



Analisis Kondisi Fisik Olahraga Permainan Atlet KONI Kabupaten Magetan Jawa Timur

Titin Kuntum Mandalawati¹, Zeindan Achson Aljaohari²

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia¹

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia²

Email: mandalawatititin@gmail.com¹, achsonzeindan23@gmail.com²

Abstrak

Kondisi fisik merupakan komponen yang paling penting dalam seluruh cabang olahraga. Olahraga permainan merupakan suatu jenis olahraga beregu, dimana faktor kondisi fisik yang baik menjadi penentu penampilan atlet yang prima. Penelitian ini membahas permasalahan kondisi fisik olahraga permainan atlet KONI Kabupaten Magetan Jawa Timur. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi fisik olahraga permainan atlet KONI kabupaten Magetan yang meliputi antropometri, IMT, Koordinasi, keseimbangan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, power dan daya tahan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan jumlah subjek 187 Pemain. Hasil penelitian menunjukkan kondisi fisik olahraga permainan atlet KONI Kabupaten Magetan memiliki antropometri memperoleh rata-rata 21,07 dengan kategori sedang, koordinasi memperoleh rata-rata 21,62 dengan kategori sedang; keseimbangan memperoleh rata-rata 22,36 dengan kategori baik; kelentukan memperoleh rata-rata 16,5 dengan kategori baik; kecepatan memperoleh rata-rata 4,51 dengan kategori sedang; kelincahan memperoleh rata-rata 10,69 dengan kategori baik.

Kata Kunci: Kondisi fisik; Olahraga permainan

Abstract

Physical condition is the most important component in all branches of exercise. Game sports are a type of group sport, where a good physical condition determines a top athlete's appearance. The study deals with the physical condition of east Java district congenital sports. The goal in this study is to identify the physical condition of the magetan district conjuring sport that includes anthropometric tri, imt, coordination, balance, flexibility, speed, agility, speed, strength, power and endurance. This type of study is a quantitative descriptive study, with the subject number of 187 players. Research shows the physical condition of magetan district concurrent sports sports sports has anthropometric ability to maintain an average of 21.07 in moderate category, coordination to average of 21.62 in moderate category; Balance yields an average of 22.36 in good category; Being yielding gets an average of 16.5 in good category; Average speed of 4.51 to moderate category; Agility yields an average of 1069 in an excellent category.

Keywords: Physical condition; sport games

How To Cite : Mandalawati, T. K ., **Aljaohari**, Z. A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Olahraga Permainan Atlet KONI Kabupaten Magetan Jawa Timur. JPOS (*Journal Power Of Sports*). 4 (2). 1-6.

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan suatu aktivitas yang tidak bisa dilepaskan dari aktivitas fisik. Kondisi fisik yang baik merupakan komponen pendukung yang penting bagi setiap orang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan kegiatan olahraga, baik bagi atlet maupun non atlet (Alamdarloo et al., 2019). Pejelasan tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik yang prima merupakan faktor penting dalam konteks olahraga prestasi karena berhubungan dengan performa atlet dalam bertanding untuk mencapai prestasi puncak (Malm et al., 2019; *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*, 2005).

Berkaitan dengan kondisi fisik atlet, Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun telah mengadakan kegiatan Kerjasama dengan Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Magetan serta KONI Kabupaten Magetan. Kegiatan mahasiswa di Dinpora Kabupaten Magetan dan KONI Kabupaten Magetan merupakan bentuk dari implementasi Indikator Kinerja Utama Perguruan Tinggi pada kegiatan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

Kegiatan pemantauan kondisi fisik dan status gizi atlet sangat perlu untuk dilakukan karena hasil dari pemantauan merupakan pedoman untuk pembuatan program latihan yang didasarpn pada *sport science*. Pemantauan kondisi fisik belum pernah dilakukan sehingga program latihan yang dibuat selama ini masih “*by accident*”, program latihan seharusnya

dibuat “*by design*”. Berdasarkan latar belakang tersebut, fokus penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik olahraga permainan atlet KONI Kabupaten Magetan yang meliputi; antropometri/IMT, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, power dan daya tahan atlet.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberika gejala-gejala fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat mengenai sifat populasi atau daerah tertentu (Riyanto, 2007). Penelitian deskriptif ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengaplikasikan kegiatan MBKM yang memberikan pengalaman kepada dosen dan mahasiswa melaksanakan kegiatan di KONI Kabupaten Magetan. Kegiatan yang dilakukan yaitu melakukan pengukuran kondisi atlet KONI Kabupaten Magetan.

Subjek penelitian analisis kondisi fisik dan status gizi ini yaitu atlet-atlet cabang olahraga permainan tim. Adapun cabang olahraga tersebut antara lain : 1) Bola Voli Putra-Putri, 2) Bola Basket Putra-Putri, 3) Futsal Putra-Putri, 4) Sepak Takraw Putra-Putri, 5) Sepak Bola Putra. Obyek penelitian ini yaitu beruba hasil kondisi fisik atlet

Data pada penelitian ini berupa data primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang berasal dari sumber awal, sedangkan data sekunder merupakan sumber data tidak langsung atau diperoleh dari sumber-sumber tertentu (Pratiwi, 2017; Tumbelaka et al., 2019). Data primer pada penelitian ini berupa hasil tes parameter kondisi fisik. Data sekunder diperoleh dari dokumen-dokumen KONI Kabupaten Magetan yang berhubungan dengan kajian penelitian ini.

Data yang digunakan yaitu data sekunder yang diperoleh dari lembaga KONI Kabupaten Magetan. Adapun Bahan dan Alat yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik dan status gizi yaitu: Timbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, kaset (pita suara), kerucut, stopwatch, dan lintasan yang datar dan tidak licin, Hand dynamometer: mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Leg dynamometer: kekuatan otot tungkai. Mengukur Kondisi Fisik: Daya Tahan (multistage test) Alat yang digunakan, kaset (pita suara), kerucut, stopwatch, dan lintasan yang datar dan tidak licin. Kecepatan: Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan adalah tes lari 30 meter, dan perlengkapan yang digunakan Stopwatch, meteran dan peluit, lintasan lari, bendera start. Pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut : Kekuatan: Tes ini digunakan untuk mengukur kekuatan otot, yang diantaranya mengukur kekuatan otot lengan dan bahu (Hand dynamometer) pengukuran otot peras tangan kanan dan kiri dan kekuatan otot tungkai (Leg dynamometer). Alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes adalah leg

dynamometer, Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut \pm 45 $^{\circ}$, kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada leg dynamometer. Analisis data yang akan dipakai dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif persentase. Data dalam penelitian ini berupa angkaangka, maka penulis menggunakan analisis statistik dengan uji Rank Spearman digunakan untuk menguji hipotesis korelasi dengan skala pengukuran variabel minimal ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai fokus penelitian, berikut hasil analisis status gizi para atlet di Kabupaten Magetan.

1. Antropometri/IMT

Pengukuran antropometri menggunakan tes Indeks Massa Tubuh untuk mengukur tingkat ideal atlet olahraga permainan KONI Kabupaten magetan dapat dilihat pada grafik berikut ini.

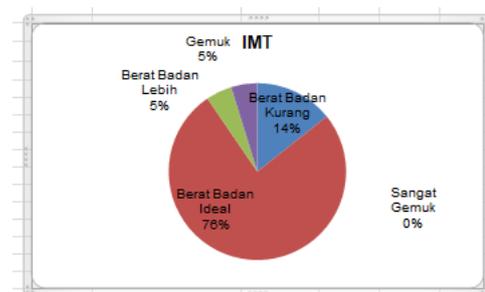


diagram 1. Tingkat Antropometri

Pada data grafik di atas menunjukkan rata-rata nilai antropometri atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan adalah 21,07 dengan kategori sedang.

2. Koordinasi

Pengukuran koordinasi menggunakan tes lempar tangkap bola tennis selama 30 detik untuk mengukur tingkat koordinasi atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan Kabupaten Magetan dapat dilihat pada grafik berikut ini.

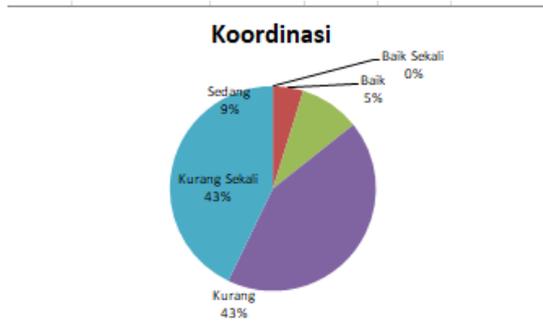
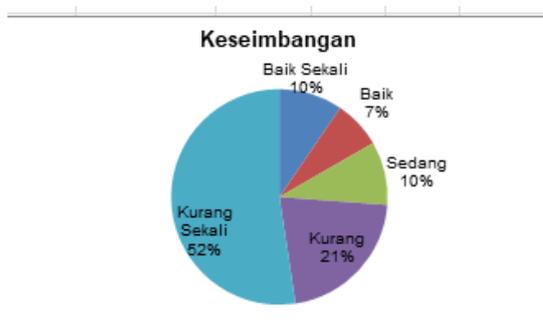


Diagram 2. Tingkat Koordinasi

Pada data grafik 2. Di atas menunjukkan rata-rata nilai koordinasi atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan Kabupaten Magetan adalah 21,62 dengan kategori sedang.

3. Keseimbangan

Pengukuran keseimbangan menggunakan *standing balance* untuk mengukur tingkat keseimbangan atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan dapat dilihat pada grafik berikut ini.

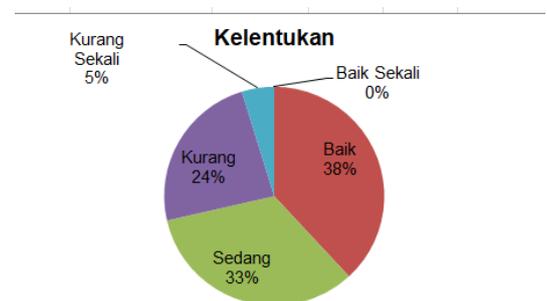


Grafik 3. Tingkat Keseimbangan

Pada data grafik 3. diatas menunjukkan rata-rata nilai keseimbangan atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan adalah 22,36 dengan kategori baik.

4. Kelentukan

Pengukuran kelentukan menggunakan tes *sit and reach* untuk mengukur tingkat kelentukan atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan dapat dilihat pada grafik berikut ini.

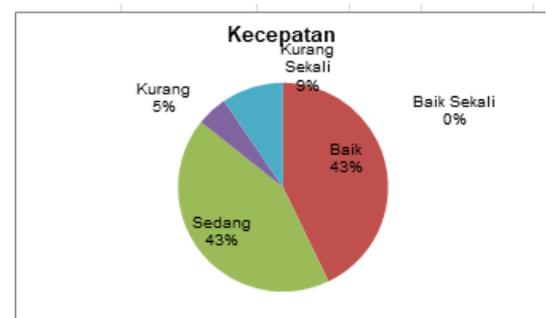


Grafik 4. Tingkat Kelentukan

Pada data grafik 4. diatas menunjukkan rata-rata nilai kelentukan atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan adalah 16,5 dengan kategori baik.

5. Kecepatan

Pengukuran kecepatan menggunakan tes lari 30 meter untuk mengukur tingkat kecepatan atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan dapat dilihat pada grafik berikut ini.

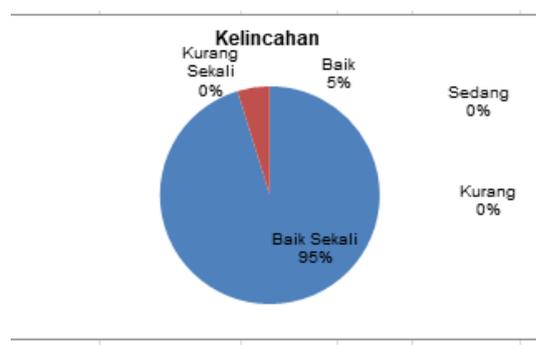


Grafik 5. Tingkat Kecepatan

Pada data grafik 5. Di atas menunjukkan rata-rata nilai kecepatan atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan adalah 4,51 dengan kategori sedang.

6. Kelincahan

Pengukuran kelincahan menggunakan tes *shuttle run* untuk mengukur tingkat kelincahan atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan Kabupaten Magetan dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Grafik 6. Tingkat Kelincahan

Pada data grafik 6. di atas menunjukkan rata-rata nilai kelincahan atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan adalah 10,69 dengan kategori sangat baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang telah dijabarkan, sehingga diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Kondisi fisik atlet olahraga permainan KONI Kabupaten Magetan memiliki antropometri/IMT memperoleh rata-rata 21,07 dengan kategori

sedang, koordinasi memperoleh rata-rata 21,62 dengan kategori sedang; keseimbangan memperoleh rata-rata 22,36 dengan kategori baik; kelentukan memperoleh rata-rata 16,5 dengan kategori baik; kecepatan memperoleh rata-rata 4,51 dengan kategori sedang; kelincahan memperoleh rata-rata 10,69 dengan kategori sangat baik. Dari hasil penelitian data kondisi fisik atlet olahraga permainan Kabupaten Magetan bahwa tingkat kondisi fisik atlet secara keseluruhan dalam kategori baik dan adapun aspek kondisi fisik yang perlu ditingkatkan terutama di aspek daya tahan dan kekuatan otot dan juga penting bagi tim pelatih untuk terus memonitor aktifitas fisik para pemain agar tetap terjaga hingga hari bertanding dimulai.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamdarloo, G. H., Cheric, M. C., Doostzadeh, M., & Nazari, Z. (2019). The Comparison of General Health in Athlete and Non-Athlete Women. *Health Psychology Research*, 7(1), 29–32. <https://doi.org/10.4081/hpr.2019.8047>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. (2021). *Indikator Kinerja Utama Perguruan Tinggi*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- LPPM UNIPMA. (2021). *Universitas PGRI Madiun* (U. P. Madiun (Ed.)). <http://pics.unipma.ac.id/content/down>

- load/B009_29_01_2020_07_15_11Journal Profita_1.pdf
- Mackenzie, B. (2008). *101 Tests D'Évaluations*. Electric Word plc.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 1–28. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi. *Komunikasi*, 1, 202–224.
- Purcell, L. K. (2013). CPS Practice Point: Sport nutrition for young athletes. *Paediatr Child Health*, 18(4), 200–202. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3805623/pdf/pch18200.pdf>
- Riyanto, Y. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif*. UNESA Press.
- Ronald, Jr, L. G., & Becker, T. B. (2021). An evidence-based sports nutrition curriculum for youth. *Sport Journal*, 41(2), 1–14. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=148538942&lang=es&site=ehost-live>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Tumbelaka, V., Kindangen, J. I., & Rengkung, J. (2019). Morfologi Kawasan Permukiman Akibat Keberadaan Kawasan Kampus Universitas Sam Ratulangi Di Kelurahan Bahu Dan Kleak. *Spasial*, 6(1), 59–67.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. (2005). Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.