

SURVEI KONDISI FISIK ATLET BOLA TANGAN KABUPATEN JEMBER 2022

Ian Azmi Rahmatullah (Universitas Muhammadiyah Jember)

E-mail: ianazmi57@gmail.com

Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas, Muhammadiyah Jember, Jl. Karimata 49,
Jawa Timur, 68121, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang kondisi fisik atlet bola tangan porprov VII Kabupaten Jember 2022. 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.

Kata Kunci : Survei, kondisi fisik, bola tangan

ABSTRACT

*Azmi, I R . 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 Apriliyanto
(2). Ahmad Sulaiman, M.Pd.*

Keywords: survey, physical condition, handball

This study aims to find out about the physical condition of handball athletes from porprov VII 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

PENDAHULUAN

Bola tangan adalah cabang olahraga yang dipertandingkan di olimpiade. Bola tangan adalah salah satu olahraga yang terbilang baru di Indonesia yakni cabang olahraga bola tangan. Bola tangan dimainkan oleh kedua tim yang setiap tim beranggotakan 6 pemain dan 1 penjaga gawang. Olahraga bola tangan memiliki aturan-aturan dalam pertandingannya, aturan diatur lalu dipatenkan oleh *IHF (internasional handball federation)* sebagai induk organisasi bola tangan dunia dan di Indonesia diatur oleh PB. ABTI (asosiasi bola tangan Indonesia) sebagai induk organisasi olahraga bola tangan di Indonesia. Didalam peraturan bola tangan terdapat aturan seperti ukuran bola yang digunakan untuk atlet putra berukuran 3 dan untuk atlet putri berukuran 2, lapangan yang berukuran seperti lapangan futsal yakni panjang 40 meter dan lebar 20 meter dan gawang yang berukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter.

Bola tangan merupakan olahraga yang menggunakan tangan dengan cara memantulkan, melempar, dan menembak ke arah gawang. Tujuan permainan dari bola tangan ialah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang kita. Ciri permainan bola tangan transisi cepat antara tindakan ofensif dan defensive selama pertandingan dengan tujuan mencetak gol. Untuk ini pemain ofensif berusaha menciptakan ruang yang mereka gunakan untuk melempar bola ke arah gawang dalam kondisi yang menguntungkan, sementara pemain bertahan mencoba menghalangi pemain ofensif dalam menciptakan peluang. Fase serangan dalam permainan bola tangan bersifat dinamis, ditandai dengan gerakan cepat dan frekuensi aliran bola yang tinggi pula. Dalam permainan bola tangan waktu pertandingan 2 x 30 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Dilihat dari ciri-ciri permainan bola tangan untuk bisa menunjang permainan yang cepat, dinamis dan waktu pertandingan yang lama sedangkan waktu istirahat yang relatif sebentar dibutuhkan kondisi fisik yang memadai.

Kondisi fisik merupakan suatu kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam melakukan aktivitas berolahraga di seluruh cabang olahraga. Sebagai upaya meningkatkan prestasi, kondisi fisik sangat penting untuk diketahui guna untuk mengetahui seberapa besar atau tinggi tingkat kondisi fisik atlet. Sebagai pelaku yakni pelatih dan atlet harus memahami tentang kondisi fisik. Cabang olahraga bola tangan menuntut atlet untuk berlari, melompat, melempar, mengubah posisi, menjaga keseimbangan, daya tahan yang baik serta memiliki kelentukan tubuh. Oleh karena itu perlu adanya survey tentang kondisi fisik atlet sesuai komponen-komponen kondisi fisik yang saling berkesinambungan, terukur dan teratur.

Dalam kondisi fisik ada beberapa komponen yang harus dipenuhi atlet untuk menunjang prestasinya, adapun komponen tersebut yaitu daya tahan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan kelentukan. Untuk menjadi seorang atlet bola tangan syarat utama yang dibutuhkan adalah atlet tersebut memiliki kondisi fisik yang sangat bagus. Dengan kondisi fisik yang bagus atlet bisa terhindar dari cedera yang tidak diinginkan. Dalam permainan bola tangan atlet sangat rentan terkena cedera karena dalam permainan sering terjadi kontak fisik antar pemain. Dan atlet bola tangan dituntut mempunyai kondisi fisik yang optimal di mana mengantisipasi hal

tersebut terjadi.

Sejauh ini belum pernah atau belum dilakukan penelitian tentang survey kondisi fisik atlet bola tangan porprov kabupaten jember. Sejalan dengan penjabaran diatas peneliti sangat tertarik untuk mensurvei kondisi fisik pada atlet bola tangan porprov jember pada kejuaraan Bola Tangan PORPROV VII Tahun 2022 di Jember yang akan datang. Untuk mempersiapkan pada kejuaraan tersebut atlet harus mempunyai kondisi fisik yang prima guna menunjang permainan bola tangan. Objek dari penelitian ini adalah tim bola tangan PORPROV Jember.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung dengan menggunakan tes. Data deskriptif kuantitatif karena pengambilan dengan menguraikan data dengan cara menggambarkan melalui kalimat yang dijabarkan. data didapatkan melalui tes dan pengukuran kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan. Data kemudian akan diolah menggunakan statistik sederhana. Penganalisan dengan cara menghitung presentase yang kemudian disampaikan secara deskriptif.

HASIL

Berdasarkan total tes dan pengukuran diatas bahwa kondisi fisik atlet bola tangan Porprov Jember dari jumlah 32 atlet yang dibagi 16 atlet putra dan 16 atlet putri dengan presentase 100%. Tes daya tahan MFT (*multistage fitness test*) kategori bagus sekali dengan presentase 2 atlet (6,25%), sangat bagus dengan presentase 6 atlet (18,75%), bagus dengan presentase 11 atlet (34,38%), cukup dengan presentase 13 atlet (40,62%), kurang dengan presentase 0 atlet (0%) dan sangat kurang dengan presentase (0%). Tes Kekuatan push up kategori bagus sekali dengan presentase 6 atlet (18,75%), bagus dengan presentase 8 atlet (25%), diatas rata-rata dengan presentase 10 atlet (31,25%), rata-rata dengan presentase 8 atlet (25%), dibawah rata-rata dengan presentase 0 atlet (0%), kurang dengan presentase dan sangat kurang dengan presentase 0 atlet (0%). Tes Kekuatan shit up kategori bagus sekali dengan presentase 12 atlet (37,5%), bagus dengan presentase 7 atlet (21,88%), diatas rata-rata dengan presentase 5 atlet (15,62%), rata-rata dengan presentase 4 atlet (12,5%), dibawah rata-rata dengan presentase 2 atlet (6,25%), kurang dengan presentase 2 atlet (6,25%) dan sangat kurang dengan presentase 0 atlet (0%). Tes Kekuatan otot tungkai (*standing broad jump*) kategori bagus sekali dengan presentase 4 atlet (12,5%), sangat bagus dengan presentase 6 atlet (18,75%), diatas rata-rata dengan presentase 4 atlet (12,5%), rata-rata dengan presentase 10 atlet (31,25%), dibawah rata-rata dengan presentase 3 atlet (9,38%), kurang dengan presentase 5 atlet (15,62%) dan sangat kurang dengan presentase 0 atlet (0%). Tes kelincahan *illinois agility test* dengan kategori luar biasa dengan presentase 23 atlet (71,88%), diatas rata-rata dengan presentase 5 atlet (15,62%), rata-rata dengan presentase 4 atlet (12,5%), dibawah rata-rata dengan presentase 0 atlet (0%) dan kurang dengan presentase 0 atlet (0%). Frekuensi terbanyak pada kategori bagus sekali sehingga dapat diketahui kondisi fisik atlet bola tangan kabupaten jember 2022 dalam kategori bagus sekali.

KESIMPULAN

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

SARAN

Kesimpulan-kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian tentunya memiliki manfaat terhadap perkembangan olahraga yang erat hubungannya terhadap masalah ini. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi tim bola tangan porprov kabupaten jember 2022, khususnya pelatih dan atlet. Adapun saran dengan diketahuinya profil kondisi fisik Atlet bola tangan porprov jember 2022 dapat disajikan sebagai berikut :

1. Bagi Atlet bola tangan porprov kabupaten jember 2022 penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menyeleksi atlet- atlet untuk persiapan mengikuti even baik itu porprov maupun kejuaran-kejuaraan antar kabupaten seprovinsi jawa timur.
2. Bagi pelatih, dapat digunakan untuk membuat program latihan fisik yang lebih terencana dan terprogram untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik para atlitnya.
3. Bagi atlet, sebagai masukan dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M, N, P. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Serang Banten: YPSIM.
- Awanda, F, R & Mochamad, P. (2021). *Analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra di Kota Surabaya*.
- Bafirman, HB & Asep, S, J. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Bryan, A. B & Mohammad F. (2018). *Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo FC Ponorogo*.
- Endang S., Muhamad, S.R., & Anton, K. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Faiq, A & Gustian, M, A. (2022). *Profil Kondisi Fisik Atlet Beladiri Putri Program Akselerasi Atlet Terpadu (Paket) 22 KONI kota Depok*.
- Firda, D. B. S ,. (2019). *Parameter Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pasir Putri Puslatkab KONI Kabupaten Sidoarjo*.
- Fitria D, A, M.Or & Drs. Ngatman. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Ichan, P. (2020). *Survei Tingkat Kondisi Fisik Daya Tahan Umum Atlet Bkmf Sepak Takraw FIK UNM*.
- Nuril, M & Siti, N. (2020). *Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas*. Vol.2(4). 2020.
- Setiawan, D & Oce W. (2019). *Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Kabupaten Lamongan dan Kabupaten Gresik*.
- Sugiarto, Tatok & Rohmat A. W. (2022) *Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Gulat Remaja dan Junior Banyuwangi Setelah Masa Pandemi*. Vol.1 Isuue (2022) 19-34.
- Vincentius, W, G & Eko, H. (2020). *Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U-17*.
- Fenanlampir, Albertus. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta. CV Andi Offset
- Sidik, Dikdik Zafar. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung. PT RemajaRosdakarya Offset.

