

Tingkat Daya Tahan Kapasitas Aerobik Atlet BKMF Cricket Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar Tahun 2023

Hasmyati¹, Rusli²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

²Program Studi Fisioterapi, Universitas Negeri Makassar

e-mail: hasmyati@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF Cricket FIKK UNM 2023. Metode penelitian ini adalah metode penelitian survei deskriptif. Populasi dan sampel yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan pada *total sampling* yaitu seluruh atlet putra BKMF Cricket yang berjumlah 20 orang. Metode analisis data yang digunakan dari penelitian ini adalah metode deskriptif presentase dengan bantuan komputer melalui program SPSS. Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan dari 20 sampel yang memiliki kategori "Baik Sekali" sebanyak 7 orang (35%), kategori "Baik" sebanyak 9 orang (45%), dan kategori "Cukup" sebanyak 4 orang (20%). Serta tidak ada atlet yang memiliki tingkat kapasitas aerobik pada kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF Cricket FIKK UNM 2023 berada pada kategori "Baik".

Kata kunci: *Daya Tahan, Aerobik, Cricket*

Abstract

This study aims to determine the endurance level of aerobic capacity of BKMF Cricket FIKK UNM 2023 athletes. This research method is a descriptive survey research method. The population and sample used in this study were based on a total sampling of all 20 BKMF Cricket male athletes. The data analysis method used from this study is a computer-assisted percentage descriptive method through the SPSS program. Based on the results of data analysis, this study concluded from 20 samples that had the "Very Good" category as many as 7 people (35%), the "Good" category as many as 9 people (45%), and the "Enough" category as many as 4 people (20%). And none of the athletes had aerobic capacity levels in the "Less" and "Less Once" categories. Thus, it can be concluded that the endurance level of aerobic capacity of BKMF Cricket FIKK UNM 2023 athletes is in the "Good" category.

Keywords : *Endurance, Aerobics, Cricket*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga cricket merupakan cabang olahraga baru dan mulai dimainkan di Indonesia sejak awal tahun 2000. Indonesia bergabung sebagai anggota afiliasi ICC pada tahun 2001. Pada tahun-tahun awal cricket terutama dimainkan oleh ekspatriat di seluruh Indonesia dan selanjutnya mulai membantu pengembangan pelatih lokal yang mulai melebarkan permainan di Bali, Jakarta, Banten dan Jawa Barat. Pada tahun 2011 Cricket Indonesia menjadi anggota resmi KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) dan KOI (Komite Olimpiade Indonesia). Sejak resmi menjadi Organisasi Olahraga Nasional, Cricket Indonesia berubah nama menjadi Persatuan Cricket Indonesia (PCI). Cabang olahraga

Cricket secara resmi menjadi cabang olahraga eksibisi di Pekan Olahraga Nasional tahun 2012 di Provinsi Riau. PCI melaksanakan KEJURNAS (Kejuaraan Nasional) yang pada tahun ini diikuti oleh 12 Provinsi cabang olahraga cricket (PCI, 2023).

Cabang olahraga cricket termasuk dalam kategori permainan bola kecil yang dilakukan oleh 2 tim berbeda. Dalam memainkan cabang olahraga cricket harus menggunakan beberapa peralatan untuk melindungi badan dan menjaga keselamatan dalam pelatihan maupun pertandingan. Beberapa peralatan dalam cabang olahraga cricket, antara lain pemukul (*bat*), bola, pelindung tangan (*glove*), pelindung kepala (*helm*), pelindung tungkai (*pad*), pelindung kelamin (*box*), tie pelindung paha (*pad*), dan pelindung tangan kiper (*keeping 2 glove*). Tujuan utama dari permainan cricket adalah untuk mencetak angka (*run*) lebih banyak dibandingkan tim lawan. Permainan cricket dimainkan oleh 2 tim atau regu yang berjumlah sebelas orang dalam satu tim dan durasi permainan cricket tidak dibatasi oleh waktu tetapi menggunakan perpindahan (*over*).

Tim A menjaga bola dan tim B memukul bola, tugas tim B yaitu memukul bola sebanyak mungkin untuk mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya. Tim A melakukan melambungkan bola (*bowling*) dan menjaga bola untuk menahan tim B mengumpulkan nilai-nilai sebanyak mungkin sampai selesai *over* atau pergantian *over* yang ditentukan. Setelah itu dilakukan pertukaran, tim B menjaga bola sedangkan tim A memukul bola, untuk mengejar nilai yang telah dikumpulkan oleh tim B. Apabila tim A nilainya melebihi tim B maka tim A dikatakan menang selama *over* yang ada. Tetapi apabila tim A memukul bola dan semua pemukul mati atau out sebelum *over* yang ditentukan habis maka permainan selesai dan ditukar tim B memukul dan mengejar nilai yang dikumpulkan oleh tim A untuk memenangkan pertandingan. Dalam permainan cricket menggunakan teknik dasar melambungkan bola (*bowling*), memukul (*batting*) dan menjaga bola (*fielding*). Dalam menjaga bola ada dua yaitu menangkap dan melempar bola. *Bowling*, *batting* dan *fielding* bagian penting dalam permainan cricket.

Dalam olahraga cricket dibutuhkan kondisi tubuh yang prima untuk melakukan olahraga tersebut. Untuk mencapai prestasi ada empat komponen yaitu fisik, teknik, strategi, dan mental. Yang paling dasar dalam olahraga cricket adalah faktor fisik. Untuk mendapatkan prestasi, atlet cricket membutuhkan kondisi fisik yang baik agar mampu memperoleh gerakan yang baik, strategi dan mental (Halbatullah, 2019: 2). Komponen kondisi fisik antara lain daya tahan, kelincahan, koordinasi, ketepatan, keseimbangan, reaksi, daya ledak atau power kekuatan, dan kecepatan. Hal tersebut harus dipahami oleh pemain cricket untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Komponen kondisi fisik dalam hal ini aspek daya tahan merupakan salah satu aspek yang penting dalam permainan cricket. Kemampuan performance seorang atlet ditentukan oleh faktor Daya tahan.

Peranan komponen daya tahan berperan penting dalam performa permainan cricket. Daya tahan aerobik yang berkaitan dengan sistem kardioraspiratori dapat dilihat hasilnya dengan mengukur kapasitas oksigen maksimal yaitu kemampuan seseorang dalam konsumsi oksigen secara maksimal dalam melakukan aktivitas kerja fisik. Daya tahan atau endurance adalah : kemampuan untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu yang lama atau lebih dari 1 menit; (Bompa 2000:149). Dengan adanya Daya tahan aerobik dalam tubuh membantu kinerja otot dalam melakukan permainan cricket.

Volume konsumsi oksigen atau Vo_{2max} adalah volume maksimum oksigen yang diproses oleh tubuh pada saat melakukan kegiatan intensif. Volume oksigen maksimum ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg berat badan. Vo_{2max} menunjukkan kemampuan sistem kardiorespirasi untuk mengambil, membawa dan menggunakan oksigen untuk performa kerja selama beraktifitas. Bompa (2009:241-242) mengklasifikasikan bahwa daya tahan dibagi menjadi dua latihan daya tahan intensitas rendah LIEE (*low intensity exercise endurance*) dan latihan daya tahan intensitas tinggi (HIEE). Daya tahan intensitas rendah (LIEE) adalah menganjurkan atlet untuk melakukannya dengan terus-menerus, pada intensitas yang rendah, untuk durasi substansial, dengan demikian, jenis ini disebut juga daya tahan LIEE atau daya tahan aerobik.

Dengan memiliki kemampuan daya tahan tubuh yang baik, maka dapat menjadi modal utama bagi seorang atlet untuk berkontribusi meningkatkan kemampuan dari berbagai cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan kapasitas aerobik dalam permainannya. Terdapat banyak sekali cabang olahraga yang mengandalkan daya tahan tubuh sebagai salah satu modal utamanya misalnya cabang olahraga lari, bela diri, basket, sepak bola, cricket dan olahraga serupa lainnya.

Salah satu Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas yang paling aktif adalah BKMF Cricket FIKK UNM. Penyumbang atlet terbanyak untuk atlet PON Sulawesi Selatan untuk cabang olahraga Cricket berasal dari mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

Padatya program latihan yang jalani oleh seluruh atlet Cricket FIKK UNM tentu membutuhkan kemampuan fisik yang prima. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap beberapa atlet Cricket FIKK UNM, ditemukan beberapa kekurangan yang belum disadari oleh tim pelatih. Kekurangan dari aspek kondisi fisik yang dimiliki atlet tidak terlalu baik, terbukti saat melakukan beberapa kali pengamatan saat latihan, beberapa atlet merasakan kelelahan. Kondisi fisik yang kelihatannya kurang prima membuat prestasi bagi tim tersebut akan berdampak kurang bagus.

Dengan demikian untuk menentukan kualifikasi yang dipersyaratkan untuk atlet-atlet yang terbaik tidak cukup hanya berdasarkan portopolio hasil latihan, melainkan perlu dilengkapi dengan hasil tes laboratorium dan lapangan yang dilakukan pada awal training center dan evaluasi 2 sampai 3 pada waktu telah selesai persiapan umum dan khusus untuk mendukung persiapan sebelum pertandingan dilaksanakan. Maka dari itu penulis mencoba melakukan sebuah penelitian dengan judul Tingkat Daya Tahan Kapasitas Aerobik Atlet BKMF Cricket Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar Tahun 2023.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dikarenakan data-data hasil penelitian berupa angka-angka dan analisis statistik. Metode yang digunakan yaitu survei dengan teknik tes dan pengukuran. Pada umumnya survei deskriptif digunakan untuk membuat penilaian terhadap suatu kondisi dan penyelenggaraan suatu program dimasa sekarang, kemudian hasilnya digunakan untuk menyusun perencanaan perbaikan program tersebut. Menurut Sugiyono (2020:57) tujuan penelitian survei adalah untuk memberikan gambaran secara mendetail dengan latar belakang, sifat-sifat, serta karakteristik yang khas dari kasus atau kejadian suatu hal yang bersifat umum.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Laboratorium Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar dan waktu penelitian dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari dan dilakukan mulai pukul 15.30 sampai 17.00 wita.

Populasi

Menurut (Sugiyono, 2021:126) menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari : objek/ subjek yang memiliki kuantitas serta ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti buat dipelajari dan setelah itu diambil kesimpulannya, maka populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet putra BKMF Cricket FIKK UNM 2023.

Sampel

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang dilakukan yaitu *nonprobability sampling* dengan menggunakan *sampling jenuh (total sampling)*. Menurut Sugiyono (2017:85) "sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel". Sampel yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan pada sampel jenuh yaitu seluruh Atlet putra BKMF Cricket FIKK UNM 2023 yang berjumlah 20 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM adalah tes lari Multi Tahap (*Bleep Test*). Adapun alat dan fasilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Lintasan datar yang tidak licin sepanjang minimal 22 meter.
2. Sebuah *Cassette-Player* dengan volume suara cukup keras
3. *Cassette Bleep Test*
4. Stopwatch
5. Buat dua garis dengan jarak yang ditentukan oleh kecepatan kaset. Kecepatan standar adalah satu menit (untuk jarak 20 meter).
6. Meteran dan alat tulis menulis.

Pelaksanaan Tes

Merupakan tes yang menggunakan irama musik dan pelaksanaannya yaitu iramanya secara bertahap dari tahap satu ketahap berikutnya frekuensinya semakin meningkat (M. Furgon, 1999: 35-36):

1. Hidupkan Tape atau CD panduan tes MFT.
2. Selanjutnya akan terdengar bunyi "TUT" tunggal dengan beberapa interval yang teratur.
3. Peserta tes diharapkan untuk sampai ke ujung yang bertepatan dengan sinyal "TUT" yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari kearah yang berlawanan.
4. Selanjutnya setiap satu kali sinyal "TUT" berbunyi peserta tes harus dapat mencapai disalah satu lintasan yang ditempuhnya.
5. Setelah mencapai interval satu menit disebut level atau tingkatan satu yang terdiri dari tujuh balikan atau shuttle.
6. Selanjutnya mencapai interval satu menit akan berkurang sehingga menyelesaikan level selanjutnya peserta harus berlari lebih cepat.
7. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20m salah satu kaki harus menginjak atau melewati batas atau garis 20m.
8. Setiap peserta harus berusaha untuk berlari selama mungkin sesuai dengan irama yang telah diatur oleh kaset atau CD. 32
9. Jika peserta gagal mencapai garis pembatas 20m sebanyak 2 kali berturut-turut maka akan dihentikan atau telah dinyatakan tidak kuat dalam melaksanakan tes MFT.
10. Lakukan pendinginan dengan cara berjalan, jangan langsung berhenti/duduk.

Hasil dan penilaian

Catat pada *level* dan *shuttle* terakhir berapa yang berhasil diselesaikan peserta tes sesuai irama *bleep*. *Test bleep* juga untuk mengukur prediksi nilai tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet.

Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, sebab dengan adanya analisis data, maka data dapat diuji kebenarannya selanjutnya dapat diambil kesimpulan. Proses yang dilakukan setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data tes tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM, maka disusun, diolah dan dianalisis. Setelah diadakan interpretasi terhadap semua data yang diperoleh, selanjutnya data sudah bisa dianalisis. Metode analisis data yang digunakan dari penelitian ini adalah metode deskriptif presentase (DP) dengan bantuan komputer melalui program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis data deskriptif dilakukan untuk data tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM, sehingga lebih mudah di dalam menafsirkan hasil analisis data tersebut. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Hasil deskriptif data tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM

N	Valid Missing	20 0
Mean		48.4530
Median		48.7840
Mode		54.16 ^a
Std. Deviation		4.66377
Variance		20.638
Range		12.89
Minimum		40.47
Maximum		53.31
Sum		975.29
Percentiles	25	45.1100
	50	48.8670
	75	53.1264

Sumber: Survei tahun 2023.

Dari tabel 1 di diperoleh gambaran tentang tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet cricket yang diperoleh melalui Tes Bleep (*Bleep Test*), yaitu lari bolak balik mengikuti irama dengan jarak tempuh 20 meter sebagai berikut:

1. *Mean* atau nilai rata-rata tingkat Vo2max Atlet BKMF Cricket FIKK UNM adalah 48.4530.
2. *Median* atau titik tengah tingkat Vo2max Atlet BKMF Cricket FIKK UNM jika semua diurutkan dan dibagi dua sama besar, angka *median* yaitu 48.7840.
3. *Mode* atau nilai yang paling sering muncul yaitu 54.16.
4. *Standart Deviation* adalah 4.66377 dan *Varian* yang merupakan kuadrat dari *Standart Deviation* adalah 20.638. Penggunaan dari *Standart Deviation* yaitu untuk menilai sebaran rata-rata sampel.
5. *Range* tingkat Vo2max Atlet BKMF Cricket FIKK UNM adalah 12.89 yang merupakan hasil pengurangan dari nilai maksimum dengan nilai minimum $53.31 - 40.47 = 12.84$.
6. *Sum* atau jumlah keseluruhan data tingkat Vo2max Atlet BKMF Cricket FIKK UNM adalah 975.29.
7. Angka *Percentiles* tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM adalah 25% data berada dibawah tingkat Vo2max 45.1100, serta 50% data berada dibawah tingkat Vo2max 48.8670 dan 75% data berada dibawah tingkat Vo2max 53.1264.

Hasil Tingkat Vo2max Atlet BKMF Cricket FIKK UNM

Hasil persentase frekuensi data akhir tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM secara lengkap dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Presentase tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM

No.	Interval	Frekuensi	Persen	Kriteria
1.	≥ 53	7	35%	Baik Sekali
2.	43 – 52	9	45%	Baik
3.	34 – 42	4	20%	Cukup
4.	25 – 33	0	0%	Kurang
5.	< 25	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	20	100%	

Sumber: Survei tahun 2023.

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa persentase hasil data tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM dengan jumlah sampel 20 orang (100%), yaitu yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 7 orang (35%), serta kategori baik sebanyak 9 orang (45%), dan yang berkategori cukup sebanyak 4 orang (20%), sedangkan yang berkategori kurang dan kurang sekali tidak ada masing-masing 0%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, maka berikut ini uraian pembahasan penelitian yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini.

Hasil analisis data tentang tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM tahun 2023 yang berjumlah 20 orang secara keseluruhan memenuhi tiga kriteria yaitu baik sekali, baik dan cukup. Kondisi tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM dominan masuk dalam kategori "Baik" yaitu dengan persentase 45% atau berjumlah 9 orang dan kategori "Baik Sekali" dengan persentase 35% atau berjumlah 7 orang.

Dengan hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan teori-teori yang mendasarinya, hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Dengan memberikan latihan yang terstruktur dapat meningkatkan daya tahan kapasitas aerobik seorang atlet. Latihan merupakan kegiatan terstruktur yang direncanakan dan dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan (steele; *at al* 2008). Kebiasaan latihan pada seseorang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap daya tahan kapasitas aerobik, hal ini bervariasi antara 5% - 20% tergantung dari kebugaran pada saat melakukan uji kebugaran. Menurut Bompa, (1999 : 6) daya tahan (VO_{2max}) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam cabang olahraga. Daya tahan kardiorespirasi seseorang dapat meningkat dengan melakukan latihan aerobik, latihan aerobik adalah latihan yang berlangsung secara kontinyu dengan intensitas rendah sampai sedang (Bompa, 2009).

Parameter fisiologis merupakan hal yang penting dalam mengevaluasi suatu program latihan seorang atlet (Burke, 1980). Pemilihan parameter fisiologis tergantung atau disesuaikan dengan tuntutan kualitas fisik suatu cabang olahraga. Kapasitas kerja maksimal merupakan salah satu parameter fisiologis yang dapat digunakan untuk mengevaluasi kondisi fisik seorang atlet pada suatu cabang olahraga yang menuntut pengerahan tenaga maksimal dan dapat digunakan untuk mengevaluasi kondisi fisik seorang atlet (Fox, 1993). Pengukuran terhadap kapasitas kerja maksimal seorang atlet perlu dilakukan karena dengan mengetahui kemampuan kerja maksimal itu akan memberi kemudahan kepada pelatih untuk menentukan dosis latihan yang harus diberikan kepada atlet tersebut. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan penyesuaian terhadap tubuh yang akan mengurangi gangguan terhadap milieu interior sel dan meminimalkan kelelahan, sehingga dapat menaikkan kinerja dan mengurangi penggunaan tenaga yang berlebihan selama aktivitas berlangsung (Astrand, 1992). Selanjutnya menurut Thoden dalam modul Suharno dalam Ikhsan (2013:14) mengatakan bahwa " VO_{2max} merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan. Volume Oksigen Maksimal dapat disebut VO_{2Max} dapat didefinisikan sebagai kapasitas tubuh dalam mengambil, mentranspor dan menggunakan oksigen dalam latihan (Iqlima Safitri 2015:203). Nunes (2019) bahwa VO_{2Max} merupakan salah satu bentuk evaluasi terhadap tingkat kondisi fisik seseorang. Tingkat daya tahan kapasitas aerobik sangat berguna bagi para atlet supaya bisa bermain dengan baik di lapangan dalam waktu yang lama.

Dari hasil pengukuran tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMF cricket FIKK UNM tahun 2023 dalam kategori "Cukup" 20% atau berjumlah 4 orang. Faktor yang menyebabkan tingkat daya tahan kapasitas aerobik beberapa Atlet BKMF Cricket FIKK UNM dalam kategori "Cukup" adalah dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti genetik, umur, jenis kelamin, kegiatan fisik dan kebiasaan merokok. Yang sesuai dengan teori bahwa perbedaan

individual pada kapasitas aerobik maksimal ini disebabkan oleh perbedaan aktivitas, garis keturunan, usia, jenis kelamin, dan sebagainya (Astrand dan Rodahl, 1986; Sjodin dan Svedenhag, 1994). Faktor yang paling mempengaruhi dari pengukuran daya tahan kapasitas aerobik Atlet Cricket BKMFF FIKK UNM yaitu pada faktor jenis kelamin, dimana bahwa daya tahan kapasitas aerobik laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan. Hal ini disebabkan karena konsentrasi hemoglobin dalam darah pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan dari 20 sampel yang memiliki kategori “Baik Sekali” sebanyak 7 orang (35%), kategori “Baik” sebanyak 9 orang (45%), dan kategori “Cukup” sebanyak 4 orang (20%). Serta tidak ada atlet yang memiliki tingkat kapasitas aerobik pada kategori “Kurang” dan “Kurang Sekali”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan kapasitas aerobik atlet BKMFF Cricket FIKK UNM 2023 berada pada kategori “Baik”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pengurus, pelatih dan atlet Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas Cricket Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, G., Purba, A. and Zuhairini, Y. (2017) ‘Profile of Cardiorespiratory Fitness, Flexibility and Fat Percentage of Junior High School Students in Jatinangor’, *Althea Medical Journal*, 4(2), pp. 304–308.
- Bafirman, 2018. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang, Malang. Wineka Media.
- Barus, J. B. N. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO₂max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1). <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/10649>.
- Bompa, Tudor O.; Buzzichelli, Carlo. 2019. *Periodization : theory and methodology of training*. Publishers ; Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O & Sorin O. Sarandan. 2022. *Training and Conditioning Young Athletes*. Second edition. ISBN: 2022028597, 2022028598, 9781718216143, 9781718216150, 9781718216167, 1718216149.
- Candra, A. T., dan M. Agung. S. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max) Camaba Prodi PJKR. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1): 10-17.
- Dahlan, F. (2020). Gambaran Daya Tahan Kardiovaskular (VO₂ Max) Guru Pendidikan Jasmani Kategori Usia Pertengahan (45-49) Tahun se Luwu Raya. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(1):137-144.
- Gemmell, Jon. 2018. *Cricket's Changing Ethos*. Series: Global Culture and Sport Series. Springer International Publishing; Palgrave Macmillan.
- Giriwijoyo S, Sidik DZ. *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. 2nd ed. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2013. p. 398.
- Indrayana, I. & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO₂max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 1(1), 41-50. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/10314>.
- Kondapalli, A. et al. (2019) ‘Cardio Respiratory Fitness among Normal, Overweight and Obese Adolescent Girls of Hyderabad’, *International Journal of Health Sciences & Research*, 9(3), pp. 65–70.
- Kusuma, L.S.W. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan VO₂max Pemain Sepak Bola Ekacipta FC. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan “GELORA”*, Vol:04, No.02.

- Lestari, K. et al. (2020) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persentase Lemak Total Tubuh, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Volume Oksigen Maksimal Pada Remaja Putri Di Denpasar Selatan', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(1), pp. 29–35.
- Nunes, R. (2019). Prediction of vo2 max in healthy non-athlete men based on ventilatory threshold Predicción de vo2 max en hombres sanos no atletas basado en umbral de ventilatorio. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 35 (1), 136-139. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761655>.
- Nugroho, W. (2020). Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal pada Atlet Puslatda PON XX Daerah Istimewa Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 26(1): 27-32.
- Osman Samiuddin. 2018. *The Unquiet Ones: A History of Pakistan Cricket*. Harper Sport. HarperCollins Publishers.
- PP.PCI – Persatuan Cricket Indonesia – Official Website of Cricket in Indonesia.
- Pojksic, H. and Eslami, B. (2018) 'Relationship Between Obesity, Physical Activity, and Cardiorespiratory Fitness Levels in Children and Adolescents in Bosnia and Herzegovina: An Analysis of Gender Differences', *Frontiers in Physiology*, 9, pp. 1–11.
- Rahmanto, Budi, 2019. Tingkat Vo2max Pada Atlet Sepakbola (SSB) BLOK 6 Junior U-15 Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019, *Jurnal Penjaskesrek Nomor 5 Volume 3*. Banda Aceh: Unsyiah.
- Russell Holden. 2021. *Cricket and Contemporary Society in Britain: Crisis and Continuity*. Routledge Research in Sport, Culture and Society. Routledge Publishers.
- Sugiyono. 2021. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Cetakan Ke-3. Bandung: Alfabeta
- Wigmore, Tim; Wilde, Freddie. 2019. *Cricket 2.0: Inside the T20 Revolution*. Polaris;Birlinn; Arena Sport.
- Zakiyuddin, 2016. Analisis Vo2 Max Pemain Sepakbola Usia 17-20 Tahun di Club Bligo Putra Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Volume 01 Nomor 01.