



TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK PESERTA SELEKSI PELATIHAN PEMANDU WISATA PARALAYANG DI KABUPATEN BATANG TAHUN 2020

Tatas Aldian Sukmana^{1✉}, Sugiarto¹

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juli 2021

Disetujui Januari 2022

Dipublikasikan Februari 2022

Kata Kunci: Daya Tahan Aerobik, Peserta Seleksi Pelatihan, Paralayang

Keywords:

Aerobic Endurance,

Training Selection

Participants, Paragliding

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik lari 12 menit peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang pada tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei sekunder dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang putra yang mengikuti seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang pada tahun 2020. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan karena peneliti menentukan sampel dengan syarat tertentu. Dalam penelitian ini peneliti memilih sampel dengan kriteria peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang yang memiliki jenis kelamin laki-laki. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik peserta seleksi pelatihan paralayang Kabupaten Batang sebanyak 22 peserta (88%) dalam kategori baik sekali, dan 3 peserta (12%) dalam kategori baik. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagian besar sampel dalam penelitian tingkat daya tahan aerobik peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang Putra pada tahun 2020 memiliki tingkat daya tahan aerobik termasuk dalam kategori baik sekali dan sebagian kecil memiliki tingkat daya tahan aerobik baik.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of aerobic endurance of a 12-minute run of participants in the selection of paragliding tour guides in Batang Male in 2020. This type of research was quantitative descriptive using a secondary survey method using test and measurement techniques. The population in this study were participants in the selection of paragliding tour guides in Batang Regency, while the sample in this study were participants in the selection of paragliding tour guides in Batang Male Regency who took part in the selection of paragliding tour guides in Batang in 2020. The sampling technique in this study used purposive sampling. Purposive sampling technique was used because the researcher determined the sample with certain conditions. In this study, the researcher selected a sample with the criteria for the selection of participants for paragliding tour guide training in Batang Regency who had male gender. The results of this study indicate that the aerobic endurance ability of the paragliding training participants in Batang Regency was 22 participants (88%) in the very good category, and 3 participants (12%) in the good category. The conclusion from the results of this study is that most of the samples in the aerobic endurance level research participants in the Paragliding tour guide training in Batang Regency in 2020 had aerobic endurance levels included in the very good category and a small portion had good aerobic endurance levels.

© 2021 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 lantai 1, IKOR FIK UNNES

Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229

E-mail: tatasaldiansukmana@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan potensi jasmani. Setiap manusia memiliki potensi jasmani, kesukaan, dan keahlian masing-masing dalam berolahraga. Potensi yang ada harus dilatih, dikembangkan, serta disalurkan melalui program latihan yang ada di klub, perkumpulan, komunitas, dan organisasi suatu cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia adalah cabang olahraga paralayang. Menurut Subiyono (2017) paralayang adalah suatu olahraga terbang bebas dengan menggunakan alat berupa sayap kain parasut yang lepas landas menggunakan kaki dengan tujuan untuk rekreasi atau kompetisi. Menurut (Indardi, Sahri, Sugiharto, & Anam, 2019) paralayang adalah olahraga terjun bebas dari bukit dengan suatu ketinggian menggunakan parasut serta memanfaatkan daya angkat dari angin (*dynamic lift* dan *thermal lift*) sebagai sarana penggerak untuk melancarkan suatu penerbangan dalam olahraga paralayang.

Didalam buku Tutorialspoint (2019) disebutkan bahwa paralayang merupakan olahraga dimana para pemainnya terbang di udara menggunakan parasut paralayang. Menurut Alejo, Amoranto, and Cao (2016) bahwa paralayang adalah olahraga beresiko yang lepas landas dengan kaki dan meluncurkan pesawat yang dimodifikasi berupa sayap dan harness yang membawa seorang pilot.

Dalam penelitian yang berjudul "*Safety at Paragliding, case Cumulus Clouds Nepal Paragliding*" Magar (2020) menyatakan bahwa olahraga paralayang adalah suatu cara yang paling sederhana bagi manusia untuk merasakan terbang secara terbuka dan bebas di angkasa

serta menikmati keindahan alam terbuka dengan tujuan rekreasi maupun kompetisi.

Mengingat bahwa paralayang adalah olahraga yang beresiko tinggi maka pegiat paralayang harus memiliki lisensi atau izin terbang. Dalam jurnal destinasi pariwisata Adz Dzikri and Sukana (2019) menyatakan bahwa terdapat tingkatan dalam izin terbang atau lisensi dalam olahraga paralayang, beberapa tingkatannya adalah: (1) PL1: Novice Pilot, (2) PL2: Intermediate Pilot, (3) PL3: Advanced Pilot, (4) T1: Tandem 1, (5) T2: Tandem 2, (6) T3: Tandem Instruktur, (7) INST: Instruktur, (8) J: Judge.

Cabang olahraga paralayang memiliki dua jenis nomor kompetisi perlombaan, yakni: (1) Ketepatan Mendarat (*Spot Landing*), dan (2) Lintas Alam (*Cross-Country*). Seorang penerbang didalam olahraga paralayang dinamakan pilot paralayang (*paragliding pilot*). Untuk mengikuti suatu kompetisi olahraga paralayang, seorang penerbang minimal harus memiliki lisensi PL-1 (*PilotLicense-1*). Lisensi PL-1 (*PilotLicense-1*) adalah suatu surat izin terbang dasar dalam olahraga paralayang. Menurut Magar (2020) bahwa olahraga paralayang telah dikategorikan sebagai suatu cabang olahraga udara petualangan yang dilakukan yang mana cara pengoperasian sepenuhnya tanpa menggunakan mesin atau manual serta perangkat terbang paralayang adalah peralatan terbang yang simpel dan sederhana yang sepenuhnya tidak menggunakan mesin bermotor dan bahan bakar minyak, paralayang ini adalah bentuk paling sederhana dari manusia dan bisa membawa terbang dengan ringan, terbang bebas dan meluncur menggunakan kaki. Olahraga paralayang memiliki beberapa kesamaan dengan olahraga layang gantung, akan tetapi

olahraga paralayang dan olahraga layang gantung memiliki beberapa perbedaan yang mana kedua olahraga ini memiliki ciri khas masing-masing dan disitulah letak keunikan dari kedua olahraga tersebut. Menurut Adz Dzikri and Sukana (2019) Olahraga paralayang dapat melakukan penerbangan sederhana dari puncak bukit dengan dilakukan secara mandiri atau tunggal dan tandem. Tandem dalam paralayang adalah suatu penerbangan yang dilakukan oleh pilot tandem dan penumpangnya. Paralayang adalah olahraga petualangan, rekreasi, dan kompetisi. Menurut Magar (2020) penerbangan dalam paralayang hanya boleh dilakukan oleh orang yang telah memiliki surat izin terbang yang dibuktikan dengan lisensi terbang atau biasa disebut PL (*pilot license*). PL dalam cabang olahraga memiliki suatu tingkatan dari lisensi dasar hingga lisensi tingkat lanjut.

Didalam buku Tutorialspoint (2019) sebelum mendapatkan lisensi PL-1, seseorang wajib menguasai teknik dasar dalam olahraga paralayang. Salah satu latihan teknik dasar yang wajib dikuasai dalam olahraga paralayang adalah latihan penguasaan parasut di darat (*groundhandlingtraining*). *Ground handling training* dilakukan dengan mengangkat parasut agar parasut terangkat keatas. Tujuan *ground handling training* adalah mengangkat, mempertahankan dan menyeimbangkan parasut diatas, setelah parasut berada diatas kepala sekitar sudut 55 derajat, maka seseorang yang berlatih latihan ini harus putar badan membalikan tubuh hingga posisi tubuh membelakangi parasut dan melakukan gerakan lari kecil untuk menambah laju tubuh agar tidak terdahului oleh laju kecepatan parasut. Selain memiliki kemampuan pengendalian parasut yang baik, seorang yang

menekuni olahraga paralayang harus tidak merasakan kelelahan yang berarti dikarenakan melakukan lari kecil.

Dalam hal ini seorang yang menekuni olahraga paralayang dituntut memiliki kondisi tingkat kemampuan daya tahan aerobik yang baik. Setiap orang memiliki tingkat daya tahan aerobik yang berbeda. Tingkat daya tahan aerobik dipengaruhi oleh kesehatan paru jantung, usia, dan jenis kelamin.

Daya tahan aerobik merupakan suatu komponen penting dalam olahraga paralayang dikarenakan dalam latihan *groundhandling*, lepas landas, mendarat maupun berjalan menaiki bukit membutuhkan kemampuan ketahanan aerobik yang baik. Jupp (2015) bahwa daya tahan merupakan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan suatu tugas yang berat secara terus-menerus dalam waktu lama menggunakan bagian-bagian otot lengan, punggung, dada, perut, paha, dan kaki.

Menurut Satwiko and Kumaat (2020) bahwa daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik mengacu pada kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk melakukan fungsi terbaiknya dalam kondisi istirahat dan olahraga, menyerap oksigen dan mendistribusikannya ke jaringan aktif untuk digunakan dalam proses metabolisme tubuh supaya metabolisme tubuh dapat terjaga secara baik. Metabolisme tubuh yang terjaga tidak menimbulkan respon kelelahan yang berarti untuk tubuh.

Menurut Suharjana (2013) bahwa jika intensitas latihan lebih tinggi dari kecepatan normal harian dan sedikit di bawah upaya maksimal, melakukan suatu latihan aerobic dapat berguna untuk menjaga daya tahan kardiorespirasi tubuh supaya tubuh tetap dapat

melakukan aktifitas gerak lain tanpa mengalami kelelahan yang mengakibatkan kelelahan berarti. Menurut (Kurnia & Kushartanti, 2013) bahwa daya tahan aerobik dapat menggambarkan seberapa baik tubuh dapat mengambil oksigen kedalam paru-paru dan kemudian memompanya melalui jantung ke otot yang bekerja dimana oksigen digunakan untuk mengoksidasi karbohidrat dan lemak yang berguna untuk menghasilkan energi dalam tubuh. Menurut Prayuda dan Firmansyah (2017) bahwa kondisi tubuh yang kurang bagus dapat dilihat dari kurangnya daya tahan tubuh bahwa kondisi fisik yang buruk akibat kurang berolahraga dapat mengakibatkan prestasi kerja yang buruk, dengan melakukan olahraga maka olahraga sebagai alat untuk memperbaiki serta mengembangkan kondisi fisik yang sering dibutuhkan dalam suatu kondisi yang tidak terduga.

Menurut Ninzar (2018) bahwa latihan aerobik adalah latihan terus menerus yang sering membutuhkan konsumsi oksigen untuk aktifitasnya, dan pengukuran daya tahan aerobik dapat dilakukan melalui tes aerobik seperti tes lari 12 menit, *bleep* tes atau MFT(*multistage fitness tes*), tes lari 3,600 meter, dan tes *harvard step*. Menurut Irdyaningtyas dan Wismadi (2019) bahwa daya tahan aerobik dibutuhkan oleh seorang atlet dalam suatu cabang olahraga untuk bertahan hingga menyelesaikan pertandingan. Menurut Irdyaningtyas dan Wismadi (2019) bahwa daya tahan aerobik adalah suatu kesanggupan kapasitas jantung dan paru-paru serta pembuluh darah untuk memiliki fungsi yang optimal dalam keadaan istirahat maupun latihan untuk mengambil serta mendistribusikan ke jaringan yang berguna untuk metabolisme dalam tubuh,

maka seseorang yang menekuni suatu cabang olahraga harus memiliki tingkat daya tahan aerobik yang optimal. Menurut Arianto dan Setyawan (2019) bahwa latihan *interval training*, *continuous training*, *circuit training*, dan *fartlek* dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan aerobik, daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya ledak dinilai sebagai indikator penentu atas daya tahan tubuh itu termasuk dalam kategori yang baik atau termasuk dalam kategori yang buruk. Menurut Arianto dan Setyawan (2019) bahwa daya tahan aerobik dapat ditingkatkan melalui aktifitas fisik maupun program latihan yang sudah terstruktur serta dapat dipadukan dengan modifikasi latihan antara latihan anaerobik dan aerobik sehingga dapat menciptakan sistem latihan yang dapat digunakan secara menyeluruh mencakup banyak jenis latihan.

Menurut Nur Haziyanti, Nelfianty, dan Norsilawati (2019) bahwa daya tahan aerobik dapat ditingkatkan dengan latihan aerobik secara teratur, dan berkelanjutan. Menurut Sepriadi, arsil (2018) bahwa daya tahan aerobik atau daya tahan kardiorespirasi dikenal sebagai daya tahan umum karena melibatkan aktifitas otot secara luas yang diarahkan pada daya tahan jantung. Menurut Sepriadi, arsil (2018) bahwa daya tahan aerobik merupakan unsur dalam suatu kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam aktifitas keolahragaan, daya tahan adalah suatu kapasitas dan kesanggupan tubuh dalam melakukan aktifitas dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai suatu kemampuan tubuh dalam mengatasi kelelahan fisik. Menurut Nesra Barus (2020) bahwa faktor pendukung yang dapat berpengaruh terhadap daya tahan aerobik adalah makanan, aktifitas

fisik harian, dan tingkat kesehatan tubuh, daya tahan aerobik juga diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengambil oksigen secara optimal untuk kemudian digunakan sebagai tenaga yang berguna untuk melakukan aktifitas fisik maupun suatu kegiatan olahraga yang melibatkan sistem kerja dalam suatu rangkaian otot.

Menurut Kharisma dan Mubarak (2020) bahwa daya tahan aerobik adalah komponen penting yang harus dimiliki oleh seseorang yang menekuni suatu cabang olahraga yang berguna untuk melakukan latihan secara sistematis dan terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat mengendalikan suatu gerakan secara tepat tanpa adanya kesalahan dalam gerakan, daya tahan aerobik merupakan komponen yang sangat penting dalam tubuh yang berguna untuk melakukan aktifitas aerobik dalam jangka waktu yang lama dan daya tahan aerobik wajib dimiliki oleh individu yang aktif dalam keolahragaan. Menurut Pratama (2019) daya tahan adalah salah satu komponen yang sangat penting dan harus dimiliki oleh seorang olahragawan serta pegiat suatu cabang olahraga yang ingin menjadi seorang atlet.

Menurut Umar dan Fadilla (2019) bahwa daya tahan aerobik adalah suatu kemampuan yang dituntut kepada atlet untuk dapat mengontrol detak jantung supaya tidak terlalu kencang serta penafasan yang berguna dalam menghadapi lawan saat pertandingan maupun ketika latihan di lapangan berlangsung, daya tahan aerobik adalah kemampuan tubuh untuk bekerja, berlatih, dan bertanding dalam waktu lama. Menurut Umar dan Fadilla (2019) bahwa daya tahan aerobik yang baik adalah ketika tubuh dapat berlatih dengan waktu yang lama akan tetapi dapat memulihkan kondisi menjadi seperti semula pada saat sebelum latihan dengan

waktu yang singkat yang mana kondisi saat sebelum latihan pasti masih bugar. Menurut Suharjana (2013) bahwa derajat kesehatan dan kebugaran paru jantung dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang terkadang sulit dianalisis dan salahsatunya adalah faktor latihan atau aktifitas fisik jika dilakukan dengan latihan terstruktur dan terprogram maka akan baik derajat kesehatan tubuh.

Menurut Suharjana (2013) bahwa Kesehatan paru dan jantung merupakan faktor dominan yang dapat mempengaruhi kebugaran maupun kesehatan seseorang. Pola hidup serta termasuk juga pola makan dengan tercukupinya gizi serta pengaturan istirahat yang baik merupakan faktor lainnya yang tidak kalah penting untuk menciptakan kesehatan maupun kebugaran kardiorespirasi. Lingkungan hidup yang higienis juga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Faktor-faktor tersebut saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Jika faktor-faktor tersebut tidak saling mendukung, maka mustahil dapat tercipta derajat kesehatan maupun kebugaran kardiorespirasi yang baik.

Menurut Febrianta et al. (2015) bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan daya tahan tubuh khususnya daya tahan paru dan jantung yang digunakan terus menerus dengan melakukan suatu aktifitas fisik yang mencakup sejumlah otot besar yang berguna melakukan ataupun menghasilkan kerja secara optimal tubuh mengalami kelelahan berat, daya tahan kardiorespirasi memiliki komponen penting kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan; (1) daya tahan paru jantung, (2) kekuatan otot, (3) daya tahan otot, (4) kelenturan.

Menurut Akbar, Syauby, & Setyawan, (2019) seseorang yang memiliki tingkat daya tahan paru dan jantung yang baik, maka tubuhnya tidak akan mengalami kelelahan secara cepat ketika melakukan suatu aktifitas olahraga. Menurut Suharjana (2013) bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan suatu jumlah maksimal kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukan secara konstan terus menerus dengan menggunakan sejumlah bagian otot besar dalam tubuh dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien.

Menurut Ardiansyah dan Nasrullah (2017) bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen yang sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan atlet yang selalu dihadapkan dengan pertandingan atau suatu sistem program latihan, karena bila daya tahan meningkat akan memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktifitas tugas atlet untuk berlatih dan pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Individu, atlet, dan tubuh yang mempunyai dasar daya tahan kardiorespirasi yang baik, dan kondisi fisik yang prima melalui latihan rutin, akan lebih bersemangat dalam setiap aktivitas dan kegiatan yang dilakukannya. Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan suatu faktor sebagai penentu dalam setiap aktifitas atlet, individu, dan tubuh di lapangan

Menurut Mekinc dan Music (2016) olahraga paralayang adalah cabang olahraga terbang sederhana secara bebas dengan melayang diudara menuruni lembah, dan olahraga paralayang memiliki kompetisi yang dipertandingkan seperti aerobatik, ketepatan

mendarat, dan lintas alam. Menurut Meng, Zhu, dan Deng (2019) bahwa olahraga paralayang pertama kali masuk dalam kompetisi resmi Asian Games pada tahun 2018 pada acara olahraga Asian Games 2018 di Jakarta, dan paralayang adalah olahraga rekreasi yang dipilih karena dapat melakukan terbang secara bebas secara sederhana. Menurut Indardi et al. (2019) bahwa olahraga paralayang di Indonesia memiliki induk organisasi yang bernama PGPI (Persatuan Dirgantara dan Paralayang) di bawah naungan FASI (Federasi Aerosport Seluruh Indonesia) yang mana olahraga paralayang adalah olahraga terbang menggunakan parasut secara bebas serta melakukan lepas landas dengan berjalan. Menurut Adz Dzikri dan Sukana (2019) bahwa olahraga paralayang adalah olahraga rekreasi yang dapat menunjang sektor pariwisata dan didalam kegiatan olahraga paralayang harus memiliki prosedur keselamatan kerja yang memadai untuk menghindari resiko kecelakaan.

Menurut Lukman dan Sepdanius (2020) bahwa olahraga paralayang adalah olahraga terbang bebas menggunakan parasut yang menggunakan angin naik yang menabrak lereng bukit (*dynamic lift*), dan energi panas (*thermal lift*) sebagai sumber daya angkat untuk melayang diudara dan mencapai ketinggian dan jarak tertentu. Menurut Indah dan Ardiyan (2020) bahwa olahraga paralayang adalah suatu olahraga yang dapat menyatukan antara cabang olahraga dan sektor pariwisata.

Penerbangan paralayang dimudahkan dengan adanya kendaraan transportasi yang membawa ke lokasi *takeoff-landing*, akan tetapi tidak semua tempat lokasi *takeoff-landing* dapat dilalui oleh kendaraan transportasi. Oleh karena itu penerbang paralayang harus melanjutkan

perjalanan ke lokasi *takeoff* maupun dari lokasi *landing* menuju kendaraan transportasi dengan berjalan kaki beberapa meter tergantung jarak yang ada pada suatu lokasi penerbangan. Dengan lari kecil saat melakukan *takeoff*, dan berjalan kaki menuju lokasi *takeoff* maupun dari lokasi *landing* menuju kendaraan transportasi, maka tubuh menggunakan sistem energi aerobik.

Oleh karena itu, perlu diketahui kemampuan tingkat daya tahan aerobik peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang yang berguna dalam pembuatan program latihan, maupun data lapangan untuk mengetahui tingkat ketahanan aerobik setiap atlet dan calon atlet guna evaluasi latihan maupun informasi. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobik perlu diadakan tes pengukuran tingkat daya tahan aerobik peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang putra cabang olahraga paralayang Kabupaten Batang.

Berdasarkan bahwa pentingnya kemampuan daya tahan aerobic dalam olahraga paralayang, maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Daya Tahan Aerobik Peserta Seleksi Pelatihan Pemandu Wisata Paralayang Kabupaten Batang Putra 2020.” Diharapkan dapat menjadi gambaran tentang Tingkat Daya Tahan Aerobik Peserta Seleksi Pelatihan Pemandu Wisata Paralayang Kabupaten Batang Putra 2020.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei sekunder tingkat daya tahan aerobik peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang Tahun 2020 dengan Norma tes *Cooper*.

Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang, menggunakan instrumen tes lari 12 menit dari *Cooper*. Tujuan tes ini untuk mengukur daya tahan aerobik. Data statistik dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Variabel bebas yang digunakan yaitu daya tahan aerobik, variabel terikat yang digunakan yaitu jenis kelamin laki-laki. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Tahun Batang 2020. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dari sampel yang diambil yaitu :

a) Kriteria inklusi

Inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) Seluruh peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang Tahun 2020, 2) Seluruh peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang Tahun 2020 yang mendaftarkan diri dan bersedia mengikuti tes dengan menandatangani daftar hadir, 3) Peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang Tahun 2020 yang berjenis kelamin laki-laki

b) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) Peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang Tahun 2020 yang tidak hadir pada waktu penelitian, 2) Peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang Tahun 2020 yang berjenis kelamin perempuan.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* Sampel dalam

penelitian ini adalah 25 peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang 2020 yang berjenis kelamin laki-laki yang berusia 20-29 tahun. Penelitian tes daya tahan aerobik lari 12 menit dilaksanakan di lapangan sepak bola SMP N 1 Banyuputih pada tanggal 7 September 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis SPSS kemampuan daya tahan aerobik lari 12 menit peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang putra 2020 disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Pengkategorian Daya Tahan Aerobik Lari 12 menit

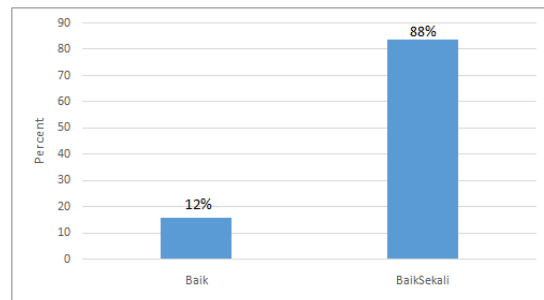
Kategori	Interval	Frekuensi	Persen
Baik sekali	>2800m	22	88%
Baik	2400-2800m	3	12%
Sedang	2200-2399m	0	0%
Kurang	1600-2199m	0	0%
Kurang sekali	<1600m	0	0%
Total		25	100%

(Sumber: Data Penelitian 2020)

Berdasarkan tabel 2 yaitu distribusi data daya tahan aerobik lari 12 menit, dapat dijelaskan bahwa sampel peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang Putra berjumlah 25 orang. Terdapat 22 orang (88%) dalam kategori baik sekali, dan 3 orang (12%) kategori baik.

Untuk memperjelas hasil data daya tahan aerobik lari 12 menit peserta putra seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang diatas, selanjutnya disajikan kedalam bentuk statistik diagram batang gambar 1 Sebagai berikut :

Gambar 1. Diagram Batang Pengkategorian Data Daya Tahan Aerobik



(Sumber: Data Penelitian 2020)

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik peserta putra seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang dalam kategori baik sekali, dengan persentase 88%.

Berdasarkan hasil tingkat daya tahan aerobik peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang Tahun 2020, sebagian besar peserta memiliki tingkat daya tahan aerobik kategori baik sekali dengan persentase 88%, dengan frekuensi sejumlah 22 orang. Sebagian kecil peserta memiliki tingkat daya tahan aerobik dalam kategori baik dengan persentase 12%, Dengan frekuensi sejumlah 3 orang. Diharapkan dapat menjaga kebugaran dengan melakukan pola hidup sehat, olahraga teratur, tidur teratur, dan makan makanan bergizi. Untuk beraktifitas dalam olahraga paralayang harus memiliki kebugaran jasmani

yang baik dan prima karena olahraga paralayang merupakan olahraga yang kompleks.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik peserta putra seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang Kabupaten Batang dalam kategori baik sekali. Dari total 25 peserta, sebanyak 22 peserta memiliki hasil tes daya tahan aerobik lari 12 menit dalam kategori baik sekali dan 3 peserta dalam kategori baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa terima kasih penulis sampaikan kepada bapak Wishnu Pratomo selaku direktur utama PT. Garuda Sembilan Indonesia yang telah memberikan izin penelitian untuk peneulis, bapak Sugiarto yang dengan ketulusan hati memberikan bimbingan terbaik untuk penelitian selama ini. Pelatih, senior, dan teman paralayang Kabupaten Batang yang membantu serta memberikan dukungan terbaik untuk melaksanakan penelitian ini. Teman-teman jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang angkatan 2017 yang memberikan dukungan dengan penuh kehangatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz Dzikri, M. A., & Sukana, M. (2019). Penerapan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Pada Wisata Paralayang Di Gunung Banyak, Kota Batu, Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Destinasi Pariwisata*, 7(2), 274. <https://doi.org/10.24843/jdepar.2019.v07.i02.p10>
- Akbar, M. F., Syauby, D., & Setyawan, G. E. (2019). Sistem Notifikasi Kondisi Cuaca Untuk Keselamatan Take Off Paralayang Menggunakan Metode Naïve Bayes (Studi Kasus : Paralayang Gunung Banyak , Batu). 3(8), 7681–7687.

Alejo, J. L. A., Amoranto, J. K. E., & Cao, J. G. (2016). *Lyceum of the Philippines University Cavite Paragliding : Safety and Security of Paragliders in Carmona , Cavite. (March).*

Ardiansyah, M., & Nasrullah, N. (2017). Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Di Palembang Tahun 2017. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 35–40. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8064>

Arianto, A. T., & Setyawan, C. (2019). Efektivitas small sided games dan interval training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola U-17. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 182–191. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.27039>

Febrianta, Y., Studi, P., Sekolah, P., & Purwokerto, U. M. (2015). Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 7(2), 10–20.

Indah, N., & Ardiyan, W. (2020). *Pengembangan Area Hiburan dan Edukasi di Area Paralayang Batu. X(Gambar 1)*, 137–142.

Indardi, N., Sahri, S., Sugiharto, & Anam, K. (2019). *Paragliding Triangle as Air Tourism Icon in Central Java*. 362(Acpes), 90–93. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.20>

IRDYAHNINGTYAS, N., & WISMANADI, H. (2019). Analisis Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Pada Atlet Putra Di Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).

Jupp, V. (2015). Purposive Sampling. *The SAGE Dictionary of Social Research Methods*, 1(November), 209–218. <https://doi.org/10.4135/9780857020116.n162>

Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>

Kurnia, M., & Kushartanti, B. M. W. (2013). Pengaruh Latihan Fartlek Dengan Treadmill Dan Lari Di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 72–83. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2347>

Lukman, R. R., & Sepdanius, E. (2020). Profil Pembinaan Olahraga Dirgantara Paralayang Dan Gantole Di Bukit Tambun Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Stamina*, 3(4), 207–217.

- Magar, M. T. (2020). *Safety at Paragliding: case: Cumulus Clouds Nepal Paragliding*. Retrieved from <https://www.theseus.fi/handle/10024/334776>
- Mekinc, J., & Mušič, K. (2016). Elements of Safety in Paragliding. *Annales Kinesiologicalae*, 7(1), 67–80. Retrieved from <http://194.249.2.56/index.php/AK/article/view/97>
- MENG, Q., ZHU, X., & DENG, Y. (2019). Operation and Management of Paragliding Clubs in China. *DEStech Transactions on Social Science, Education and Human Science*, (isehs), 394–401. <https://doi.org/10.12783/dtssehs/isehs2019/31624>
- Nesra Barus, J. B. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik*, 4(1), 108–116. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10649>
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749.
- Nur Haziyanti, M. K., Nelfianty, M. R., & Norsilawati, A. R. (2019). *Pembinaan modul latihan Mindfulness Acceptance Commitment-Physical (Mac-P) untuk daya tahan aerobik*. 8(1), 67–81. <https://doi.org/10.15282/mohe.v8i1.249>
- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). PENGARUH LATIHAN LARI 12 MENIT DAN LARI BOLAK BALIK TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN VO2 max. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.247>
- Satwiko, H. Z., & Kumaat, N. A. (2020). Profil Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Atlet Bola Basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 73–78.
- Sepriadi, arsil, A. D. . (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora*, 5(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/Index.Php/Pe njakora/Article/View/17288/10379>
- Subiyono, H. S. (2017). Towing Engine dari Mesin Scooter Bekas dalam Olahraga Paralayang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2), 44–47. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i2.12144>
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Pnejas FUK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(November), 117–124.
- Tutorialspoint. (2019). About the Tutorial Copyright & Disclaimer. *Tutorials Point (I) Pvt. Ltd.*, 1–13.
- Umar dan Fadilla. (2019). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. *Jurnal Perfoma*, 4(Icssh 2018), 92–100.