

**EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN ATLET
ANGGAR IKASI ACEH BESAR
TAHUN 2023**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**KAMALIA PUTRI ADITIA
1911040050**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

PERSETUJUAN BIMBINGAN

Nama : Kamalia Putri Aditia
Nim : 1911040050
Program Studi : PENJAS
Judul Skripsi : **Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Anggar IKASI Aceh Besar Tahun 2023**

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,


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

Pembimbing II,


Novia Rozalini, M.Pd.
NIDN. 1308119101

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,


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

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN BIMBINGAN	2
PEGESAHAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	3
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB I</u> PENDAHULUAN.....	5
1.1 Latar belakang.....	5
1.2 Identifikasi Masalah.....	10
1.3 Pembatasan Masalah.....	10
1.4. Rumusan Masalah.....	11
1.5. Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	11
<u>BAB II</u> KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Deskripsi Teoritik	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Kondisi Fisik Atlet	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Aspek-Aspek Dominan Kondisi Fisik Dominan Atlet Anggar.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Olah Raga Anggar.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kajian Peneliti yang Relafan	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB III</u> METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3 Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.

3.4.1 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.5 Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.6 Tempat dan waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Tabel Distribusi Frekuensi dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Prestasi berasal dari bahasa Belanda yang artinya hasil dan usaha, prestasi diperoleh dari usaha yang telah dikerjakan, dari pengertian tersebut maka pengertian prestasi adalah hasil usaha yang dilakukan seseorang. “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Soekardi,2015:159). Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari latihan dan pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan dan pertandingan yang terprogram dan terkontrol. Soeharno sebagaimana yang dikutip oleh (Faidillah, 2010) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari: 1) kesehatan fisik dan kemampuan fisik, 2) bentuk tubuh serta proporsi tubuh yang selaras, 3) penguasaan teknik, 4) penguasaan taktik, 5) memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, dan 6) memiliki kematangan juara yang mantap. Kemudian untuk faktor eksternal terdiri dari: 1) Pelatih, 2) sarana dan prasarana, 3) organisasi, dan 4) lingkungan.

Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable (Hanief, Puspodari, & Sugito, 2017). yang memiliki arti “Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan”. Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah aspek yang paling penting sebagai penunjang

pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga penting bagi atlet untuk memperhatikan kondisi fisiknya sendiri. Peningkatan kondisi fisik tidak dapat dilakukan begitu saja, jika ingin meningkatkan kondisi fisik seorang atlet, maka seluruh komponen yang terdapat di dalam kondisi fisik juga harus dikembangkan dan tidak dapat dipisahkan Jageret al,(2017).

Karakteristik pada cabang olahraga Anggar adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi Hadjrati dan Haryanto (2020). Semua komponen ini berperan penting dalam meningkatkan fisik serta harus dikembangkan dan di tingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan pada cabang olahraga anggar. Semua elemen ini memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan fisik, dan harus ditingkatkan sesuai dengan karakteristik, kebutuhan, dan ciri khas dalam cabang olahraga anggar. Daya tahan, kekuatan dan kecepatan adalah salah satu faktor yang paling penting dan paling dominan digunakan dalam olahraga anggar. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas pratiwi, setijono. & Fuad, (2018). Karena dalam bermain anggar ada gerakan menghindar belakang, menangkis, dan siap membalas serangan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya sehingga kelincahan atau agilitas ini penting (Turna, 2020). Sementara itu, kecepatan merupakan kemampuan atlet dalam perpindahan posisi secara cepat. Kelincahan dan kecepatan berfungsi untuk menghasilkan berbagai teknik yang baik dan akurat, mampu bergerak cepat dan lincah adalah hal yang sangat terpenting dalam menjaga jarak ketika diserang atau melakukan serangan.

Secara garis besar, anggar merupakan olahraga tarung berbasis senjata yang berkembang menjadi seni budaya olahraga ketangkasan yang menekankan pada keterampilan teknik seperti memotong, menusuk dan menangkis senjata lawan dengan menggunakan ketangkasan. Dalam

perkembangannya, anggar merupakan olahraga yang walaupun dikenal namun tidak begitu populer dikarenakan peralatan dan perlengkapannya yang cukup mahal dan sulit didapatkan karena kondisi keuangan yang sangat memprihatinkan. Anggar adalah salah satu cabang olahraga beladiri ketangkasan yang menggunakan senjata dan dimainkan pada sebuah landasan khusus atau loper oleh dua orang yang saling bertanding untuk mendapatkan tusukan atau poin yang sah. Dengan teknik khusus saat melakukannya diantaranya adalah menyerang, menangkis, menusuk, dan bertahan Hadjarati and Haryanto (2020).

Perkembangan olahraga anggar di Aceh sudah cukup lama, bahkan sejak era tahun 1970-an hingga tahun 2000-an, Aceh memiliki generasi emas yang berlangganan meraih medali emas pada beberapa *event*, salah satunya PON. Bahkan atlet anggar asal Aceh yang masuk platnas di ajang Sea Games diantaranya, Ema Susana, Murisna Wati, Cut Risna, Eka, Mardan, Hendra, dan Hadi Lesmana. Hingga terjadinya bencana tsunami yang melanda Aceh pada 26 Desember 2004, yang memberikan dampak besar bagi perkembangan olahraga anggar di Aceh, banyak atlet-atlet anggar berprestasi asal Aceh yang menjadi korban. Namun seiring berjalannya waktu, perkembangan olahraga anggar di Aceh mulai membaik, bahkan atlet-atlet anggar asal Aceh mulai mengukir prestasi, salah satunya pada *event* PON XX di Papua pada tahun 2021 yang berhasil membawa pulang 1 medali emas, 1 medali perak, dan 2 medali perunggu. Hal ini menjadi tanda bahwa olahraga anggar di Aceh mulai berkembang dan menciptakan prestasi-prestasi yang membanggakan. Namun di Aceh, atlet-atlet yang berprestasi belum merata, disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya motivasi latihan yang kurang, keadaan kondisi latihan yang tidak mendukung, kondisi lapangan yang tidak memadai, dan juga kurangnya mental tanding/ketangguhan mental yang dimiliki oleh seorang atlet tersebut. Salah satunya pada IKASI Aceh Besar. IKASI Aceh Besar melakukan latihan kondisi fisik dilakukan sebanyak satu

kali dalam seminggu, dan berikut program latihan Anggar IKASI Aceh Besar. Program latihan di bawah didapatkan dari pelatih anggar ikasi Aceh Besar

Tabel 1. 1.- Program Latihan Aceh Besar

NO	Hari / waktu	Nama Kegiatan	Latihan yang dilakukan
1.	Selasa /16.00 sd 18.00	Step dasar Anggar	Maju mundur anggar, 1x maju serang dan jatuhkan badan dan kaki depan lurus, maju loncat serang, maju loncatt mndur, 1x maju serang. Gerakan tersebut diulangi beberapa kali repitisi.
2.	Kamis/16.00 sd 18.00	Klasikal, lesson dan dasar anggar	Jinjit ujung kaki 20x, angkat tumit 20x, tusuk 50x,1x maju mundur, 2x maju mundur, 3x maju mundur serta menggunakan pukulan dan tangkisan 20x dengan beberapa repitisi, maju mundur serang 20x, 2x maju serang/redoubleman 20x, flache 10x
3.	Minggu /08.00 sd 12.00	Latihan fisik atlet anggar/sparing	Lari keliling gor, sprint jarak pendek, push up dan sit up, squad jump.

Tim Anggar Aceh Besar merupakan salah satu wadah untuk membina atlet-atlet, dalam meraih prestasi, terkhusus atlet anggar yang berdomisili di Aceh Besar dan aktif dalam mengikuti setiap kegiatan pertandingan baik dari daerah maupun nasional . Tim anggar Aceh

Besar mempunyai prestasi yang cukup baik, hal ini dapat dilihat beberapa kejuaraan, seperti pada *event* Kejurda dan Pra PORA tahun 2021, tim anggar Aceh Besar berhasil meraih (3 mendali perunggu). Dan juga pada tahun 2022 di kejuaraan Kejurprov, Sirkuit dan PORA tim anggar Aceh Besar berhasil meraih (1 perak, 3 perunggu di Kejurprov dan 3 mendali perunggu di PORA 2022). Pencapaian prestasi cabang olahraga tim anggar Aceh Besar tidak terlepas dari berbagai faktor, salah satunya adalah faktor kondisi fisik. Akan tetapi tidak semua atlet IKASI Aceh Besar belum memadai dalam perihal kondisi fisik, sehingga terlihat dalam beberapa event terakhir IKASI Aceh Besar belum berhasil meraih medali emas dalam kejuaraan daerah bahkan nasional, hal ini disebabkan tim anggar Aceh Besar jarang melakukan tes kondisi fisik atlet, sehingga data kondisi fisik Atlet anggar Aceh Besar tidak diketahui dengan baik yang bahwasanya informasi kondisi fisik atlet tergolong penting dalam menyusun program latihan atlet untuk penunjang prestasi atlet. maka dari itu peneliti tertarik melakukan tes kondisi fisik dominan atlet anggar IKASI Aceh Besar tahun 2023. Kondisi di lapangan pun beberapa atlet tim IKASI Aceh Besar terlihat tidak aktif dalam mengikuti kegiatan latihan. Hal ini terlihat dari jumlah atlet yang mengikuti kegiatan latihan tidak banyak juga kurangnya kesadaran dalam hal pentingnya latihan kondisi fisik. Dengan adanya data kondisi fisik tim Anggar IKASI Aceh Besar dapat membantu untuk menyadarkan atlet tersebut bahwa kondisi fisik mereka belum baik atau bahkan kurang maka dengan adanya penelitian ini yang berupa tes kondisi fisik atlet anggar IKASI Aceh Besar juga dapat membantu pelatih dalam hal menyampaikan keadaan atau kondisi fisik mereka belum memadai.

Berdasarkan penelitian Supriyok dkk, 2018 diperoleh hasil bahwa Data diperoleh melalui tes dan pengukuran dengan item tes : 1) tes daya tahan, 2) tes kecepatan, 3) tes kecepatan reaksi, dan 4) dan kekuatan otot tungkai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 2 (6%) atlet

pada kategori sangat baik, 4 (12%) atlet pada kategori baik, 22 (64%) atlet pada kategori sedang, 5 (15%) atlet pada kategori kurang, dan 1 (3%) atlet pada kategori kurang sekali. Kesimpulan, kondisi fisik atlet anggar Kota Surakarta pada kategori sedang. Oleh karena itu berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengukur sekaligus mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet anggar Aceh Besar pada tahun 2023, dengan metode yang berbeda dimana pengukuran berpusat pada aspek kondisi fisik dominan atlet, Selain itu juga penelitian ini juga bermanfaat bagi atlet maupun pelatih di karenakan sudah memiliki data yang baku mengenai kondisi fisik dominan atlet anggar yang sangat berpengaruh sebagai faktor penunjang prestasi atlet. Dari hal tersebut maka peneliti mengangkat judul **“Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Anggar IKASI Aceh Besar Tahun 2023”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tim Anggar IKASI Aceh Besar merupakan salah satu diantara beberapa tim di Aceh yang di setiap diselenggarakan kejuaraan di Aceh selalu mengikuti kejuaraan tersebut.
2. 2 kali diselenggarakan PORA di Aceh tim IKASI Aceh Besar berhasil meraih beberapa hasil seperti perak dan perunggu namun, belum berhasil membawa hasil emas.
3. Dilihat dari segi program latihan tim IKASI Aceh Besar sudah mumpuni, namun fisik para atlet belum mumpuni.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang muncul diatas, maka penelitian ini dibatasi pada pengujian tes kondisi fisik dominan atlet Anggar IKASI Aceh Besar.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kondisi fisik dominan atlet anggar IKASI Aceh Besar pada tahun 2023.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet anggar IKASI Aceh Besar pada tahun 2023

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak, sebagai berikut :

1.6.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menambah wawasan pada bidang ilmu pengetahuan, terutama pada bidang ilmu keolahragaan maupun yang terkait dengan kondisi fisik seorang atlet. Dan bagi pelatih dapat mengetahui kondisi fisik atlet secara keseluruhan agar dapat merumuskan program latihan yang sesuai untuk atlet, baik itu untuk meningkatkan fisik atlet maupun untuk meningkatkan prestasi atlet tersebut dengan program latihan kondisi fisik yang telah di buat.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini untuk memenuhi salah satu syarat sarjana pendidikan dan juga menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.

2. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk lebih mengetahui kondisi fisik atlet agar, mendapatkan hasil yang optimal dalam latihan maupun pertandingan.

3. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan bagi atlet IKASI Aceh Besar sadar akan pentingnya kondisi fisik guna untuk latihan dan pertandingan dengan demikian menghasilkan prestasi yang jauh lebih baik.