

ABSTRAK

Azmi,IA.2022. *Survei Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Kabupaten Jember 2022*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing: (1) Dr.Rizki Aprilliyanto (2) Ahmad Sulaiman, M,Pd.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bola Tangan.

Bola tangan merupakan olahraga yang terbilang masih baru di Indonesia. Bola tangan adalah cabang olahraga yang dimainkan beregu dalam permainan ini menggunakan tangan dengan teknik dilempar dengan berusaha memasukan ke gawang. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen terpenting dalam meningkatkan kualitas dan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik juga merupakan unsur penting dalam penyusunan program latihan dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur peningkatan fisik seorang atlet penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang kondisi fisik atlet bola tangan porprov VII Kabupaten Jember 2022. Jenis penelitian Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Pendekatan yang digunakan peneliti adalah penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 32 orang, 16 atlet putra dan 16 atlet putri. Dalam penelitian ini ada 5 tes yaitu tes daya tahan multistage fitness test, kekuatan push up, sit up, standing broad jump, dan illinois agility tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 atlet bola pada tes multistage fitness test dengan kategori bagus sekali dengan presentase 2 atlet atau 6,25%, push up dengan kategori bagus sekali dengan presentase 6 atlet 18,75%, sit up dengan kategori bagus sekali dengan kategori bagus sekali dengan presentase 12 atlet 37,5%, kekuatan otot tungkai dengan kategori bagus sekali dengan presentase 4 atlet 12,5% dan pada illinois agility test dengan kategori bagus sekali dengan presentase 23 atlet 71,88%. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bola tangan kabupaten jember tergolong dalam kategori bagus sekali.

ABSTRACT

Azmi, IA.2022. *Survey of physical condition of handball athletes in Jember 2022.* Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Jember. Advisor: (1) Dr.Rizki Aprilliyanto (2) Ahmad Sulaiman, M,Pd.

Kata Kunci : Phsyical condition, handball

Handball is a sport that is still relatively new in Indonesia. Handball is a sport that is played in teams in this game using hands with a throwing technique by trying to enter the goal. Physical condition is one of the most important components in improving the quality and achievement of an athlete. Physical condition is also an important element in the preparation of an exercise program and can be used as a measure of physical improvement of an athlete. This study aims to find out about the physical condition of the provincial handball athlete, Jember 2022. Type of research The type of research is descriptive quantitative research. The approach used by researchers is quantitative research. The subjects of this study were 32 people, 16 male athletes and 16 female athletes. In this study, there were 5 tests, namely the endurance test, multistage fitness test, strength push ups, sit ups, standing broad jumps, and the Illinois agility test. The results showed that of the 32 ball athletes on the multistage fitness test in the very good category with a percentage of 2 athletes or 6.25%, push ups in the very good category with a percentage of 6 athletes 18.75%, sit ups in the very good category with the category very good with a percentage of 12 athletes 37.5%, leg muscle strength in the very good category with a percentage of 4 athletes 12.5% and in the Illinois agility test with a very good category with a percentage of 23 athletes 71.88%. It can be concluded that the physical condition of the handball athletes in Jember Regency is in the very good category.

JEMBER