

PROFIL KONDISI FISIK ATLET PORPROV BOLA TANGAN DI KABUPATEN PURWOREJO TAHUN 2023

Noer Indah Aprianti^a, Lusiana^b, Tia Alfina Rakhmawati^c, Catur Wahyu Priyanto^d

^{abcd}PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang, Indonesia

email: ^anoerindahaprianti@unwahas.ac.id, ^blusianaprabowo@gmail.com, ^ctialfina20@gmail.com, ^dcaturwahyupriyanto26@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:
Menerima 1 Juli 2023
Revisi 24 Juli 2023
Diterima 26 Juli 2023
Online 31 Juli 2023

Kata kunci:
Kondisi fisik
Profil Atlet
Bola Tangan
PORPROV

Keywords:
Physical Condition
Athlete Profile
HandBall
PORPROV

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]
Noer Indah Aprianti, Lusiana, Tia Alfina Rakhmawati, Catur Wahyu Priyanto. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet PORPROV Bola Tangan di Kabupaten Purworejo Tahun 2023, *Jurnal Ilmiah Penjas* (9.2) (213-218).

ABSTRAK

Kondisi Fisik merupakan komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet PORPROV bola tangan di Kabupaten Purworejo tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang telah dilakukan adalah metode survei serta menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang telah digunakan adalah 8 item tes kondisi fisik antara lain adalah : kekuatan otot perut, daya tahan otot, daya ledak, kecepatan, daya tahan, kelincahan (menggunakan 2 item tes), kecepatan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 13 atlet. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 13 atlet, menggunakan total sampling. Hasil dari penelitian ini menghasilkan data kasar yang telah diubah menggunakan rumus simpangan baku dan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu : sangat baik, baik, sedang, cukup, kurang. Hasil dari penelitian adalah pada kategori sangat baik sebanyak 1 atlet (7,7%), pada kategori baik sebanyak 6 atlet (46,1%), pada kategori sedang sebanyak 5 atlet (35,8%), pada kategori cukup sebanyak 0 atlet (0,0%), dalam kategori kurang sebanyak 1 tlet (7,7%). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet PORPROV bola tangan di Kabupaten Purworejo tahun 2023 pada kategori baik.

ABSTRACT

Physical conditions are components that cannot be separated, both for improvement and maintenance. The purpose of this research was to determine the profile of the physical condition of PORPROV handball athletes in Purworejo Regency in 2023. This research is a quantitative descriptive study. The research method that has been carried out is the survey method and uses test and measurement techniques. The instruments that have been used are 8 physical condition test items including: abdominal muscle strength, muscle endurance, explosive power, speed, endurance, agility (using 2 test items), speed. The population in this study were 13 athletes. The sample in this study were 13 athletes, using total sampling. The results of this research produce raw data that has been changed using the standard deviation formula and categorized into 5 categories, namely: very good, good, moderate, sufficient, poor. The results of the study were that in the very good category there were 1 athlete (7.7%), in the good category there were 6 athletes (46.1%), in the

medium category there were 5 athletes (35.8%), in the moderate category there were 0 athletes (0.0%), in the less category as much as 1 tlet (7.7%). The conclusion in this research is that the physical condition of PORPROV handball athletes in Purworejo Regency in 2023 is in the good category.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kebugaran pikiran dan prestasi dalam pekerjaan, sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja, olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah kompetensi diri, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu dan kelompok (Saputra & Aziz, 2020). Olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang secara terencana, beraturan, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi atau pertandingan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Pramdhan et al., 2021). Adapun salah satu olahraga berprestasi yang sedang banyak diperbincangkan adalah olahraga bola tangan. Definisi olahraga bola tangan menurut (Nurfaizin & Anam, 2022) adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim masing-masing terdiri dari 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang). Bola tangan merupakan olahraga yang cara bermainnya harus memasukkan bola ke dalam gawang sebanyak mungkin. Olahraga Bola tangan ini dimainkan di lapangan dengan ukuran 20m x 40m dan berdurasi selama 2 x 30 menit. (Susanto, 2017) menyatakan bahwa dalam permainan bola tangan pemain harus berlari mencari ruang kosong, transisi posisi menyerang dan posisi bertahan, *dribbling, passing, cacthing, dan shooting*. Di provinsi Jawa Tengah tepatnya di Kabupaten Purworejo terdapat team bola tangan yang berada di bawah naungan Organisasi Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). Olahraga bola tangan pertama masuk di Daerah Kabupaten Purworejo pada tahun 2017 (Wulandari, 2020). Untuk mempertahankan prestasi olahraga bola tangan, kondisi fisik adalah salah satu syarat penting bagi atlet bola tangan. Latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko

cedera (Bafirman & Wahyuri, n.d.). Menurut (Musrifin & Bausad, 2020) kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik merupakan suatu kewajiban yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. (Lusiana et al., 2021) menyatakan bahwa imunitas tubuh manusia yang baik, untuk menjaga imunitas tubuh yang baik salah satu yang dapat dilakukan oleh seseorang adalah berolahraga yang disesuaikan dengan kemampuannya. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik Dalam Depdiknas 2000: 8-10 dalam jurnal (Brier & lia dwi jayanti, 2020). komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah : umur, jenis kelamin, genetik, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, dan faktor lainnya. Atlet PORPROV bola tangan di Kabupaten Purworejo tahun 2023 melakukan latihan 4 kali dalam seminggu, secara logika akan memiliki kondisi fisik yang lebih baik. Karena belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet PORPROV bola tangan di Kabupaten Purworejo tahun 2023 maka perlu untuk analisis bagaimana tingkat kondisi fisik atlet PORPROV bola tangan di Kabupaten Purworejo tahun 2023. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis tingkat kondisi fisik atlet PORPROV bola tangan tahun 2023.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data. Melihat karakteristik dari cabang olahraga bola tangan dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik menurut (Armadha ni & Gigih, 2022) yang lebih dominan dimiliki oleh pemain bola tangan adalah : (1) Kekuatan otot perut menggunakan tes *sit up* 1 menit. (2) Daya tahan otot menggunakan tes *push up* 1 menit. (3) Daya ledak menggunakan *vertical jump*. (4) Kecepatan

menggunakan tes lari *sprint* 30 meter. (5) Daya tahan umum menggunakan *multi fitness test* (MFT) (6) Kelincahan menggunakan tes *shuttle run* dan *Illinois agilty test* (7) Kekuatan Power lengan menggunakan tes *medicine ball* 2 kg. Sampel yang digunakan adalah total sampling sebanyak 13 atlet.

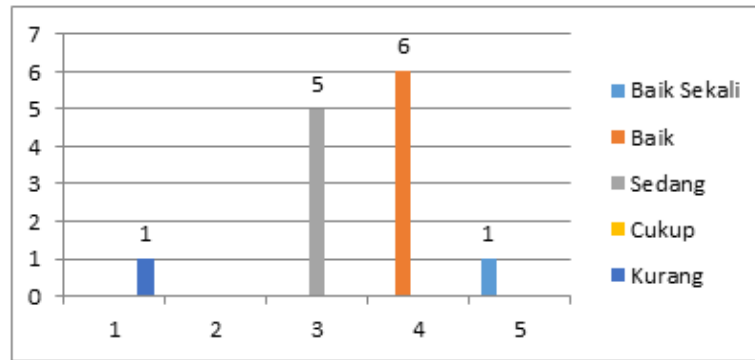
3. Hasil dan Pembahasan

Data dalam penelitian ini terdiri atas komponen kekuatan perut yang diukur menggunakan tes *sit up*, daya tahan otot menggunakan tes *push up*, daya ledak diukur menggunakan *vertical jump*, kecepatan menggunakan tes *sprint* 30 meter, daya tahan menggunakan *multi fitnes test*, kelincahan menggunakan *shuttle run* dan *illinois agility*, power otot lengan menggunakan tes *medicine ball* . sampel pada penelitian ini adalah atlet PORPROV bola tangan di Kabupaten Purworejo tahun 2023 yang berjumlah 13 sampel, hasil data sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Penelitian dan Presentase Kondisi Fisik Atlet PORPROV bola tangan di Kabupaten Purworejo tahun 2023

| Interval | Kategori | Frekuensi | Presentase |
|------------------|--------------------|-----------|------------|
| $X > 27$ | Baik Sekali | 1 | 7,7% |
| $27 < X \leq 27$ | Baik | 6 | 46,1% |
| $23 < X \leq 25$ | Sedang | 5 | 38,5% |
| $21 < x \leq 23$ | Cukup | 0 | 0,0% |
| $X < 21$ | Kurang | 1 | 7,7% |

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat digambarkan diagram batang hasil tes kondisi fisik atlet PORPROV bola tangan di Kabupaten Purworejo tahun 2023 adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik Atlet PORPROV Bola Tangan di Kabupaten Purworejo Tahun 2023

Berdasarkan tabel dan diagram di atas frekuensi variabel kondisi fisik pada atlet PORPROV bola tangan di Kabupaten Purworejo tahun 2023 ditinjau secara umum yang termasuk pada kategori sangat baik sebanyak 1 atlet (7,7%), pada kategori baik sebanyak 6 atlet (46,1%), pada kategori sedang sebanyak 5 atlet (38,5%), pada kategori cukup 0 atlet (0,0%), dalam kategori sangat kurang ada 1 atlet (7,7%).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet PORPROV bola tangan di Kabupaten Purworejo tahun 2023 pada kategori baik. Saran : kepada tim pelatih harus mampu mengontrol kondisi fisik dan menambah waktu latihan atlet agar dapat menunjukkan kemampuan untuk mencapai prestasi yang maksimal, bagi atlet yang masih memiliki kondisi fisik yang kurang agar meningkatkan dengan cara lebih bersungguh-sungguh dalam latihan.

5. Referensi

- Armadhani, W. P. M., & Gigih, S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Bojonegoro Putra Menuju Provop 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 51–58.
- Bafirman & Wahyuri, 2018. (n.d.). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). *Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma N 1 Pundong The Physical Conditions Of The Participants Of The Extracurricular*

Volleyball At Sman 1 Pundong. 21(1), 1–9.

- Lusiana, L., Purnama, Y., Arie, Y., & Wicaksono, G. H. (2021). Pengaruh Senam Bhineka Tunggal Ika terhadap Denyut Nadi Istirahat. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(1), 20–27. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i1.46032>
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Nurfaizin, A., & Anam, K. (2022). Manajemen Fasilitas Olahraga Tim Bola Tangan Di Jawa Tengah. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 151–162. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i2.49848>
- Pramdhan, K., Nurdianto, R., & Gunawan, G. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Motif Berprestasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola. *Physical Activity Journal*, 2(2), 136. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3798>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Susanto, E. (2017). Pengembangan tes keterampilan dasar olahraga bola tangan bagi mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 21(1), 116–125. <https://doi.org/10.21831/pep.v21i1.15784>
- Wulandari, O. A. (2020). *Pembinaan prestasi cabang olahraga bola tangan di kabupaten tegal skripsi*.