sepaktakraw dan Atlet Bolabasket

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang merupakan gabungan dari beberapa cabang olahraga lain yaitu sepak bola, bola voli dan juga bulutangkis, dimana biasanya permainan ini menggunakan bola yang terbuat dari rotan yang dimainkan di lapangan bulutangkis. Permainan ini memiliki teknik yang terbilang sulit untuk dilakukan sehingga banyak yang kurang berminat. Namun meskipun demikian, olahraga yang satu ini telah banyak dimainkan dalam kejuaraan ataupun olimpiade besar olahraga. Berdasarkan durasi olahraga sepak takraw yang menggunakan angka pada setiap set yang telah ditentukan untuk menentukan pemenangnya, olahraga sepak takraw dapat dikelompokkan sebagai olahraga yang menggunakan sistem energi aerobik (membutuhkan oksigen untuk menghasilkan ATP). Akan tetapi, salah satu komponen kondisi fisik sepak takraw adalah kelincahan dan kecepatan reaksi yang mengandalkan refleks dan kecepatan untuk bergerak yang biasa digunakan pada saat smash maupun pada saat servis. Kelincahan dan kecepatan reaksi dapat terjadi dengan mengandalkan sistem energi anaerobik. Olahraga sepak takraw menggunakan sistem energi campuran yang didominasi oleh sistem energi aerobik, dengan alasan waktu yang cukup lama dalam sebuah pertandingan olahraga yang menggunakan sistem set tanpa waktu untuk menentukan pemenangnya. Sedangkan sistem energi anaerobik hanya digunakan ketika pemain menggunakan fisiknya untuk melakukan kelincahan dan kecepatan reaksi dalam bermain sepaktakraw.

Bola basket merupakan olahraga yang perkembangannya begitu pesat dan sangat populer di Dunia. Di Indonesia sendiri olahraga bola basket sangat digemari oleh seluruh kalangan. Dapat dilihat dari antusias penggemar atau pelaku olahraga bola basket yang sangat ramai baik dari kalangan pelajar, anak-anak, dan orang dewasa. Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari permainan bola basket adalah untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola. Adapun unsur-unsur kemampuan fisik yang sangat menunjang dan mendukung dalam memperoleh kecepatan Push yang optimal diantaranya kekuatan tungkai. kekuatan tungkai merupakan salah satu unsur fisik yang sangat dibutuhkan dalam push. Karena dalam kekuatan tungkai yang baik akan dapat membantu dan menghasilkan tolakan yang kuat dan cepat pada saat push. Kekuatan tungkai yang kurang baik menyebabkan lemahnya daya tolakan kaki sehingga kecepatan push kurang optimal. Dalam penerapannya, cabang olahraga sepaktakraw dan olahraga bola basket masing masing menggunakan gerakan-gerakan eksplosif yaitu gerakan yang mengandung unsur kecepatan dan kekuatan yang melibatkan otot-otot anggota gerak tubuh. Latihan daya tahan anaerobik sangat diperlukan guna meningkatkan respon dan kekuatan otot pada pemainnya. Daya tahan anaerobik adalah suatu kemampuan tubuh yang dapat bekerja tanpa memerlukan suatu adanya oksigen dari luar (Purwanto, 2004). Dalam mengukur kapasitas daya tahan anaerobik seseorang, uji Running-based Anaerobic Sprint Test merupakan yang paling populer. Uji Running-based Anaerobic Sprint Test merupakan suatu bentuk tes yang dapat mengukur kapasitas anaerobik seseorang yang direpresentasikan dalam dua komponen utama yang dimunculkan, yaitu average power atau rata-rata power dan fatigue indeks atau indek kelelahan. Untuk mengetahui kapasitas anaerobik, yang digunakan adalah fatigue indeks atau indek kelelahan (Mackenzie, 2005).

Di Kabupaten Pangkep yang merupakan kabupaten yang memiliki kualitas dan kuantitas atlet yang cukup mumpuni, pengukuran daya tahan aerobik maupun daya tahan anaerobik pada atlet terbilang masih sangat minim. Pengukuran ini biasanya dilakukan pada seleksi atlet menuju porda maupun porprov yang diadakan setiap 4 4 tahun sekali. Terkhusus pengukuran daya tahan anaerobik masih minim bahkan tidak pernah sama sekali. Uji

running-based anaerobic sprint test juga belum pernah dilakukan pada atlet cabang olahraga sepakakraw dan bola basket di Kabupaten Pangkep. Berdasarkan hal itu, maka muncul keinginan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “perbandingan running-based anaerobic sprint test atlet sepakakraw dan atlet bola basket kabupaten Pangkep ” guna mengetahui kualitas anaerobik yang dimiliki atlet yang diteliti.

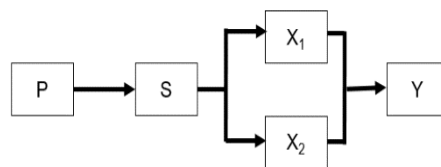
METODE

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian komparatif yaitu sejenis penelitian deskriptif yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab-akibat, dengan menganalisis faktor-faktor penyebab terjadinya ataupun munculnya suatu fenomena tertentu. Penelitian komparatif merupakan penelitian yang bersifat membandingkan. Penelitian ini dilakukan untuk membandingkan persamaan dan perbedaan dua atau lebih fakta-fakta dan sifat-sifat objek yang diteliti berdasarkan kerangka pemikiran tertentu (Nazir, 2005).

B. Desain Penelitian

Desain penelitian ini berfungsi untuk memberikan jalan dan arah dari proses penelitian. menjabarkan desain penelitiannya sebagai berikut :



Gambar 1. Rancangan Desain Penelitian

Sumber : Sugiyono (2013)

- P = Populasi
S = Sampel
X1 = Atlet Sepaktakraw Kabupaten Pangkep
X2 = Atlet Bola Basket Kabupaten Pangkep
Y = Running-based Anaerobic Sprint Test

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang merupakan gabungan dari beberapa cabang olahraga lain yaitu sepak bola, bola voli dan juga bulutangkis, dimana biasanya permainan ini menggunakan bola yang terbuat dari rotan yang dimainkan di lapangan bulutangkis. Sistem energi dalam olahraga sepakakraw menggunakan sistem energi anaerobik yang hanya digunakan ketika pemain menggunakan fisiknya untuk melakukan kelincahan dan kecepatan reaksi dalam bermain sepakakraw.
2. Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke keranjang lawan. Sistem energy olahraga bola basket menggunakan sistem energi predominan anaerobik.
3. Running Anaerobic Sprint Test adalah jenis tes yang dapat digunakan untuk mengukur komponen kondisi fisik daya tahan anaerobik berdasarkan indeks kelelahan.

D. Teknik Analisis Data

1. Analisis deskriptif yang dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian agar dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data pengukuran. Jenis analisis yang digunakan adalah melalui kalkulator RAST. Data bisa dikonversi melalui RAST Calculator atau ke dalam rumus sebagai berikut (Marckenzie, 2005).
2. Uji normalitas untuk mengetahui apakah data empirik yang didapatkan dari lapangan itu sesuai dengan distribusi teoritik tertentu.
3. Uji T Bebas untuk melihat selisih rata-rata dua kelompok kasus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1) Penyajian data deskriptif

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif terhadap data perbandingan Running-Based anaerobic sprint test atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif data perbandingan Running-Based anaerobic sprint test atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean
Kelelahan Bola basket	15	26.98	4.18	31.16	186.81	12.4540
Kelelahan Sepaktakraw	15	23.63	2.01	25.64	159.18	10.6120

2) Uji Normalitas Data

Kriteria untuk menyatakan apakah data berasal dari sampel yang digunakan berdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan membandingkan koefisien Sig. Atau nilai P dengan 0,05 (taraf Signifikan). Apabila nilai P lebih besar dari 0,05 (taraf signifikansi), maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya apabila P-Value lebih kecil dari 0.05, maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusikan tidak normal.

Adapun hasil pengujian normalitas data variabel perbandingan Running-Based anaerobic sprint test atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	Asymp.Sig	A	Ket.
Kelelahan Bola basket	1.039	0.230	0.05	Normal
Kelelahan Sepaktakraw	0.900	0.393	0.05	Normal

3) Hasil Uji Hipotesis

Uji ini digunakan untuk mengetahui perbandingan Running-Based anaerobic sprint test atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui perbandingan Running-Based anaerobic sprint test atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep. Hasil perhitungan statistik pada hipotesis penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Mean	T	sig.(2tailed)
Kelelahan Bola basket	15	12.4540	0.998	0.002
Kelelahan Sepaktakraw	15	10.6120	0.998	0.002
Selisi	-	1.842	0.998	-

4) Pembahasan Penelitian

Dalam penelitian ini variabel yang di gunakan adalah Running-Based anaerobic sprint test. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan Running-Based anaerobic sprint test atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep, Dengan melibatkan 15 sampel yang merupakan atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep, Dengan kriteria umur dewasa 20-23, dengan perlakuan penelitian untuk mengukur Running-Based anaerobic sprint test atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep yang didalamnya melihata kelelahan atlet, waktu yang di tempuh atlet selama perlakuan Running-Based anaerobic sprint.

Berdasarkan uji hipotesis dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa ada perbandingan Running-Based anaerobic sprint test atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep. Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil uji SPSS, diperoleh data uji T-test Kelelahan pada atlet sepaktakraw N (sampel) 15 orang, diperoleh nilai Mean 10.6120, Nilai T table 0.998 dan nilai sig.(2 tailed) 0.002 ($p < 0,05$). Berarti data Running-Based anaerobic sprint test pada atlet sepaktakraw berdistribusi normal. Sedangkan data uji T-test Kelelahan pada atlet Bola basket N (sampel) 15 orang, dengan nilai Mean 12.4540, Nilai T table 0.998 dan nilai sig.(2 tailed) 0.002 ($p < 0,05$). Berarti data Running-Based anaerobic sprint test pada atlet Bola basket berdistribusi normal.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data terhadap penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa ada perbandingan Running-Based anaerobic sprint test atlet Sepaktakraw dan atlet bolabasket Kabupaten Pangkep. Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil uji SPSS, diperoleh data uji T-test Kelelahan pada atlet sepaktakraw N (sampel) 15 orang, diperoleh nilai Mean 10.6120, Nilai T table 0.998 dan nilai sig.(2 tailed) 0.002 ($p < 0,05$). Berarti data Running-Based anaerobic sprint test pada atlet sepaktakraw berdistribusi normal. Sedangkan data uji T-test Kelelahan pada atlet Bola basket N (sampel) 15 orang, dengan nilai Mean 12.4540, Nilai T table 0.998 dan nilai sig.(2 tailed) 0.002 ($p < 0,05$). Berarti data Running-Based anaerobic sprint test pada atlet Bola basket berdistribusi normal. Maka dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kelelahan atlet bola basket lebih tinggi dengan nilai mean 12.4540 dibanding rata-rata kelelahan atlet sepaktakraw dengan nilai mean 10.6120 serta didapatkan perbedaan atau selisi 1.84200.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Y. A. 2013. Kemampuan Daya Tahan Aerobik dan Daya Tahan Anaerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, O, Tudor. (1994) Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Djoko Pekek Irianto. (2004). Bugar dan Sehat dengan Olahraga. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Draper, N. dan Whyte, G (1997). Peak Performance, 97, hal. 3-5
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, Z,D. (2013). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kusuma, P, A. 2015. Analisis Daya Tahan Aerobik Maksimal (Vo₂max) dan Anaerobik pada Atlet Bulutangkis Usia 11-14 Tahun PB.Bintang Timur Surabaya Menjelang Kejurnas Jatim 2014. Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Muhammad Irfan dan Rahyuddin (2017). Metodologi Penelitian.
- Mutohir, T.C. dan Maksum, A. (2007). Sprort Development Index. Jakarta : PT Indeks.
- Nazir, Moh. (2005). Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Notoatmodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Oliver, J. 2007. Basketball fundamental. USA: Human kinetcs.
- Organ, Dennis W., Philip M. Podsakoff, and Scott B. MacKenzie. Organizational citizenship behavior: Its nature, antecedents, and consequences. Sage Publications, 2005.
- Prawirasaputra, Sudrajat. "Sepak Takraw." Jakarta: Depdiknas (2000).
- Purwanto, J. 2004. Hoki. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rezeki, S. 2013. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Angkatan 2009. Skripsi. Universitas Tribhuwana Tungadewi. Malang.
- Riduwan.2008.Dasar-dasar Statistika.Bandung:Alfabeta
- Sodikun, I. (1992). Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono, 2001. Metode Penelitian, Bandung: CV Alfa Beta.
- Sugiyono. (2007). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sugondo, S. 2010. Obesitas dan Diabetes. In: Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B., Alwi, I.
- Sumiyarsono, D. 2002. Keterampilan Bola Basket. Yogyakarta: FIK UNY
- Wayan I. Bagia. 2015. Perilaku Organisasi. Yogyakarta : Graha Ilmu

Widodo, Achmad dkk. 2009. Pengembangan Rangkaian Tes Fisik Khusus Untuk Pemain Sepakbola. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Hall, Wissel. 2000. Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik . Jakarta : Raja Grafindo Persada

Wirakusumah. (2000). Ilmu pangan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.