

STATUS KEBUGARAN JASMANI ATLET ANGGAR KULON PROGO USIA 13- 19 TAHUN DALAM PERSIAPAN PORDA 2017 DI BANTUL

PHYSICAL FITNESS STATUS FENCING ATLET OF KULON GROUP PROGO AGE 13-19 YEARS IN PREPARATION OF PORDA 2017 IN BANTUL

Oleh : Dipta Puji Nugroho, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, diptapuji48@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena kurangnya latihan kebugaran yang diberikan dan bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani atlet anggar kabupaten KulonProgo yang mengikuti PORDA 2017 di Bantul. Penelitian menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah atlet anggar yang mengikuti PORDA Kulon Progo berusia 13-19 tahun yang berjumlah 16 atlet. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar KulonProgo yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 5 orang atau 31,25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 6 orang atau 37,50% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Kondisi atlet anggar Kabupaten Kulon Progo berada di kondisi kurang dengan jumlah 6 orang atau 37,50%

Kata kunci :*kesegaranjasmani, anggar, kulonprogo*

Abstract

This study was conducted due to lack of fitness training provided and aims to determine the level of physical fitness fencing athletes Kulon Progo district who follow the PORDA 2017 in Bantul. Research uses quantitative descriptive data analysis. The subjects of this study were fencing athletes who followed PORDA Kulon Progo aged 13-19 years, amounting to 16 athletes. Technique of taking data in this research using test. The instrument used in this research is Physical Freshness Test Indonesia. The results showed that the level of physical fitness athletes KulonProgo categorized very good 0 people or 0%, either 5 people or 31.25%, while 5 people or 31.25%, less 6 people or 37.50% and less once 0 person or 0%. Condition of fencing athletes Kulon Progo Regency is in a condition less with the number of 6 people or 37.50%.

Keywords: freshness of body, fencing, kulonprogo

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan

dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat

kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Secara umum, yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih mampu menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2-3). Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas/pekerjaan tidaklah sama, sesuai pekerjaan yang dilakukan (Depdiknas, 1999: 1).

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan aktivitas fisik atau berolahraga yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang teratur dan terukur. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan Suryanto dan Panggung Sutapa (2006: 148), untuk mendapatkan badan yang segar, banyak cara dapat ditempuh, salah satu diantaranya adalah dengan berolahraga. Sehingga, ada beberapa orang yang dalam kehidupan sehari-harinya tidak pernah melewatkan olahraga sebagai kegiatan rutinnnya.

Prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya di bina dan diarahkan oleh sang pelatih. Untuk memenuhi sarana dan dan atlet perlu perhatian latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dari pembina/pengurus induk cabang olahraga. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu memberikan uji coba dengan melakukan kompetisi dan *try out* baik dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan bertanding/berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik dan mental

bertanding. Tetapi perlu diingat bahwa aktivitas komponen-komponen di atas bisa berjalan apabila di tunjang oleh pendanaan yang professional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggung jawab.

Anggar kulon progo adalah sebuah *club* anggar yang termasuk baik di provinsi D.I. Yogyakarta, club yang terbentuk pada tahun 2011 ini pernah menjadi juara umum di Kejurda pada tahun 2014 serta menjadi juara umum PORDA 2015 di Kulon Progo. Keterbatasan dalam pengembangan Anggar Kulon Progo baru terdiri dari tiga kecamatan yaitu Pengasih, Lendah dan Sentolo sebagian besar berasal dari kecamatan sentolo. Data atlet Anggar terdapat sekitar 50 atlet yang terdaftar. Anggar Kulon Progo melakukan latihan tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu, durasi latihan sekitar dua sampai tiga jam. Saat ini hanya sekitar sepuluh atlet yang mengikuti latihan secara rutin. Pada kejuaraan tingkat nasional anggar Kulon Progo masih kurang beprestasi misalnya di *Kulon Progo Open* yang diadakan di Kulon Progo pada tanggal 17 – 20 November 2016 hanya 3 atlet yang mendapatkan juara dari 23 atlet dan setelah itu pada 27-30 November 2017 mengikuti Kejurnas di Jakarta hanya 1 Atlet yang mendapatkan juara 3.

Menurut Suharjana (2013:38) latihan untuk kebugaran jasmani berarti suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, beban bersifat individual dan dilakukan secara terus-menerus. Latihan untuk kebugaran atlet anggar Kulon Progo sangat kurang, karena dilakukan satu bulan satu kali yaitu lari sejauh 2,4 km, namun latihan

ini lebih mengarah pada tes kebugaran atlet.

Pengaruh yang signifikan antar tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi atlet. Artinya seorang atlet yang memiliki prestasi olahraga yang baik memiliki kebugaran yang lebih baik di bandingkan atlet yang kebugaran jasmaninya di bawah kategori baik. Hal tersebut tidak seiring dengan tingkat kebugaran jasmani berada dalam kategori kurang, terbukti pada kejuaraan tingkat nasional *Kulon Progo Open* yang diadakan di Kulon Progo pada tanggal 17 – 20 November 2016 hanya 3 atlet yang mendapatkan juara dari 23 atlet yang mengikuti serta pada 21 dan 22 Januari 2017 diadakan *coaching clinic* di Kulon Progo yang banyak melakukan latihan fisik sehingga pada latihan teknik tidak berjalan dengan maksimal karena kondisi kebugaran jasmani yang kurang bahkan ada beberapa atlet yang tidak mengikuti kegiatan tersebut hingga akhir.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang status kebugaran atlet anggar Kulon Progo dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variable lainnya. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Suharsimi Arikunto 2006: 234). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada hari Jumat tanggal 14 Juli 2017, jam 14.00 – 17.00 WIB, dilaksanakan di Lapangan Salamrejo, Kelurahan Salamrejo, Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet cabang olahraga anggar yang berjumlah 22 atlet, Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel purposive dengan criteria usia 13-19 tahun yang mengikuti PORDA di Bantul. Sehingga di dapatkan sampel sebanyak 16 atlet.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran adalah ndonesia, Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya. Tes ini memiliki validitas sebesar 0.923, sedangkan reliabilitas sebesar 0.804. sedangkan untuk usia 16-19 tahun validitasnya 0.720 dan reabilitasnya 0.920.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari

masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

DATA DAN HASIL PENELITIAN

Data dalam penelitian ini meneliti Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo yang berumur 13-15 tahun dan 16-19 tahun, berjumlah 16 atlet terdiri dari 7 putra dan 9 putri. Nilai maksimal yang didiapat pada kategori kecepatan yaitu 7,57 detik sedangkan nilai minimal yaitu 13,78 detik. Nilai maksimal pada kategori kekuatan dan daya tahan otot lengan 14 kali dan nilai minimal 6 untuk putra sedangkan untuk putri nilai maksimal 12 detik dan nilai minimal 7 detik. Nilai maksimal pada kategori kekuatan otot perut yaitu 31 kali dan terendah 15 kali. Nilai maksimal pada kategori kekuatan otot tungkai 63 cm dan nilai minimal 21 cm. nilai maksimal pada daya tahan paru jantung yaitu 2 menit 45 detik sedangkan nilai minimal 5 menit 8 detik.

Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kebugaran Jasmani Anggar Kulon Progo. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani atlet Anggar Kulon Progo Jumlah Nilai Frekuensi Presentase (%)

Jumlah nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
22 – 25	0	0	Baik sekali
18 – 21	5	31,25	Baik
14 – 17	5	31,25	Sedang
10 – 13	6	37,50	Kurang
5 – 9	0	0	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 5 orang atau 31,25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 6 orang atau 37,50% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Dilihat berdasarkan komponen-komponen tes yaitu:

1. Lari 50 meter (usia 13-15 tahun) / 60 meter (usia 16-19 tahun)

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Tes Kecepatan

Jumlah nilai	Kecepatan		Kategori
	Frekuensi	Presentase %	
5	0	0	Baik sekali
4	4	25	Baik
3	6	37,50	Sedang
2	5	31,25	Kurang
1	1	6,25	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan

komponen kecepatan dengan pertimbangan rerata dari tingkat Kebugaran Jasmani yaitu 2,81. Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kecepatan yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 25%, sedang 6 orang atau 37,50%, kurang 5 orang atau 31,25%, dan kurang sekali 1 orang atau 6,25%.

2. Gantung Angkat Tubuh (Putra) / Gantung Siku Tekuk (Putri)

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Lengan

Jumlah nilai	Kecepatan		Kategori
	Frekuensi	Presentase %	
5	0	0	Baik sekali
4	1	6,25	Baik
3	7	43,75	Sedang
2	8	50	Kurang
1	0	0	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo dengan pertimbangan rerata 2,56. Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan kekuatan otot lengan yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 1 orang atau 6,25%, sedang 7 orang atau 43,75%, kurang 8 orang atau 50% dan kurang sekali 0 atau 0%.

3. Baring Duduk

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon

Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Perut

Jumlah nilai	Kekuatan Otot Perut		Kategori
	Frekuensi	Presentase %	
5	0	0	Baik sekali
4	4	25	Baik
3	12	75	Sedang
2	0	0	Kurang
1	0	0	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon progo dengan pertimbangan rerata 3,25. Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan kekuatan otot perut yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 25%, sedang 12 orang atau 75%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%.

4. Loncat Tegak

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai

Jumlah nilai	Kekuatan Otot Tungkai		Kategori
	Frekuensi	Presentase %	
5	0	0	Baik sekali
4	6	37,5	Baik
3	6	37,5	Sedang
2	2	12,5	Kurang
1	2	12,5	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo dengan pertimbangan rerata 3. Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan kekuatan otot tungkai

yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 37,5%, sedang 6 orang atau 37,5%, kurang 2 orang atau 12,5% dan kurang sekali 2 atau 12,5%.

5. Lari 800 meter (13-15 Tahun) / 1000 meter (16-19 Tahun) Untuk Putri Dan 1000 meter (13-15 Tahun) / 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra

Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon

Jumlah nilai	Daya tahan		Kategori
	Frekuensi	Presentase %	
5	7	43,75	Baik sekali
4	4	25	Baik
3	5	31,25	Sedang
2	0	0	Kurang
1	0	0	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Progo Berdasarkan Daya Tahan

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon progo dengan pertimbangan rerata 4,18. Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan daya tahan berkategori baik sekali 7 orang atau 47,75%, baik 4 orang atau 25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%.

Secara keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet anggar Kulon Progo adalah sedang, ini dikarenakan kurangnya latihan kebugaran yang di berikan, sedangkan latihan yang sering di berikan adalah latihan tehnik karena sudah mendekati PORDA 2017 di BANTUL, selain itu para atlet mulai giat berlatih hanya beberapa bulan sebelum perlombaan dimulai. Depdikbud (1997:4), kebugaran jasmani yaitu berkenaan dengan kemampuan dan

kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya. Kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik atau aktivitasnya, sehingga semakin tinggi pula kesempatan untuk mendapatkan juara karena memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Dari hasil di atas dapat di ketahui komponen Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo yang terbaik adalah komponen daya tahan paru jantung ini disebabkan atlet anggar Kulon Progo sudah berlatih daya tahan jantung paru dengan lari 2,4 km setiap satu bulan sekali, sedangkan komponen Kebugaran Jasmani yang terburuk adalah kekuatan dan daya tahan otot lengan, latihan otot lengan memang jarang di berikan karena jika otot lengan terlalu besar maka gerakan tangan akan menjadi kaku tidak cepat dan lincah.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 5 orang atau 31,25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 6 orang atau 37,50% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian menggambarkan komponen Kebugaran Jasmani atlet

anggar Kulon Progo yang terbaik adalah komponen daya tahan paru jantung hal ini di buktikan dengan data yang diperoleh yaitu berkategori baik sekali 7 orang atau 47,75%, baik 4 orang atau 25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, adabeberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani atlet khususnya untuk hasil tes yang sedang dan kurang.
2. Bagi atlet, harus memperhatikan pola makan, istirahat dan latihan agar komponen kebugaran dapat ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.

Depdikbud. (1999). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembina dan Pengembangan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

Suryanto dan Panggung Sutapa. (2006). *Penilaian Tes Kebugaran Jasmani dengan ACSPFT dan TKJI*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga. Vol. II, No. 2. Hlm. 147-160.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.

DAFTAR PUSTAKA