

HUBUNGAN FREKUENSI LATIHAN DENGAN HASIL KETEPATAN MENDARAT ATLET PARALAYANG JAWA TENGAH PADA KEJUARAAN PON XX PAPUA

The Relationship of Exercise Frequency The Landing Accuracy Result of Central Java Paragliding Athletes in the XX PON Championship Papua

Kris Diantono¹, Nanang Indardi²

^{1,2}Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

*email: krisdiantono@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan frekuensi latihan dengan hasil ketepatan mendarat. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian non eksperimen. Metode pengumpulan data menggunakan, penyebaran angket atau kuisisioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariate. Subjek penelitian ini meliputi 6 atlet putra dan 2 atlet putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Sig. (-tailed) sebesar 0,650 yang artinya $> 0,05$. Jika dilihat dari nilai *person correlation* (r) yaitu 0,191 yang artinya korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat tidak ada hubungan yang signifikan atau sangat lemah. Simpulan hasil penelitian ini yaitu bahwa korelasi antar variabel tidak berhubungan atau korelasinya sangat lemah jadi tidak ada pengaruh yang signifikan antara frekuensi latihan dengan hasil ketepatan mendarat. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi latihan tidak memberi pengaruh terhadap ketepatan mendarat atlet paralayang.

Kata Kunci: frekuensi latihan, ketepatan mendarat, paralayang.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether or not there was a relationship between exercise frequency and landing accuracy results. This type of research is quantitative using non-experimental research methods. Methods of collecting data using questionnaires or questionnaires. The data analysis technique in this study used univariate and bivariate analysis. The subjects of this study included 6 male athletes and 2 female athletes. The results showed that the value of Sig. (-tailed) of 0.650 which means > 0.05 . When viewed from the value of person correlation (r), which is 0.191, which means that the correlation between the independent variable and the dependent variable has no significant or very weak relationship. The conclusion of this study is that the correlation between variables is not related or the correlation is very weak, so there is no significant effect between the frequency of training and the accuracy of landing. This shows that the frequency of exercise does not affect the accuracy of landing paragliding athletes.

Key words: exercise intensity, accuracy landing, paragliding.

PENDAHULUAN

Paralayang adalah olahraga petualangan udara, naik ke gunung atau bukit lalu turun terbang menggunakan sayap kain parasut. Pilot menggunakan parasut dan terbang dengan memanfaatkan angin. Pilot yang sudah handal dan memiliki jam terbang tinggi dapat terbang jarak jauh dengan mengandalkan udara yang naik menciptakan daya angkata ke atas yang disebut thermal, atau melakukan manuver aerobatic yang luar biasa (Kaniamos, 2012; Krishnan, 2013).

Seorang atlet jika ingin mempunyai prestasi, mereka harus berlatih dan memiliki kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik, Menurut Sukadiyanto (2002). Latihan berasal dari bahasa inggris yang mempunyai arti pengembangan suatu kemampuan dan berisi materi, praktek, dan teknik dan mempunyai aturan pelaksanaan dengan maksud dan tujuan yang akan di capai. Latihan akan diperoleh dengan menggabungkan tiga variabel terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan tujuan latihan akan tercapai apabila menjalankan program latihan dengan benar. Program latihan mencakup tentang segala hal tentang takaran latihan, frekuensi latihan, lamanya latihan, dan program latihan harus di susun secara sistematis, terukur dan sesuai dengan tujuan latihan.

Fisik merupakan kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam usaha meningkatkan fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun

dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik (Sajoto, 1990). (Syafrudin, 1999) “kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu”. Kondisi khusus juga merupakan sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga.

Menurut Astuti, (2012). Frekuensi latihan adalah jumlah latihan dalam satu periode, dan pada dasarnya frekuensi latihan merupakan jumlah tatap muka atau pengulangan latihan yang di lakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan tergantung dari durasi dan intensitas latihan. Frekuensi latihan yang dapat dilakukan dapat beberapa laki dalam sehari sampai dengan 5 kali dalam seminggu tergantung jenis latihan, keadaan fisik dan tujuan latihan (Arovah, 2001).

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi latihan dengan hasil ketepatan mendarat atlet paralayang.

METODE

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada atlet pelatda paralayang jawa tengah dengan pengambilan data pada bulan Januari – Maret 2022.

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan analisa deskriptif atau statistik deskriptif, Menurut Sugiyono (2015) Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pelatda (pelatihan daerah) paralayang Jawa Tengah yang berjumlah 6 atlet putra dan 2 atlet putri. Sampel diperoleh dengan menggunakan *sampling jenuh*, yang merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2015). Variabel dalam penelitian ini antara lain: intensitas latihan dan ketepatan mendarat.

Analisis Data

Alat yang digunakan untuk mengukur uji korelasi adalah SPSS dan Analisis menggunakan uji *Correlation Test* dengan nilai Sig > 0,05 maka tidak ada pengaruh antara 2 variabel, sedangkan apabila nilai Sig < 0,05 maka terdapat pengaruh antara 2 variabel. Tingkat kekuatan hubungan korelasi dapat dilihat pada nilai *pearson correlation* (r) seperti di

bawah ini.

r = 0: Tidak ada korelasi

r = 0.01 - 0.20 : korelasi sangat lemah

r = 0.21 - 0.40 : korelasi cukup

r = 0.41 - 0. : korelasi kuat

r = 0.75 - 0.99 : korelasi sangat kuat

r = 1 : korelasi sempurna

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat frekuensi latihan atlet diperoleh dari hasil penyebaran angket mengenai frekuensi latihan olahraga, dan hasil ketepatan mendarat diperoleh dari data PON XX cabang olahraga Paralayang. Semakin kecil perolehan poin yang didapat semakin bagus pendaratannya.

Tabel di bawah menjelaskan bahwa rata-rata frekuensi latihan yang dimiliki atlet adalah 67,47%/minggu standar deviasi sebesar 6,79%/minggu dengan frekuensi terendah adalah 60,23%perminggu dan frekuensi tertinggi adalah 78,41%/minggu. Sedangkan rata-rata hasil ketepatan mendarat atlet sebesar 612,28 cm dengan standar deviasu 336,06 cm. Nilai minimum dari ketepatan mendarat sebesar 96 cm dan nilai maximum sebesar 1025 cm.

Tingkat frekuensi latihan atlet diperoleh dari hasil penyebaran angket mengenai frekuensi latihan

Tabel 1. Deskriptif statistic frekuensi latihan dan ketepatan mendarat

| Variabel | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|---|--------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| Frekuensi Latihan | 8 | 60,23 %/ minggu | 78,41%/ minggu | 67,47%/ minggu | 6,79%/ minggu |
| Ketepatan Mendarat | 8 | 96 cm | 1025 cm | 612,38 cm | 336,06 cm |

Tabel 2. Intensitas latihan dan ketepatan mendarat.

| No | Nama | Frekuensi Latihan | Keterangan | Ketepatan Mendarat | Peringkat |
|----|---------|-------------------|------------|--------------------|-----------|
| 1 | Atlet 1 | 78.41 | Tinggi | 741 | 4 |
| 2 | Atlet 2 | 67.05 | Sedang | 96 | 1 |
| 3 | Atlet 3 | 62.5 | Sedang | 1025 | 8 |
| 4 | Atlet 4 | 61.36 | Sedang | 124 | 2 |
| 5 | Atlet 5 | 75 | Sedang | 805 | 5 |
| 6 | Atlet 6 | 60.23 | Sedang | 831 | 6 |
| 7 | Atlet 7 | 71.59 | Sedang | 717 | 7 |
| 8 | Atlet 8 | 63.64 | Sedang | 560 | 3 |

olahraga, dan hasil ketepatan mendarat diperoleh dari data PON XX cabang olahraga Paralayang. Semakin kecil perolehan poin yang didapat semakin bagus pendaratannya.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa dari 8 atlet yang memiliki tingkat Frekuensi latihan tinggi hanya terdapat pada 1 atlet yaitu, 78,41%/minggu. Sedangkan jika dilihat dari ketepatan mendarat, peringkat 1 memperoleh nilai 96 cm dan peringkat 8 memperoleh nilai 1025 cm. Hal ini menunjukkan bahwa semakin kecil perolehan poin yang didapat semakin baik dalam pendaratannya.

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Shapiro Wilk* karena sampel tidak > 50. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas *Shapiro Wilk* adalah apabila nilai sig. > 0,05 maka data penelitian

berdistribusi normal, dan jika nilai sig. < 0,05 maka data penelitian berdistribusi tidak normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas data penelitian.

Tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh nilai sig. dari data penelitian > 0,05. Hal ini dapat diartikan bahwa keseluruhan data dari frekuensi latihan dan ketepatan mendarat berdistribusi normal. Hal ini data memenuhi syarat dan dapat dilakukan uji *pearson correlation*.

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,650 yang artinya > 0,05 sehingga berdasarkan dasar pengambilan keputusan uji korelasi maka, tidak ada pengaruh antara frekuensi latihan dengan ketepatan mendarat. Jika dilihat dari nilai *person corelation* (r) yaitu 0,191 yang artinya korelasi antar variabel

Tabel 3. Hasil uji normalitas

| Variabel | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------------------|--------------------|----|--------|--------------|----|-------|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Frekuensi Latihan | 0,214 | 8 | 0.200* | 0,906 | 8 | 0,328 |
| Ketepatan Mendarat | 0,247 | 8 | 0,163 | 0,871 | 8 | 0,156 |

Tabel 4. Hasil tabulasi silang hubungan antara frekuensi latihan dan ketepatan mendarat

| Karakteristik | Ketepatan mendarat | | P value |
|-------------------|--------------------|------|---------|
| | 0-500 | >500 | |
| Frekuensi latihan | Rendah | 0 | 0,650 |
| | Sedang | 2 | |
| | Tinggi | 0 | |

sangat lemah.

Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi latihan tidak memberi pengaruh terhadap ketepatan mendarat atlet paralayang. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Sahri dkk (2020) yang menunjukkan bahwa kecepatan angin tidak berhubungan dengan hasil ketepatan mendarat. Hal tersebut dikarenakan, atlet ketika melaksanakan penerbangan harus mendapatkan rekomendasi oleh Lounch Marshal tentang kecepatan angin yang diperbolehkan.

PENUTUP

Hasil dari penelitian ini tidak adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan dengan hasil ketepatan mendarat atlet paralayang Jawa Tengah pada kejuaraan PON XX papua. Saran untuk penelitian selanjutnya perhatikan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi ketepatan mendarat di luar frekuensi latihan fisik yang mendukung ketepatan mendarat seperti: tingkat konsentrasi, faktor psikologi, penguasaan teknik, banyaknya jam terbang, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. D. (2012). Peningkatan Interaksi Sosial Dengan Pemberian Stimulasi Bermain Sosialisasi Pada Murid Sdlbn/C1 (Imbesil Sedang) Usia Sekolah (6 Â 12 Tahun) Di Kabupaten Tuban Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 3(2).
- Arovah Novita Intan. (2001). Prinsip Dasar Program Olahraga Kesehatan. *Curr. Biol.*, 11(15), 1155–1167.
- Kaniamos, P. (2012). *Pocket Aviation: A Guide to Paragliding*. Panagiotis A. Kaniamos.
- Krishnan, M. (2013). Be a part of the flying community. The Outdoor Journal tells you how. *The Outdoor Journal*.
- Sahri, S., Indardi, N., & Amin, N. (2020). *The Correlation between Wind Direction and Wind Speed with The Landing Accuracy Result on Paragliding Athletes*. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300306>
- Sajoto, M. (1990). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Effhar Offset Semarang.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan, R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. PKO FIK UNY.
- Syafrudin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK-UNP DIP Proyek Universitas Negeri Padang.