

## TINGKAT KONDISI FISIK ATLET UKM BOLATANGAN PUTRI DI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

**Khikmatul Abidah**

(S1- Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)  
khikmatulabidah@mhs.unesa.ac.id

**dr. Ananda Perwira Bakti, M.Kes**

(S1- Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)  
anandabakti@unesa.ac.id

### Abstrak

Kondisi fisik atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya dalam setiap pertandingan mudah mengalami kelelahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM Bolatangan Putri di Universitas Negeri Surabaya.

Sasaran penelitian ini adalah 14 atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya. Penelitian dilaksanakan di GOR Futsal Internasional Universitas Negeri Surabaya. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Lari 30M untuk mengukur kecepatan, Tes *Sit and Reach* untuk mengukur kelentukan, *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan, Tes *Push-Up* untuk mengukur kekuatan otot lengan, Tes *Medicine Ball* untuk mengukur daya ledak otot lengan, dan *Multistage Fitness Test* untuk mengukur daya tahan jantung dan pernafasan.

Hasil penelitian dari serangkaian tes menunjukkan bahwa rata-rata Lari 30 M sebesar 5.40 detik masuk dalam kategori sedang, rata-rata Tes *Sit and Reach* sebesar 37.96 cm masuk dalam kategori baik, rata-rata *Illinois Agility Run Test* sebesar 19.66 detik masuk dalam kategori sedang, rata-rata Tes *Push-Up* sebesar 34.43 kali masuk dalam kategori kurang, rata-rata Tes *Medicine Ball* sebesar 3.62 m/s masuk dalam kategori sedang dan rata-rata *Multistage Fitness Test* sebesar 32.76 O<sub>2</sub>/kg/menit masuk dalam kategori kurang.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tingkat kondisi fisik atlet UKM bolatangan Putri di Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 50% dari hasil keseluruhan komponen kondisi fisik atlet UKM bolatanga putri di Universitas Negeri Surabaya.

**Kata Kunci :** Kondisi Fisik, Bolatangan

### Abstract

The physical condition of athletes UKM handball daughter at the State University of Surabaya in every match susceptible to fatigue. The purpose of this study was to determine the level of physical condition UKM handball Women Athletes at the State University of Surabaya.

The targets of this research is 14 female UKM handball athletes at the State University of Surabaya. Research conducted at the International Futsal GOR Surabaya State University. The research instrument used in this study is the Test Run 30M to measure speed, test Sit and Reach to measure flexibility, Illinois Agility Run Test to measure agility, Test Push-Up for measuring the strength of the arm muscles, tests Medicine Ball to measure the explosive power of the arm muscles and Multistage Fitness Test to measure cardiac and respiratory endurance.

The results of the series of tests showed that the average Tests Run 30M for 5:40 seconds into the category of being, on average Tests Sit and Reach of 37.96 cm fall into either category, the average Illinois Agility Test Run of 19.66 seconds in the medium category, average Test Push-Up of 34.43 times in the category of less, on average Test Medicine Ball of 3.62 m / s in the category of medium and average of 32.76 Multistage Fitness Test O<sub>2</sub> / kg / min in the category less.

The conclusion from this study that the level of physical condition of athletes handball Women at the State University of Surabaya in the category of being with a percentage of 50% of the overall results of the physical condition of athletes UKM handball components daughter at the State University of Surabaya.

**Keywords :** Physical Condition, handball

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik dengan tata cara dan aturan tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi kerja tubuh (Nurhasan, 2005:22). Tujuan yang diperoleh dalam melakukan olahraga yaitu kesehatan, kebugaran, kesenangan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga sasaran paling utama adalah manusia secara keseluruhan, baik dalam segi jasmani maupun rohani. Dengan demikian maka untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan, seseorang perlu melatih kemampuan fisiknya.

Untuk meningkatkan kualitas manusia pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, harus menanamkan sifat disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan suatu kebanggaan untuk tanah air. Suatu pembinaan dan pengembangan olahraga yang pada dasarnya memiliki tujuan untuk memperbaiki prestasi para atlet yang ada pada dunia olahraga. Para atlet harus benar-benar giat berlatih dan menjaga kondisi fisiknya sebelum dan sesudah bertanding sehingga pada saat bertanding mereka mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan yang dihasilkan pada saat berlatih.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal. Prestasi sangat bergantung pada kondisi fisik atlet. Bila kondisi atlet prima pada saat pertandingan maka

tidak menutup kemungkinan akan mendapatkan juara. Kondisi fisik sangat diperlukan dalam berolahraga karena kondisi fisik adalah factor utama dalam memegang peranan yang sangat penting untuk mendapatkan prestasi dalam cabang olahraga apapun. Maka program peningkatan kondisi fisik atlet mendapatkan kemampuan fisik yang prima dan bugar agar menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi.

Kondisi fisik berperan penting dalam permainan bolatangan, karena pemain dituntut untuk sering berlari dan melakukan pergerakan terus-menerus guna mendapatkan bola agar dapat mencetak sebuah gol ke gawang lawan. Olahraga ini dimainkan dengan menggunakan tangan untuk melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola. Untuk dapat bermain bolatangan yang baik maka atlet harus menguasai teknik dasar bermain karena itu kunci pokok dalam permainan bolatangan, serta harus memiliki komponen kondisi fisik yang baik pula. Adapun unsur-unsur kondisi fisik

diantaranya yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, keelintukan, kelincahan, daya ledak otot (power), keseimbangan, koordinasi, akurasi, dan reaksi. (Departemen Kesehatan RI dalam Nala, 2002).

Menurut Tanwar, B (2103) kondisi fisik yang dominan dalam olahraga bolatangan adalah kecepatan, kekuatan, kelentukan, power, kelincahan, dan daya tahan. Selain komponen kondisi fisik taktik dan strategi juga merupakan unsur yang penting dalam permainan bolatangan.

Olahraga bolatangan sudah mulai dikenal di Jawa Timur pada tahun 2011 dan masuk dalam unit kegiatan mahasiswa pada tahun 2013 dan telah diresmikan pada tahun 2015. Banyak prestasi yang sudah di dapat dari atlet bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya diantaranya juara II pada kejuaraan UNJ Open Handball Championship pada tahun 2015, juara I pada kejuaraan Rektor Unesa Handball Championship yang ke-1 pada tahun 2016, juara II pada Kejuaraan Rektor Unesa Handball Championship yang ke-2 pada tahun 2016, juara II pada kejuaraan Handball Bogor Open Championship tingkat nasional pada tahun 2017.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk melihat bagaimana kondisi fisik atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya yang telah dilakukan pengamatan dilapangan dan wawancara kepada pelatih bolatangan di Universitas Negeri Surabaya pada hari Selasa pada tanggal 27 Februari 2018 beliau mengatakan pada saat melakukan pertandingan babak pertama dan ke dua pada menit ke 15 semua pemain menunjukkan konsistensi permainan yang baik. Namun pada menit ke 20 pada babak pertama dan ke dua beberapa pemain sudah terlihat mengalami kelelahan, hal ini disebabkan rendahnya daya tahan pemain sehingga dapat merusak konsentrasi dan kerjasama tim menjadi tidak maksimal, mulai dari shooting yang lemah, passing yang tidak akurat dan taktik serta strategi yang di instruksikan pelatih tidak berjalan dengan baik.

Atas dasar itu, maka penulis mencoba mengangkat sebuah penelitian yang berjudul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM Bolatangan Putri di Universitas Negeri Surabaya". Dengan harapan semoga penelitian ini mampu memberikan input yang baik terhadap perkembangan dan kemajuan bolatangan di Universitas Negeri Surabaya, sehingga pelatih bolatangan di Universitas Negeri Surabaya dapat mengalami kemajuan dalam waktu ke waktu.

### METODE

**Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Karena penelitian yang ini bertujuan untuk membuat gambaran secara sistematis mengenai fakta-fakta yang berupa hasil dari Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM Bolatangan Putri di Universitas Negeri Surabaya (sugiyono, 2012:207-208).

Penelitian ini akan dilaksanakan pada pukul 15.00 WIB di lapangan Gor Futsal Internasional Universitas Negeri Surabaya. Sasaran dari penelitian ini adalah 14 Atlet UKM Bolatangan Putri di Universitas Negeri Surabaya yang telah mengikuti kejuaraan dan sesuai dengan peraturan bolatangan.

**Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data tingkat kondisi fisik yaitu:

1. Tes kecepatan dengan tes lari 30 meter, alat dan fasilitas yang digunakan terdiri dari Lintasan lari, Bendera, Peluit, Alat tulis, dan *Stopwacht*.
2. Tes kelentukan dengan tes *sit and reach*, Alat dan fasilitas dari tes ini adalah *flexomeasure*.
3. Tes kelincahan dengan tes *illinois agility*, Alat dan fasilitas yang digunakan pada tes ini adalah 10 buah *cone* dan *stopwatch*.
4. Tes kekuatan otot lengan dengan tes *push up*, Alat dan fasilitas dari tes ini adalah permukaan lantai yang datar atau matras dan *stopwatch*.
5. Tes *power* otot lengan dengan alat tes *medicine ball*, Alat dan fasilitas dari tes ini adalah bola dengan berat 3 kg, meteran, permukaan lantai dan dinding yang rata.
6. Tes *VO2 Max* dengan menggunakan tes MFT, Alat dan fasilitas yang digunakan untuk tes MFT adalah terdiri dari : Lintasan yang luas dengan permukaan yang rata dan tidak licin, Pengukur jarak 20 meter, Cone sebagai penanda batas jarak, Pengeras suara atau *sound*, *Tape recorder* atau CD *player* panduan MFT, From penghitungan hasil MFT, Asisten.

**Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan hal penting dalam sebuah proses penelitian. Untuk memperoleh data yang relevan maka dalam penelitian ini menggunakan beberapa bentuk tes yang sesuai dengan kebutuhan atlet putri UKM bolatangan di Universitas Negeri Surabaya. Berikut macam-macam tes.

1. Tes Lari 30 Meter

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan lari pada atlet bolatangan.

Tabel 3.1 Nilai Tes Lari 30 meter Putri

No.	Skor (detik)	Kategori
1.	4.06-4.50	Baik Sekali
2.	4.51-4.96	Baik

3.	4.97-5.40	Sedang
4.	5.41-5.86	Kurang
5.	5.86-6.30	Kurang Sekali

Sumber: Kemenpora (2005:26)

2. Tes *Sit and Reach*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fleksibilitas punggung bawah dan hamstring dan memonitor perkembangan fleksibilitas punggung bawah dan hamstring.

Tabel 3.2 Nilai Tes *Sit and Reach* Putri

No.	Skor (cm)	Kategori
1.	>46	Baik Sekali
2.	35-45	Baik
3.	34-26	Sedang
4.	16-25	Kurang
5.	<15	Kurang Sekali

Sumber : KONI Pusat (2001)

3. Tes *Illinois Agility*

Tujuan dari tes ini adalahb untuk mengukur kelincahan atlet pada saat berlari dan saat mengubah arah.

Tabel 3.3 Nilai Tes *Illinois Agility* Putri

No.	Skor (detik)	Kategori
1.	<17.0	Sangat Baik
2.	17.0-17.9	Baik
3.	18.0-21.7	Sedang
4.	21.8-23.0	Kurang
5.	>23.0	Sangat Kurang

Sumber : Mackenzie B (2005)

4. Tes *Push-Up*

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan otot lengan.

Tabel 3.4 Nilai Tes *Push-Up* Putri

No.	Skor (kali)	Kategori
1.	70 - ke atas	Sangat Baik
2.	54-69	Baik
3.	35-53	Sedang
4.	22-34	Kurang
5.	Ke bawah – 7.50	Sangat Kurang

Sumber : Kemenegpora RI, (2005:28)

5. Tes *Medicine Ball*

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya ledak otot lengan.

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{(n - 1)}}$$

Tabel 3.5 Nilai Tes *Medicine Ball* Putri

No.	Skor (m/s)	Kategori
1.	≥4.57	Sangat Baik
2.	3.96-45.6	Baik
3.	2.44-3.95	Sedang
4.	1.52-2.43	Kurang
5.	≤1.51	Sangat Kurang

Sumber : Eri Pratiknyo D, (2000)

Keterangan :

S = Simpangan Baku Sampel

X = Skor

n = Jumlah Sampel

### 3. Presentase

Untuk menghitung persentase digunakan rumus:

$$\text{Presentase } X = \frac{\sum x1}{\sum x \text{ total}} \times 100\%$$

Keterangan :

Presentase X = Presentase

$\sum x1$  = Jumlah variabel x1

$\sum x \text{ total}$  = Jumlah Variabel x total

### 6. Tes *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur Vo<sub>2</sub>max atau penyerapan oksigen maksimal seorang atlet.

Tabel 3.5 *Multistage Fitness Test (MFT)* Putri

Usia	Norma
17-20	L10 S11 (Unggul)
	L9 S3 (Di Atas rata-rata)
	L6 S8 (Rata- rata)
	L5 S2 (Di Bawah rata-rata)
	<L4 S9 (Rendah)
21-30	L10 S8 (Unggul)
	L9 S2 (Di Atas rata-rata)
	L6 S6 (Rata- rata)
	L5 S1 (Di Bawah rata-rata)
	<L4 S9 (Rendah)

Sumber : Meckenzie B (2005)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini menguraikan deskripsi data dari hasil pengukuran tingkat kondisi fisik atlet UKM bolatangan putri yang diukur dengan beberapa item tes yang meliputi tes kecepatan yaitu tes lari 30 meter, tes kelentukan yaitu dengan tes sit and reach, tes kelincahan yaitu tes Illinois Agility Run, tes kekuatan yaitu Push Up, tes daya tahan otot lengan yaitu tes Medicine Ball, dan tes daya tahan aerobik yaitu Multistage Fitness Test (MFT). Jumlah subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah 14 atlet putri. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 April 2018.

#### 1. Tes Kecepatan (Lari 30 M)

Tabel 4.1 Hasil Tes Lari 30 M

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	2	14%
Sedang	8	57%
Kurang	2	14%
Sangat Kurang	2	14%
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Hasil dari tes Lari 30M pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya diperoleh 2 atlet dalam kategori baik dengan presentase 14%, 8 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 57%, 2 atlet dalam kategori kurang dengan presentase 14%, dan 2 atlet masuk dalam kategori kurang sekali dengan presentase 14%. Jadi dapat disimpulkan kecepatan

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Microsoft exel dengan rumus sebagai berikut :

#### 1. Mean

Jumlah nilai keseluruhan kemudian dibagi dengan jumlah individu adalah cara untuk mendapatkan nilai rata – rata.

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

$\bar{X}$  = Rata-rata

$\sum x$  = Jumlah skor dalam Sampel

n = Banyak skor

#### 2. Standar Deviasi

altet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori sedang .

## 2. Tes Kelentukan (*Sit and Reach*)

Tabel 4.2 Hasil Tes *Sit and Reach*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	2	14%
Baik	9	64%
Sedang	2	14%
Kurang	1	7%
Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Hasil dari tes sit and reach pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya diperoleh 2 atlet dalam kategori baik sekali dengan presentase 14%, 9 atlet dalam kategori baik dengan presentase 64%, 2 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 14%, dan 2 atlet masuk dalam kategori kurang dengan presentase 7%. Jadi dapat disimpulkan kelentukan altet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori baik.

## 3. Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

Tabel 4.3 Hasil *Illinois Agility Run Test*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	2	14%
Sedang	10	71%
Kurang	2	14%
Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Hasil dari Illinois agility run test pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya diperoleh 2 atlet dalam kategori baik dengan presentase 14%, 10 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 71%, 2 atlet dalam kategori kurang dengan presentase 14%. Jadi dapat disimpulkan kelincahan altet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori sedang.

## 4. Tes Kekuatan (*Push-Up*)

Tabel 4.4 Hasil Tes *Push-Up*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	6	43%
Kurang	8	57%
Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Hasil dari tes push-up pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya diperoleh 6 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 43%, dan 8 atlet masuk dalam kategori kurang dengan presentase 57%. Jadi dapat disimpulkan kekuatan altet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori kurang.

## 5. Tes Daya Ledak Otot (*Medicine Ball*)

Tabel 4.5 Hasil Tes *Medicine Ball*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	5	36%
Sedang	7	50%
Kurang	2	14%
Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Hasil dari tes medicine ball pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya diperoleh 5 atlet dalam kategori baik dengan presentase 36%, 7 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 50%, 2 atlet dalam kategori kurang dengan presentase 14%. Jadi dapat disimpulkan daya ledak otot altet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori sedang.

## 6. Tes Daya Tahan Aerobik (*MFT*)

Tabel 4.6 Hasil *Multistage Fitness Test*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	4	29%

Kurang	6	43%
Sangat Kurang	4	29%
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Hasil dari tes sit and reach pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya diperoleh 4 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 29%, dan 6 atlet masuk dalam kategori kurang dengan presentase 43%, 4 atlet masuk dalam kategori kurang sekali dengan presentase 29%. Jadi dapat disimpulkan daya tahan aerobik atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori kurang.

### 7. Hasil Tingkat Kondisi Fisik

Tabel 4.7 Hasil Tingkat Kondisi Fisik Seluruh Komponen Item Tes

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	1	17%
Sedang	3	50%
Kurang	2	33%
Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa ada 1 kategori “Baik” dengan presentase sebesar 17%, kemudian ada 3 kategori “Sedang” dengan presentase sebesar 50%, dan ada 2 kategori “Kurang” dengan presentase sebesar 33%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya dalam kondisi sedang.

### B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya ada 1 item tes mempunyai rata-rata dalam kategori “Baik” yaitu kelentukan, Sedangkan 3 item tes mempunyai rata-rata dalam kategori “Sedang” yaitu kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot. Dan 2 item tes mempunyai rata-rata dalam kategori “Kurang” yaitu kekuatan dan daya tahan aerobik.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tingkat kondisi fisik atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya yaitu jadwal latihan yang sedikit, program latihan yang masih kurang

efektif, kurangnya motivasi dalam diri setiap atlet. Selain itu pada saat tes kondisi fisik pun para atlet UKM bolatangan di Universitas Negeri Surabaya juga tidak sepenuhnya dalam kondisi fit dikarenakan beberapa faktor yaitu kelelahan karna adanya mata kuliah hingga sore, istirahat yang kurang, sebagian menganggap bahwa tes tersebut tidaklah begitu penting inilah yang menyebabkan hasil tingkat kondisi fisik atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya menjadi tidak maksimal.

Setelah diketahui bahwa kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang (Pujiyanto, 2015:39).

Maka perlu usaha peningkatan kualitas kondisi fisik dengan melakukan latihan kondisi fisik yang mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif yang bertujuan yaitu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik harus disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan disiplin.

Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan yang harus dilatih dengan baik. Oleh karena itu harus difahami terlebih dahulu batasan atau definisi serta bentuk-bentuk latihan bagi setiap unsur fisik tersebut.

Berdasarkan pembahasan dan hasil dari tingkat kondisi fisik atlet bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya yang masih dalam kondisi “Sedang” dengan presentase sebesar 50%, hendaknya pola latihan fisik atlet bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya perlu ditingkatkan lagi, karena kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting dan berpengaruh bagi atlet dalam mencapai prestasi khususnya dalam cabang olahraga bolatangan. Komponen-komponen yang ada dalam kondisi fisik hendaknya dilakukan sesuai dengan prinsip latihan sehingga akan mendapatkan hasil yang sangat baik seperti yang diharapkan.

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil tes tingkat kondisi fisik atlet bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori “Sedang” dengan presentase sebesar 50% dari hasil keseluruhan komponen kondisi fisik atlet bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya

## B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan diatas, bahwa saran yang diberikan untuk pelatih adalah hendaknya memperhatikan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dengan melakukan latihan secara rutin dan perlu adanya program latihan yang teratur serta terprogram sehingga setiap latihan memiliki tujuan yang jelas sesuai dengan program latihan yang telah dibuat.

Sedangkan untuk atlet adalah hendaknya harus tetap bersemangat untuk berlatih dan menjaga serta meningkatkan kondisi fisik dengan menambah program di luar jadwal latihan yang telah ditetapkan, selain itu para atlet juga harus menjaga kesehatan dan pola makannya agar staminanya tetap terjaga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Pujiyanto. 2015. "Profil Kondisi Fisik Dan Ketrampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang". *Journal Of Physical Education, Healty and Sport*. Vol 2 (1): hal. 38-43
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Baechle, R Thomas dan Groves, R Barney. 1997. *Latihan Beban*. Terjemahan Razi siregar. – Ed, Cet. 1 \_ Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champions*. USA: Human Kinetics.
- Clanton, Reita E. and Phyl, Mary Dwight. 1997. *Team Handball Steps To Success*. Canada: Human Kinetics.
- Czerwinski, J. and Taborsky, F. 1997. *Basic Handball*. Austria: European Handball
- Eri Pratiknyo D. 2000. *Petunjuk Praktis Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang. FIK UNNES.
- Ferreira, FS.2013. Relationship between Physical Fitness and Nutritional Status in a Portuguese Sample of School Adolescents. *J Obes Weight Loss Ther* 3:190. (Online), Diakses dari (<https://www.omicsonline.org/open-access/relationship-between-physical-fitness-and-nutritional-status-in-a-portuguese-sample-of-school-adolescents-2165-7904.1000190.php?aid=17986>) tanggal 21 Maret 2018 pukul 14.37 WIB.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Internasional Handball Federation. 2010. *Rules Of The Game*.
- KEMENPORA. 2005. *Penempatan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Surabaya: UNESA.
- Mackenzie, B. 2005. *101 Performance Eevaluation Test*. London: Electric Word Plc
- Mackenzie, B. 2000. *Illinois Agility Run Test*, (Online), diakses dari (<https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>, pada tanggal 21 Maret 2018 pukul 13.20 WIB).
- Mackenzie, B. 2001. *Press Up Test*, (Online), diakses dari (<https://www.brianmac.co.uk/pressuptst.htm>, pada tanggal 21 Maret 2018 pukul 13.22 WIB).
- Mackenzie, B. 2000. *Sit And Reach*, (Online), diakses dari (<https://www.brianmac.co.uk/sitreach.htm>, pada tanggal 21 Maret 2018) pukul 13.25 WIB).
- Mahendra, Agus. 2000. *Bola Tangan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muhlisin dan Pranawa, Joko. 2016. *Metode & Dasar-Dasar Handball (Method and Basics Handball)*. Semarang: CV Presisi Cipta Media.
- Nala, N. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar. KONI BALI.
- Nurhasan dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA University Press.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryabrata, Sumadi. 2011. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & B*. Bandung: Alfabeta.
- Tanwar, B. 2013. "Prediction Of Playing Ability Of University Level Handball Players In Relation To Their Motor Ability And Kinthropometric Variabel". *Internasional Journal Of Social Science & Interdisciplinary Research*. Vol. 2 (1): hal. 172-193
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: UNESA University Press.

Tite Juliantine, dkk. 2007. Modul Mata Kuliah Teori Latihan. Bandung: FPOK UPI.

Waghmare, R.A. 2012. "Study of Flexibility, Agility and Reaction Time in Hanball Players". Indian Medical Gazette. Vol. 2 (16): hal. 23-31.

Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.



**UNESA**  
Universitas Negeri Surabaya