

PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PADA ATLET *DANCESPORT* PUTRI

THE EFFECT OF SQUAT THRUST EXERCISES ON CARDIOVASCULAR ENDURANCE IN FEMALE DANCESPORT ATHLETES

^{1*}Dwiki Rinaldy, ²AR. Shadiqin, ³Ma'ruful Kahri

^{1*,2,3}Program Magister Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Lambung Mangkurat

Kontak koresponden: lelunarinaldy@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* terhadap daya tahan kardiovaskular pada atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya 2023. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretest posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya tahun 2023 yang berjumlah 6 orang dan penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yang berate seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *balke test* untuk mengetahui daya tahan kardiovaskular pada tes awal dan tes akhir. Pada tes awal nilai rata-rata VO_2Max sampel adalah 32,58 dan rata-rata pada tes akhir adalah 35,92. Peningkatan hasil rata-rata ini menunjukkan selisih sebesar 3,34. Hal ini membuktikan bahwa latihan *squat thrust* memberikan pengaruh terhadap daya tahan kardiovaskular atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya 2023.

Kata Kunci: *squat thrust*; kardiovaskular; *Dancesport*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of squat thrust training on cardiovascular endurance in female dancesport athletes in Palangkaraya City 2023. This research is included in experimental research with a one-group pretest posttest research design. The population in this study was female dancesport athletes from Palangkaraya City in 2023, totaling 6 people and this study used a saturated sampling technique which means the entire population was used as the research sample. The instrument in this study used the Balke test to determine cardiovascular endurance in the initial and final tests. In the initial test the average VO_2Max value of the sample was 32.58 and the average in the final test was 35.92. This increase in average results shows a difference of 3.34. This proves that squat thrust training has an influence on the cardiovascular endurance of female dancesport athletes in Palangkaraya City 2023.

Keywords: *squat thrust*; cardiovascular; *Dancesport*

Pendahuluan

Dancesport adalah cabang olahraga rekreasi yang dapat dijadikan ajang pertandingan penampilan dalam olahraga rekreasi (Saraswati, 2013). Menari adalah kegiatan yang menyehatkan untuk tubuh maupun pikiran, selain itu menari pun dapat dijadikan sebagai cara alternatif untuk mengembangkan kemampuan fisik seperti, kebugaran fisik, daya tahan serta kelenturan (Yovanka B. Lobo, 2018). Dalam olahraga dansa, agar dapat menjaga penampilan pada saat pertandingan atau pentas, penari membutuhkan daya tahan yang baik, sama seperti cabang olahraga pada umumnya, olahraga dansa (*dancesport*) pun membutuhkan dukungan kemampuan fisik yang baik, seperti daya tahan aerobik atau daya tahan kardiovaskular (Chatfield et al., 2019).

Daya tahan kardiovaskuler adalah komponen penting dalam olahraga, daya tahan itu sendiri berperan sebagai kapasitas organ untuk melawan kelelahan (Ni Luh Putu, 2013). Daya tahan aerobik atau juga daya tahan kardiovaskuler merupakan kemampuan menggunakan oksigen dalam jumlah yang banyak dengan intensitas maksimal (Irianto, 2018). Daya tahan kardiovaskuler merupakan faktor yang utama disbanding faktor lain dalam olahraga, kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan aktifitas sehari-hari atau aktifitas diluar kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah (Toho Cholik & Maksun, 2007). Pelaku olahraga dansa atau atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan lebih cepat menguasai teknik atau rangkaian gerak yang telah dirancang (Munandar et al., 2023).

Squat thrust adalah bentuk latihan yang memiliki banyak manfaat seperti melatih otot-otot tubuh bagian bawah, abdominal, dan tangan. Jika dilakukan dengan kontinyu, *squat thrust* pun dapat memicu denyut jantung. Gerakan ini pun dapat melatih daya tahan kardiovaskuler jika dilakukan dengan latihan intensitas tinggi (Nugraha & Berawi, 2017). Rangkaian gerak *squat thrust* tergolong mudah karena dapat dilakukan tanpa bantuan alat olahraga apa pun serta rangkaian geraknya pun termasuk rangkaian gerak yang cukup cepat.

Latihan merupakan aktivitas yang terdiri dari berbagai aktivitas gerak berulang-ulang dengan beban yang ditingkatkan agar mendapatkan hasil yang efisien (Emral, 2017). Adapun dalam arti lain yaitu proses perubahan kearah yang lebih baik dari sebelumnya, baik dari segi fisik maupun psikis (Bompa & Buzzichelli, 2015).

Penggunaan metode latihan yang baik dapat memberikan hasil yang baik bagi individu atau kelompok yang sedang berlatih. Latihan intensitas interval tinggi mempunyai banyak manfaat, seperti untuk melatih kemampuan otot-otot tertentu maupun melatih denyut jantung, dengan melakukan latihan dengan intensitas interval tinggi, rangkaian gerak sederhana dapat meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler (Aji, 2017). Selain itu, latihan dengan cara berulang-ulang dan meningkatkan beban latihan secara berkala adalah latihan yang tersusun secara sistematis (Irianto, 2018). Dari metode latihan tersebut, belum diketahui apakah ada pengaruh dari latihan *squat thrust* terhadap daya tahan kardiovaskular pada atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya 2023.

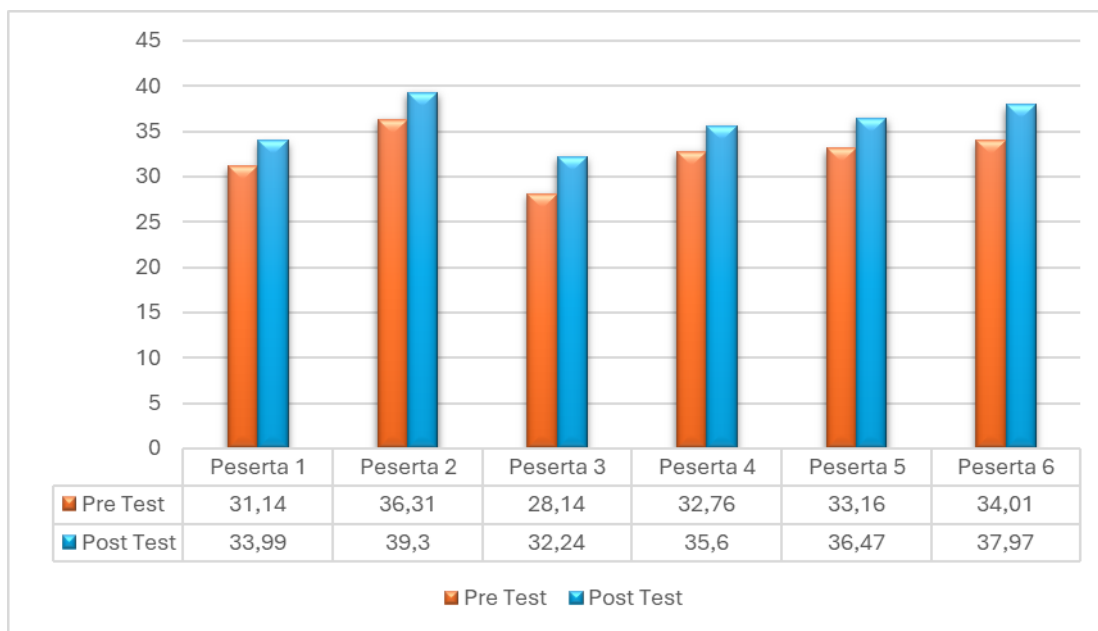
Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya 2023 yang berjumlah 6 prang. Sampling pada penelitian ini menggunakan sampling jenuh yang berarti jika seluruh populasi berjumlah kurang dari 10 maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Instrumen pada penelitian ini menggunakan *balke test* untuk mengetahui kemampuan daya tahan kardiovaskuler pada tes awal dan tes akhir (Rahman, 2021).

Pada penelitian ini, data diperoleh melalui hasil test dari *balke test* pada bagian *pre test* sebelum diberikan perlakuan untuk mengetahui kapasitas daya tahan kardiovaskuler. Pemberian perlakuan (*treatment*) *squat thrust*. Hasil dari perlakuan dapat dilihat setelah sampel melakukan *balke test* pada sesi *post test*.

Hasil

Dari hasil test yang sudah diberikan pada atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya 2023, data kemampuan daya tahan kardiovaskular (VO_2max) dapat diperoleh. Hasil dari data tersebut dapat dilihat pada grafik berikut:



Tabel 1. Tabel grafik hasil *pre test* dan *post test*

Pada penelitian ini, data hasil pengukuran diperoleh melalui *balke test* yang dilaksanakan pada *pre test*, hasil dari *pre test* adalah data awal sebelum diberikan perlakuan *squat thrust*. Hasil dari *pre test* menunjukkan hasil terendah senilai 28,14 dan terbesar senilai 36,31 dengan nilai rata-rata sebesar 32,58. Hasil dari pada *post test* setelah diberikan perlakuan *squat thrust* menunjukkan hasil terendah senilai 32,24 dan hasil terbesar senilai 39,3 dengan nilai rata-rata 35,92.

Dengan diperolehnya data dari *pre test* dan *post test*, data dapat dianalisis dengan melakukan uji normalitas melalui rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan uji *Paired Samples Test*. Setelah dilakukan uji *Paired Samples Test*, data menunjukkan nilai *Sig (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari latihan *squat thrust* terhadap daya tahan kardiovaskular pada atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya 2023.

Pembahasan

Pada dasarnya, daya tahan kardiovaskular adalah komponen penting pada kehidupan sehari-hari atau dalam berolahraga. Dalam olahraga dansa, daya tahan kardiovaskular menjadi kunci utama agar dapat menjaga kualitas pada saat bertanding atau pun pada saat penampilan pada suatu pertunjukan (Malkogeorgos et al., 2014). Pertunjukan tari atau pertandingan olahraga dansa memiliki rangkaian gerak yang cukup kompleks, selain itu agar dapat menampilkan gerakan yang sempurna, dibutuhkan kemampuan fisik yang terlatih (Chatfield et al., 2019).

Pada saat proses perlakuan berlangsung, banyak faktor yang dapat mempengaruhi jalannya proses latihan, seperti kemampuan setiap individu yang berbeda, sehingga mengharuskan pelatih untuk menyesuaikan beban latihan yang berbeda pada setiap individu (Wiarso, 2021). Dengan demikian, metode latihan dengan intensitas interval tinggi dapat memberikan pengaruh pada kemampuan daya tahan kardiovaskular (Aji, 2017). Dari hal ini, dapat memberikan indikasi agar dapat dikembangkan kembali agar metode tersebut dapat memberikan hasil yang lebih baik.

Dari hasil test yang dilakukan pada *pre test*, terdapat nilai tertinggi sebesar 36,31 dan nilai terendah sebesar 28,14 dengan nilai rata-rata sebesar 32,58 dan nilai deviasi standar 2,76. Selain itu, pada hasil dari *post test* setelah mendapatkan perlakuan *squat thrust* terdapat nilai tertinggi sebesar 39,3 dan nilai terendah sebesar 32,24 dengan nilai rata-rata 35,92 dan nilai deviasi standar 2,58. Dari hasil data yang didapat pada *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa ada pengaruh dari latihan *squat thrust* terhadap daya tahan kardiovaskular pada atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya 2023. Hal ini senada dengan penelitian (Sadiq, 2023) bahwa latihan *squat thrust* dapat memberikan pengaruh pada daya tahan kardiovaskular dan penelitian dari (Aji, 2017) yang membuktikan bahwa latihan dengan intensitas interval tinggi dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dan dianalisis dengan uji normalitas dan uji *Paired Samples Test* yang menunjukkan nilai *Sig (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu bahwa latihan *squat thrust* dapat memberikan pengaruh pada kemampuan daya tahan kardiovaskular. Dengan peningkatan pada hasil rata-rata pada *pre test* senilai 32,58 dan rata-rata pada *post test* senilai 35,92 dengan selisih 3,34 maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *squat thrust* terhadap daya tahan kardiovaskular atlet *dancesport* putri Kota Palangkaraya 2023.

Referensi

- Aji, R. S. (2017). *Pengaruh 8 Minggu High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap VO2max Individu Aktif Laki-Laki 18–22 Tahun*.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Chatfield, S. J., Byrnes, W. C., Lally, D. A., & Rowe, S. E. (2019). Cross-Sectional Physiologic Profiling of Modern Dancers. *Dance Research Journal*, 22(1), 13. <https://doi.org/10.2307/1477737>
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara (1st ed)*. Pohon Cahaya.
- Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Zaggelidis, G., & Christos, G. (2014). Physiological Elements Required by Dancers. *Sport Science Review*, 22(5–6), 343–368. <https://doi.org/10.2478/ssr-2013-0017>
- Munandar, R. A., Hidayat, T., Pratama, S. A., & Susila, L. (2023). Pengaruh Tabata Training Dan Suttle Run Terhadap Kelincahan Mahasiswa. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 117–125. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20684>
- Ni Luh Putu, S. (2013). Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Sebagai Hasil Belajar Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Universitas Negeri Yogyakarta*, 9(1).
- Nugraha, A. R., & Berawi, K. N. (2017). The Effect of High Intensity Interval Training (HIIT) toward Cardiorespiratory Fitness. *Jurnal Majority*, 20(1), 425.
- Rahman, W. N. (2021). *Studi Evaluasi Profil Daya Tahan Jantung Mahasiswa Kecabangan Atletik Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Dimasa Pandemi Covid - 19*.
- Sadiq, N. (2023). *Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Bola Basket Putri Kota Banjarbaru 2022*.
- Saraswati, R. (2013). Perkembangan Dansa Tahun 1908-2012 di Surabaya. *AVATARA: E-Jurnal Pendidikan Sejarah*, 1(3), 489–492. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/3731>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Toho Cholik, M., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Indeks*. PT. Indeks.
- Wiarso, G. (2021). *Dasar Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.
- Yovanka B. Lobo, A. W. (2018). The Effects of a Creative Dance and Movement Program on the Social Competence of Head Start Preschoolers. *Social Development*.