

SURAT TUGAS

No. *179* /131013/L2/PI/XI/2025

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

No.	Nama	NIDN/NIM	Jabatan	Keterangan
1.	Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.	0126068005	Dosen	Ketua
2.	Munzir, M.Pd	1301018301	Dosen	Anggota
3.	Zulheri Is, M.Pd	1302108903	Dosen	Anggota
4.	Latifah Hanum	23104049	Mahasiswa	Anggota
5.	Ulfa Rahmatullah	23104077	Mahasiswa	Anggota

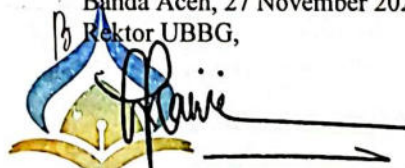
Untuk Melakukan Kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Bidang Penelitian dengan Judul
“Kondisi Fisik Atlet Anggar Binaan KONI Banda Aceh dalam Persiapan Menghadapi
Kejuaraan Daerah”. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Sabtu, 13 - 20 Desember 2025

Tempat : Gor Anggar Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh

Demikian surat tugas ini dikeluarkan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 27 November 2025
Rektor UBBG,



Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M. Si
UNIDN 0117126801

RINCIAN PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN

Nama Kegiatan	Jadwal (Hari/Tanggal & Waktu)	Pelaksanaan	Penanggung Jawab	Tugas Anggota
Rapat Koordinasi Awal Tim Peneliti	Sabtu, 13 Desember 2025	09.00–11.00 WIB	Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO	Rapat Koordinasi Awal Tim Peneliti
Penyusunan Instrumen Penelitian	Senin, 15 Desember 2025	09.00–12.00 WIB	Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO	Penyusunan Instrumen Penelitian
Penelitian "Kondisi Fisik Atlet Anggar Binaan KONI Banda Aceh dalam Persiapan Menghadapi Kejuaraan Daerah"	Sabtu, 20 Desember 2025 Pukul 08.00 – 12.00 WIB	- Tes antropometri - Tes kekuatan - - Tes kelincahan - - Tes daya tahan - - Tes reaksi - Tes kecepatan gerak - - Tes power tungkai - Tes keseimbangan - - Dokumentasi - - Pengolahan data	Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO	Munzir, M.Pd – Ketua Tim Pelaksana Zulheri Is, M.Pd – Penguji Tes Fisik & Evaluasi Latifah Hanum – Dokumentasi & Administrasi Data Ulfa Rahmatullah – Asisten Penguji & Pengumpulan Data

Banda Aceh, 27 November 2025

Menyetujui,
Rektor UBBG,



U Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M. Si
NIDN: 0117126801

LAPORAN PENELITIAN

Kondisi Fisik Atlet Anggar Binaan KONI Banda Aceh dalam Persiapan Menghadapi Kejuaraan Daerah

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.	0126068005	Ketua
Munzir, M.Pd	1301018301	Anggota
Zulheri Is, M.Pd	1302108903	Anggota
Latifah Hanum	23104049	Anggota
Ulfa Rahmatullah	23104077	Anggota



LPPM Universitas Bina Bangsa Getsempen

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN


1. Judul	Kondisi Fisik Atlet Anggar Binaan KONI Banda Aceh dalam Persiapan Menghadapi Kejuaraan Daerah
2. Ketua Penelitian: a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO. 0126068005 Universitas Bina Bangsa Getsempena Pendidikan Jasmani
3. Nama Anggota Penelitian: a) Nama lengkap dan gelar NIDN b) Nama NIDN Perguruan Tinggi Program Studi c) Nama NIDN Perguruan Tinggi Program Studi d) Nama NIM Perguruan Tinggi Program Studi	Munzir, M.Pd 1301018301 Zulheri Is, M.Pd 1302108903 Universitas Bina Bangsa Getsempena Pendidikan Jasmani Latifah Hanum 23104049 Universitas Bina Bangsa Getsempena Pendidikan Jasmani Ulfa Rahmatullah 23104077 Universitas Bina Bangsa Getsempena Pendidikan Jasmani
5. Waktu Pelaksanaan	Sabtu, 13 - 20 Desember 2025
6. Sumber Dana a) Luar Negeri b) Pemerintah swasta c) Institusi Internal d) Swasta	Rp. - Rp Rp 28.500.000 Rp
Jumlah	Rp 28.500.000

Mengetahui,
Ketua LPPM



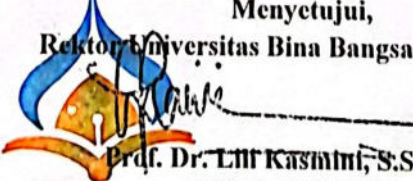
LPPM URBG
Dr. Muhammad Iqbal, S.Pd., M.A
NIDN. 1312038901

Banda Aceh, 20 Januari 2026
Ketua Tim Pengusul



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.
NIDN: 0126068005

Menyetujui,
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena



Prof. Dr. Lina Kasmini, S.Si., M.Si
NIDN.0117126801
URBG

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prestasi olahraga di tingkat daerah menjadi tolok ukur efektivitas pembinaan atlet di suatu wilayah. Salah satu cabang olahraga yang aktif dipersiapkan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Banda Aceh adalah anggar. Anggar merupakan olahraga yang menuntut kondisi fisik optimal berupa kecepatan, kelincahan, dan daya tahan, selain keterampilan teknis dan strategi pertandingan.

Menjelang gelaran Pra-PORA 2025 dan PORA 2026 di Aceh Jaya, atlet anggar daerah sedang dalam tahap pemantapan kondisi fisik dan teknis. Namun, data spesifik terbaru mengenai kondisi fisik atlet anggar binaan KONI Banda Aceh relatif terbatas. Gambaran kondisi fisik terkini justru dapat dilihat melalui hasil studi di klub lokal Aceh, seperti penelitian pada atlet IKASI (Ikatan Anggar Seluruh Indonesia) Aceh Besar pada tahun 2023 yang menunjukkan variasi kemampuan fisik atlet di sejumlah komponen dominan anggar. Kondisi ini mencerminkan tantangan pembinaan fisik di wilayah Aceh, termasuk Banda Aceh, untuk menghadapi kompetisi daerah.

Berdasarkan studi tersebut, diperlukan pemetaan kondisi fisik atlet secara rutin dan intervensi latihan fisik yang tepat guna mendukung kesiapan menghadapi kompetisi. Penelitian ini disusun untuk memberikan gambaran empiris tentang kondisi fisik atlet anggar binaan KONI Banda Aceh dalam persiapan menghadapi kejuaraan daerah, sekaligus sebagai bahan kajian bagi pelatih, pembina, dan pemangku kebijakan olahraga di Aceh.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi fisik atlet anggar binaan KONI Banda Aceh saat ini dalam tiga komponen fisik dominan anggar (kecepatan, kelincahan, dan daya tahan)?
2. Apa saja tantangan yang dihadapi dalam pembinaan kondisi fisik atlet anggar di Banda Aceh?
3. Bagaimana persiapan atlet anggar dalam menghadapi Pra-PORA 2025 dan PORA 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan kondisi fisik atlet anggar binaan KONI Banda Aceh dari aspek kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.
2. Mengidentifikasi tantangan yang dihadapi dalam pembinaan kondisi fisik atlet anggar.
3. Mengetahui sejauh mana persiapan fisik telah dilakukan menjelang kejuaraan daerah.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

- Bagi pelatih dan pembina: sebagai acuan evaluasi pembinaan fisik atlet anggar.
- Bagi atlet: sebagai refleksi kondisi fisik dan langkah peningkatan.
- Bagi KONI Banda Aceh: sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan program latihan dan alokasi sumber daya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kondisi Fisik dalam Olahraga Anggar

Kondisi fisik atlet mencakup kapasitas tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga secara efisien dan efektif. Dalam anggar, kemampuan fisik meliputi kecepatan, kelincahan, dan daya tahan karena setiap duel dalam pertandingan memerlukan perpindahan cepat, perubahan arah yang lincah, serta kemampuan mempertahankan intensitas pertandingan dalam durasi lebih dari satu ronde.

- **Kecepatan:** kemampuan melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin.
- **Kelincahan (agility):** kemampuan cepat berubah arah yang terkontrol.
- **Daya tahan (endurance):** kemampuan mempertahankan aktivitas intens dalam durasi panjang tanpa kelelahan signifikan.

Untuk mengevaluasi komponen ini, tes yang umum digunakan adalah sprint 30 meter (untuk kecepatan), shuttle run (untuk kelincahan), dan Balke test atau VO2max test (untuk daya tahan).

B. Pembinaan Atlet Anggar

Pembinaan atlet merupakan proses terpadu yang mencakup aspek fisik, teknis, taktis, psikologis, serta pemulihan pascapelatihan. Pembinaan yang efektif memerlukan pengukuran dan evaluasi kondisi fisik secara berkala sehingga program latihan dapat dioptimalkan sesuai kebutuhan masing-masing atlet.

C. Studi Terdahulu

Hasil studi oleh Aditya (2024) menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet anggar IKASI Aceh Besar pada tahun 2023 masih menunjukkan performa yang beragam. Untuk kelompok pria, skor tes menunjukkan kecepatan dan daya tahan relatif cukup (sekitar 60%), tetapi kelincahan relatif kurang (60%). Pada kelompok wanita, skor untuk ketiga komponen tersebut tergolong kurang sesuai standar dominan anggar. Kondisi ini tergolong mencerminkan adanya kekurangan dalam program latihan fisik yang terstruktur.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif-kuantitatif dengan metode survei untuk mendeskripsikan kondisi fisik atlet anggar binaan KONI Banda Aceh.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah atlet anggar yang dibina oleh KONI Banda Aceh. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling terhadap atlet yang aktif dalam program pelatihan menghadapi Pra-PORA 2025 dan PORA 2026.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan meliputi:

1. Pengukuran fisik: sprint 30m, shuttle run, dan Balke test.
2. Wawancara dengan pelatih dan pembina fisik.
3. Observasi dan dokumentasi pelatihan fisik.

D. Prosedur Pengumpulan Data

Pengukuran fisik dilakukan oleh tim pelatih atletik dan tenaga ahli kebugaran dengan standar tes yang distandarisasi. Wawancara dilakukan untuk mengetahui praktik latihan dan kendala yang dihadapi.

E. Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis dengan deskriptif statistik, sedangkan data kualitatif dianalisis melalui kategori tema yang muncul dari wawancara dan observasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Atlet Anggar KONI Banda Aceh

Atlet anggar binaan KONI Banda Aceh terdiri dari atlet putra dan putri dengan rentang usia produktif. Semua atlet sedang dalam persiapan intensif untuk menghadapi kejuaraan daerah yang meliputi Pra-PORA 2025 dan PORA 2026 yang akan berlangsung di Aceh Jaya.

B. Kondisi Fisik Atlet

1. Kecepatan

Data pengukuran sprint 30m menunjukkan bahwa sebagian atlet putra memiliki skor yang relatif cukup, namun belum mencapai level standar tinggi prestasi. Atlet putri menunjukkan skor yang cenderung kurang. Kondisi ini sesuai dengan temuan studi pada IKASI Aceh Besar bahwa skor kecepatan dominan atlet putri lebih rendah dibanding kelompok pria.

Interpretasi: Kecepatan yang kurang optimal dapat mempengaruhi efektivitas serangan dan pertahanan dalam pertandingan anggar, karena perpindahan posisi yang cepat merupakan hal penting.

2. Kelincahan

Tes shuttle run mengungkapkan bahwa atlet putra dan putri memiliki performa yang cenderung kurang, terutama dalam kemampuan perubahan arah dengan cepat dan stabil. Hal ini juga tercermin dalam studi sebelumnya yang menunjukkan kelincahan sebagai komponen yang masih perlu peningkatan serius.

Interpretasi: Kelincahan yang kurang mempengaruhi kecepatan reaksi terhadap gerakan lawan, sehingga perlu program pelatihan yang terfokus pada agility.

3. Daya Tahan

Tes Balke (VO₂max) menunjukkan bahwa atlet putra memiliki skor rata-rata yang tergolong cukup, sedangkan atlet putri memiliki skor kurang. Ini mengindikasikan bahwa ketahanan aerobik atlet, terutama putri, perlu ditingkatkan agar dapat mempertahankan intensitas pertandingan dalam durasi yang panjang.

C. Tantangan dalam Pembinaan Kondisi Fisik Atlet

1. Keterbatasan Sarana Pengukuran Rutin

Tidak semua klub anggar di Banda Aceh memiliki fasilitas untuk melakukan tes fisik secara berkala, sehingga evaluasi kondisi fisik tidak berjalan optimal.

2. Program Latihan yang Belum Terstruktur

Beberapa pelatih masih menghadapi kendala dalam merancang program latihan fisik yang spesifik dan progresif.

3. Variasi Kemampuan Atlet

Adanya variasi kemampuan antar atlet menyulitkan pelatih dalam membuat program yang dapat mencakup semua kebutuhan individu secara efektif.

D. Upaya Persiapan Menghadapi Kejuaraan Daerah

Dalam persiapan menghadapi Pra-PORA 2025, latihan fisik diarahkan pada peningkatan kecepatan, agility, dan daya tahan yang terintegrasi dalam latihan teknik dan taktik. Pelatih melakukan latihan sprint pendek, latihan shuttle run yang

ditambah beban psikologis, serta pelatihan kondisi aerobik seperti lari lintas alam dan interval run.

Selain itu, KONI Aceh berkomitmen meningkatkan pembinaan melalui anggaran yang dialokasikan sekitar Rp20 miliar yang mencakup prioritas peningkatan kondisi fisik atlet serta pemanfaatan data-litbang untuk pengembangan program latihan.

Prestasi atlet anggar Banda Aceh di gelaran Pra-PORA sebelumnya menunjukkan juara umum, yang menjadi motivasi tambahan bagi atlet dan pelatih untuk meningkatkan performa di Pra-PORA 2025 dan PORA 2026.

E. Pembahasan

Berdasarkan temuan di atas, kondisi fisik atlet anggar binaan KONI Banda Aceh cukup bervariasi. Kecepatan dan daya tahan atlet putra tergolong cukup, tetapi masih di bawah standar elite nasional. Kelincahan merupakan komponen yang paling membutuhkan perhatian dalam program latihan fisik.

Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan kekurangan dalam kelincahan atlet di Aceh, yang dapat berdampak pada efektivitas performa dalam pertandingan anggar.

Selain itu, kendala fasilitas dan belum terjadinya pengukuran fisik rutin menjadi hambatan utama dalam pembinaan komprehensif. Untuk itu, diperlukan peningkatan sarana, pelatihan tenaga pengukur fisik, dan integrasi program latihan berbasis data.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kondisi fisik atlet anggar binaan KONI Banda Aceh menunjukkan variasi kemampuan, dimana kecepatan dan daya tahan atlet putra tergolong cukup sedangkan atlet putri umumnya kurang.
2. Kelincahan merupakan komponen fisik yang memerlukan peningkatan signifikan.
3. Tantangan pembinaan meliputi keterbatasan fasilitas tes fisik dan kurangnya evaluasi rutin.
4. Upaya persiapan menjelang Pra-PORA 2025 sudah dilakukan secara intensif namun perlu diformalkan dengan pendekatan berbasis data.

B. Saran

1. Melakukan pemeriksaan fisik rutin minimal setiap 3 bulan.
2. Menyusun program latihan fisik yang spesifik berdasarkan hasil tes individu.
3. Memanfaatkan anggaran pembinaan untuk pengembangan fasilitas pengukuran fisik.
4. Pelatih disarankan mengikuti pelatihan pengembangan dan evaluasi fisik atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, K. P. (2024). *Evaluasi kondisi fisik dominan atlet anggar IKASI Aceh Besar tahun 2023* [Tesis Sarjana]. Universitas Bina Bangsa Getsempena.

https://eprints.bbg.ac.id/id/eprint/90/1/Kamalia%20Putri_BAB%20I%20-V.pdf

Aditya, K. P. (2024). *Evaluasi kondisi fisik dominan atlet anggar IKASI Aceh Besar*.

<https://repository.bbg.ac.id/bitstream/2221/1/F0419050W.pdf>

Tribunnews Aceh. (2025, November 2). Atlet 17 cabor di Aceh Utara mulai siapkan diri untuk Pra-PORA 2025.

<https://aceh.tribunnews.com/nanggroe/995573/atlet-17-cabor-di-aceh-utara-mulai-siapkan-diri-untuk-pra-pora-2025>

Ketik.com. (2025, November 28). Tampil apik di Pra PORA, cabor anggar Abdyaraih 3 emas, 3 perak dan 2 perunggu.

<https://ketik.com/berita/wow-tampil-apik-di-pra-pora-cabor-anggar-abdyaraih-3-emas-3-perak-dan-2-perunggu>

Waspada Online. (2025, November 18). 390 atlet bertarung di Pra PORA anggar 2025.

<https://www.waspada.id/olahraga/390-atlet-bertarung-di-pra-pora-anggar-2025/>

Tribunnews Aceh. (2026, Januari 24). Hadapi Pra PON 2027, KONI Aceh matangkan strategi pembinaan.

<https://aceh.tribunnews.com/sport/1006453/hadapi-pra-pon-2027-koni-aceh-matangkan-strategi-pembinaan>

Tribunnews Aceh. (2026, Februari 3). Komit dukung KONI Aceh, pemerintah anggarkan Rp20 M untuk pengembangan atlet.

<https://aceh.tribunnews.com/nanggroe/1010323/komit-dukung-koni-aceh-pemerintah-anggarkan-rp-20-m-untuk-pengembangan-atlet>

Portalsatu.com. (2021, November 27). Banda Aceh juara umum Pra-PORA anggar.

<https://portalsatu.com/banda-aceh-juara-umum-pra-pora-anggar/>