

# Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Tangan Putra Di Surakarta Tahun 2020

Aviv Dimas Kurniawan<sup>1</sup>, Karlina Dwijayanti, S.Pd. M.Or<sup>2</sup>, Dr. Hajar Danardono, M. Or<sup>3</sup>.

<sup>123</sup>Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet putra Bola Tangan di kota Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet bola tangan di Surakarta yang berjumlah 50 atlet. Sampel yang digunakan berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu dengan pertimbangan atau kriteria. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah 1. Lari 60 meter alat yang digunakan lintasan lari, stopwatch, bendera start, peluit dan alat tulis. 2. Gantung angkat tubuh alat yang digunakan palang tunggal untuk gantung siku, stopwatch dan alat tulis. 3. Baring duduk alat yang digunakan lantai, stopwatch, peluit dan alat tulis. 4. Loncat tegak alat yang digunakan dinding atau papan berskala centi meter, serbuk kapur, meteran, peluit, dan alat tulis. 5. Lari 1200 meter alat yang digunakan lintasan lari 1200 meter, stopwatch, bendera, peluit, dan alat tulis. Teknis analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan hasil tingkat kebugaran atlet bola tangan putra kota Surakarta setelah diukur dengan tes maka didapat hasil terbanyak tes lari 60 meter prosentase 60% (Baik sekali), tes gantung angkat tubuh prosentase 50% (kurang), tes baring duduk prosentase 45% (Baik), tes loncat tegak prosentase 45% (sedang), dan tes lari 1200 meter prosentase 50% (kurang). Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa atlet bola tangan (usia 16-19 tahun) kurang melakukan aktifitas fisik, latihan yang belum terprogram. Belum juga menjaga kondisi fisik seperti tidur yang tepat dan pola makan yang tidak baik. Sehingga dari situlah atlet bola tangan (umur 16-19 tahun) bisa dinyatakan tingkat kebugarannya dalam kategori sedang.

**Kata kunci:** Tes, Kebugaran Jasmani, Bola Tangan

## ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in Handball male athletes in the city of Surakarta.*

*This research is a quantitative research using descriptive method. The population in this study were all handball athletes in Surakarta, totaling 50 athletes. The sample used is 20 people. The sampling technique used was purposive sampling, namely with considerations or criteria. Data collection techniques using tests and measurements. The instruments used for data collection were 1. Running 60 meters. The equipment used was a running track, stopwatch, start flag, whistle and stationery. 2. Hanging lifting tool body used single bar for hanging elbows, stopwatches and stationery. 3. Lay down the tools used*

on the floor, stopwatch, whistle and stationery. 4. Jump upright using a wall or board with a centimeter scale, chalk powder, tape measure, whistle, and stationery. 5. Run 1200 meters. The equipment used is a 1200 meter running track, stopwatch, flag, whistle, and stationery. Technical analysis of data using quantitative descriptive analysis as outlined in the form of a percentage.

Based on the results of research that has been carried out, it shows the results of the fitness level of male handball athletes in the city of Surakarta after being measured by tests, the most results obtained are the 60 meter running test with a percentage of 60% (very good), the hanging test with a percentage of 50% (less), the lying sitting test the percentage is 45% (Good), the vertical jump test is 45% (medium), and the 1200 meter run test is 50% (less). Based on the results of research that has been carried out, it shows that handball athletes (aged 16-19 years) lack physical activity, exercise that has not been programmed. Not to mention maintaining physical conditions such as proper sleep and poor diet. So that from that handball athletes (aged 16-19 years) can be declared their fitness level in the moderate category.

**Key words:** Test, Physical Fitness, Handball

## **PENDAHULUAN**

Bola tangan (Handball) merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai penjelasan sebagai olahraga permainan beregu dimana bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan satu atau kedua tangan. Bola ini dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Handball adalah olahraga beregu dengan karakteristik permainan intensitas tinggi baik dalam bertahan maupun menyerang. Selain itu, permainan bola tangan memiliki banyak gerakan, seperti lari cepat, berputar, melempar, memblokir, mendorong, meraih, dan melompat (Karcher & Buchheit, 2014). Induk organisasi dari bola tangan di negara Indonesia disebut dengan ABTI (Asosiasi Bola Tangan Indonesia). Sedangkan di tingkat Internasional disebut dengan adalah International Handball Federation (IHF). Permainan ini memiliki tujuan dimana kita dituntut untuk bisa mencetak Gol atau memasukan bola ke dalam gawang lawan serta menahan lawan untuk mencetak gol digawang kita.

Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada pebebanan fisik yang layak. (Widiastuti, 2015: 13). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kesegaran

jasmaninya. Kebugaran Jasmani adalah merupakan terjemahan dari *physical fitness*, yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani. Dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

Pengertian Kebugaran Jasmani menurut Giri Wiarto adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan – kegiatan yang bersifat mendadak (Giri Wiarto, 2015: 55). Adapun unsur-unsur kebugaran jasmani diantaranya yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, daya ledak otot (power), keseimbangan, koordinasi, akurasi, dan reaksi (Departemen Kesehatan RI dalam Nala, 2002).

Sedangkan menurut Prakoso dan Hartoto bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat penting, karena kebugaran jasmani berguna dalam menjalankan aktivitas seseorang. Tingkat kebugaran jasmani tidak mengenal umur, artinya tingkat jasmani sangat dibutuhkan baik bagi generasi muda atau generasi tua. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan menyebabkan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas menjadi rendah pula (Prakoso dan Hartoto, 2015). Sejalan dengan pendapat diatas kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan segala aktivitas manusia dalam melakukan pekerjaan dan olah gerak. Kebugaran jasmani mencakup aspek kesehatan dan performa. unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung, dan paru-paru, fleksibilitas, koordinasi, *agilitas*, kecepatan dan keseimbangan.

Di Surakarta olahraga bola tangan merupakan cabang olahraga yang baru didirikan pada tahun 2016. Maka dari itu eksistensi olahraga dalam masyarakat akan terus dikembangkan sehingga dapat memunculkan generasi baru yang berbakat didalam bidang olahraga bola tangan sendiri. Melalui adanya pembinaan olahraga yang dilakukan secara baik dan benar diharapkan bisa mencapai prestasi. Akan tetapi dengan kurangnya perhatian atlet terhadap kebugaran jasmani menyebabkan kurang optimalnya permainan yang dilakukan saat pertandingan serta berkurang efektifitas latihan yang dilakukan oleh atlet. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan (usia 16-19 tahun ) team Surakarta sering menjadi kelelahan dan dilakukan tes kebugaran jasmani atlet.

Berdasar tabel TJKI, standart kebugaran jasmani seorang atlet yang digunakan yaitu, lari 60 meter kurang dari 8,3 detik, tes gantung angkat lebih dari 14 kali, baring duduk 60

detik lebih dari 30 kali, loncat tegak lebih dari 60 kali, lari 1200 meter kurang dari 4,25 menit. Maka dari itu peneliti tertarik meneliti dan mensurvei tingkat kebugaran jasmani pada atlet bola tangan kota Surakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, Sugiyono (2018: 4) mendefinisikan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu metode penelitian yang menggambarkan dan menjelaskan variable-variabel independen untuk dianalisis pengaruhnya terhadap variabel dependen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran.

Penelitian dilaksanakan di lapangan ANS Surakarta. Penelitian dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan. Pada hari Minggu, tanggal 3 Januari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah 50 atlet bola tangan kota Surakarta. Mengingat besarnya jumlah populasi dalam penelitian ini, maka untuk keperluan pengambilan sampel penelitian digunakan teknik *purposive sampling*, yaitu mengambil sampel dengan pertimbangan atau kriteria diantaranya: 1) Jenis kelaminnya sama yaitu putra, 2) Rata-rata usianya sama yaitu sekitar 16 -19 tahun, serta 3) mewakili dari tim bola tangan. Sampel yang memenuhi kriteria diatas yaitu 20 atlet.

Dalam penelitian ini sebagai alat pengambilan data atau instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun dan mempunyai nilai reliabilitas 0,720 – (DOOLITTLE), nilai validitas 0,960 – (DOOLITTLE), (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 2000: 7)

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dengan menggunakan sampel sebanyak 20 orang. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan teknik tes yang dilaksanakan pada hari Minggu pada tanggal 03 Januari 2021 dengan mengambil lokasi di lapangan ANS Surakarta. Pengambilan data dilakukan selama 1 hari pelaksanaannya dilakukan pada pagi hari.

Data yang didapat dari penelitian yang telah dilaksanakan adalah mengenai tes kebugaran jasmani yang diperoleh dari rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TJKI) yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, tes lari 1200 meter. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet bola

tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) maka dilakukan analisis data hasil penelitian yang diperoleh dari setiap subjek, selanjutnya mengklarifikasikan tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) berdasarkan capaian dan skor yang diperoleh.

Dari data capaian dan skor yang diperoleh, data data tersebut lalu diolah menggunakan SPSS untuk mengetahui prosentase tiap-tiap capaian. Selanjutnya prosentase tersebut dapat digambarkan melalui gambar grafik untuk menampilkan data secara visual, agar data dapat dipahami dengan mudah.

### 1. Data Hasil Pengukuran Tes lari 60 meter

Hasil pengukuran tes lari 60 meter dilakukan dengan menggunakan stopwatch dengan satuan second atau detik. Agar deskripsi data dapat dilihat dan dipahami, maka data ini disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dilihat sebagai berikut.:

Tabel 7.1. Deskripsi Data Lari 60 meter Atlet Bola Tangan Putra Surakarta

No.	Peserta	Minimum	Maksimum	Rata Rata
1	20	1,00	4,00	1,6000

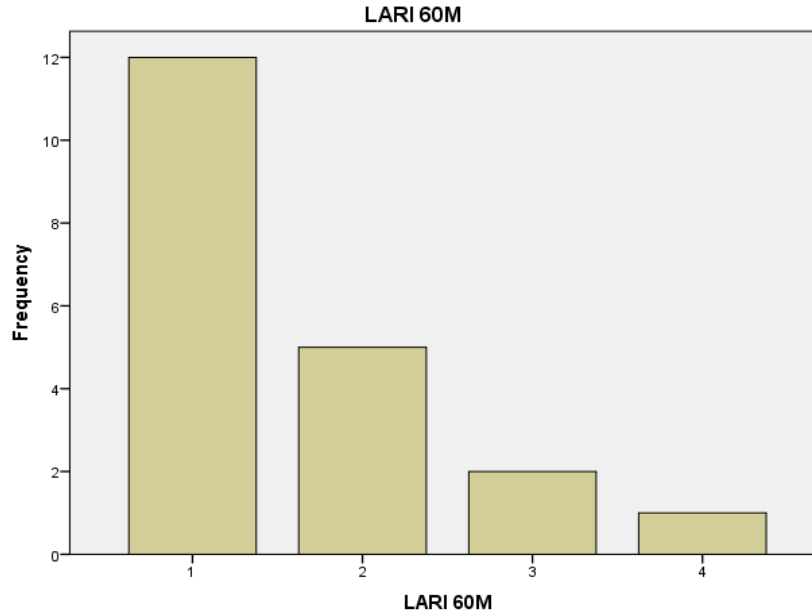
Data diatas merupakan deskripsi data yang dihasilkan dari penelitian yang telah dilakukan. Untuk hasil tes akan diolah dengan menggunakan tabel bantu nilai dan tabel bantu norma yang telah ditulis di bab III. Setelah dibentuk nilai, maka akan didapatkan hasilnya, lalu dapat ditentukan pemuda tersebut tergolong dalam tingkatan kesegaran jasmani yang sesuai dengan capaian dari hasil tes.

Tabel 7.2. Hasil Tes Lari 60 meter Atlet Bola Tangan Putra Surakarta (usia 16-19 tahun )

No.	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	12	60,0
2	Baik	5	25,0
3	Sedang	2	10,0
4	Kurang	1	5,0
5	Kurang Sekali		
Jumlah		20	100,0

(Sumber : Hasil Penelitian)

Secara visual hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dari data tes gantung angkat tubuh atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dapat disampaikan dalam bentuk grafik pada gambar.



Gambar 7.1. Diagram Hasil Pengukuran Tes lari 60 meter  
(Sumber : Hasil Penelitian)

## 2. Data Hasil Gantung Angkat Tubuh

Hasil pengukuran tes Gantung Angkat Tubuh dilakukan dengan menggunakan stopwatch dengan satuan *second* atau detik. Agar deskripsi data dapat dilihat dan dipahami, maka data ini disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 8.1. Deskripsi data Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Bola Tangan Putra Surakarta  
(usia 16-19 tahun)

No.	Peserta	Minimum	Maksimum	Rata Rata
1	20	3,00	5,00	4,3000

Data diatas merupakan deskripsi data yang dihasilkan dari penelitian yang telah dilakukan. Untuk hasil tes akan diolah dengan menggunakan tabel bantu nilai dan tabel bantu norma yang telah ditulis di bab III. Setelah dibentuk nilai, maka akan akan didapatkan hasilnya, lalu dapat ditentukan atlet tersebut tergolong dalam tingkatan kesegaran jasmani yang sesuai dengan capan dari hasil tes.

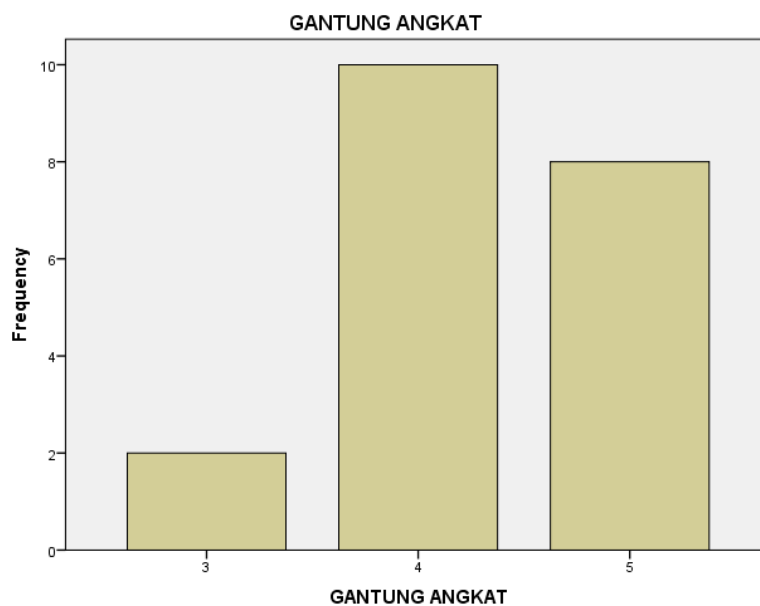
Tabel 8.2. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Bola Tangan Putra Surakarta  
(usia 16-19 tahun)

No.	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali		
2	Baik		

3	Sedang	2	10,0
4	Kurang	10	50,0
5	Kurang Sekali	8	40,0
Jumlah		20	100,0

(Sumber : Hasil Penelitian)

Secara visual hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dari data tes gantung angkat tubuh atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dapat disampaikan dalam bentuk grafik pada



Gambar 8.1. Diagram Data Hasil Gantung Angkat Tubuh

(Sumber : Hasil Penelitian)

### 3. Data Hasil Pengukuran Tes Baring Duduk

Hasil pengukuran tes baring duduk dilakukan dengan menggunakan stopwach / timer yang sudah diatur selama 1 menit. Pelaksanaanya menggunakan tes baring duduk dilakukan selama 1 menit atau detik. Agar deskripsi data dapat dilihat dan dipahami, maka data ini disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 9.1. Deskripsi Tes Baring Duduk Atlet Bola Tangan Putra Surakarta (usia 16-19 tahun)

No.	Peserta	Minimum	Maksimum	Rata Rata
1	20	1,00	4,00	2,3000

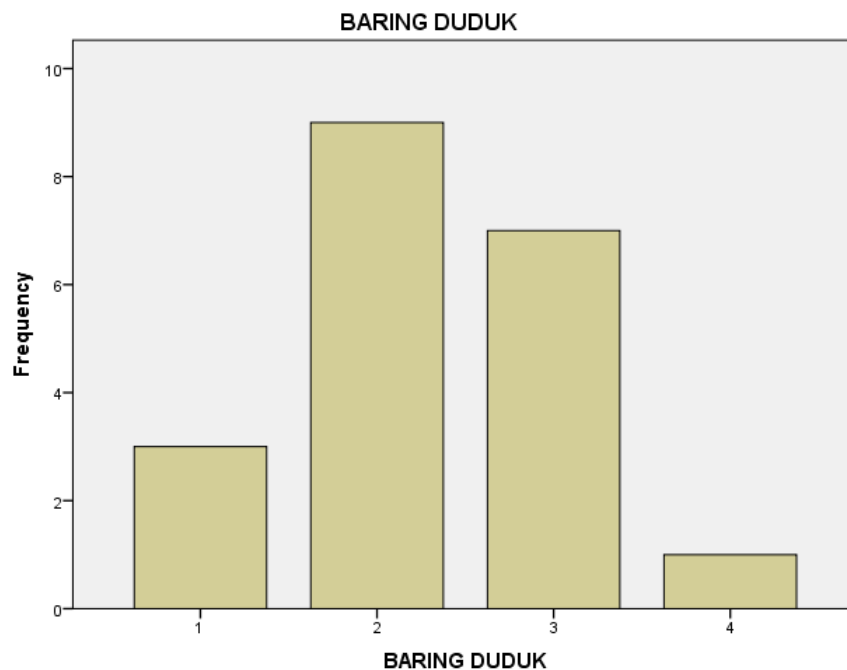
Data diatas merupakan deskripsi data yang dihasilkan dari penelitian yang telah dilakukan. Untuk hasil tes akan diolah dengan menggunakan tabel bantu nilai dan tabel bantu norma yang telah ditulis di bab III. Setelah dibentuk nilai, maka akan didapatkan hasilnya, lalu dapat ditentukan atlet tersebut tergolong dalam tingkatan kesegaran jasmani yang sesuai dengan capaian dari hasil tes.

Tabel 9.2. Hasil Tes Baring Duduk Atlet Bola Tangan Putra Surakarta (usia 16-19 tahun)

No.	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	3	15,0
2	Baik	9	45,0
3	Sedang	7	35,0
4	Kurang	1	5,0
5	Kurang Sekali		
Jumlah		20	100,0

(Sumber : Hasil Penelitian)

Secara visual hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dari data tes gantung angkat tubuh atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dapat disampaikan dalam bentuk grafik pada gambar.



Gambar 9.1. Diagram Data Hasil Tes Baring Duduk

(Sumber : Hasil Penelitian)



#### 4. Data Hasil Pengukuran Tes Loncat Tegak

Hasil pengukuran tes loncat tegak dilakukan dengan menggunakan penggaris dengan satuan sentimeter. Agar deskripsi data dapat dilihat dan dipahami, maka data ini disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 10.1. Deskripsi Tes Loncat Tegak Atlet Bola Tangan Putra Surakarta (usia 16-19 tahun)

No.	Peserta	Minimum	Maksimum	Rata Rata
1	20	3,00	5,00	3,7500

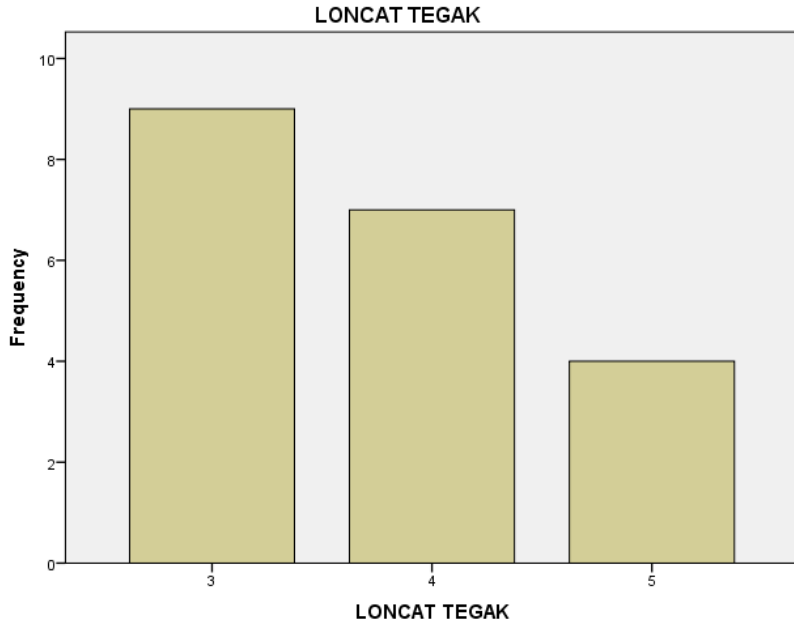
Data diatas merupakan deskripsi data yang dihasilkan dari penelitian yang telah dilakukan. Untuk hasil tes akan diolah dengan menggunakan tabel bantu nilai dan tabel bantu norma yang telah ditulis di bab III. Setelah dibentuk nilai, maka akan akan didapatkan hasilnya, lalu dapat ditentukan pemuda tersebut tergolong dalam tingkatan kesegaran jasmani yang sesuai dengan capaian dari hasil tes.

Tabel 10.2. Hasil Tes Loncat Tegak Atlet Bola Tangan Putra Surakarta ( usia 16-19 tahun )

No.	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali		
2	Baik		
3	Sedang	9	45,0
4	Kurang	7	35,0
5	Kurang Sekali	4	20,0
Jumlah		20	100,0

(Sumber : Hasil Penelitian)

Secara visual hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dari data tes gantung angkat tubuh atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dapat disampaikan dalam bentuk grafik pada gambar.



Gambar 10.1. Diagram Data Hasil Pengukuran Tes Loncat Tegak  
(Sumber : Hasil Penelitian)

## 5. Data Hasil Pengukuran Tes Lari 1200 meter

Hasil pengukuran tes loncat tegak dilakukan dengan menggunakan stopwatch dengan satuan menit. Agar deskripsi data dapat dilihat dan dipahami, maka data ini disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 11.1. Deskripsi Tes Lari 1200 meter Atlet Bola Tangan Putra Surakarta  
(usia 16-19 tahun)

No.	Peserta	Minimum	Maksimum	Rata Rata
1	20	3,00	5,00	4,1000

Data diatas merupakan deskripsi data yang dihasilkan dari penelitian yang telah dilakukan. Untuk hasil tes akan diolah dengan menggunakan tabel bantu nilai dan tabel bantu norma yang telah ditulis di bab III. Setelah dibentuk nilai, maka akan akan didapatkan hasilnya, lalu dapat ditentukan pemuda tersebut tergolong dalam tingkatan kesegaran jasmani yang sesuai dengan capaian dari hasil tes.

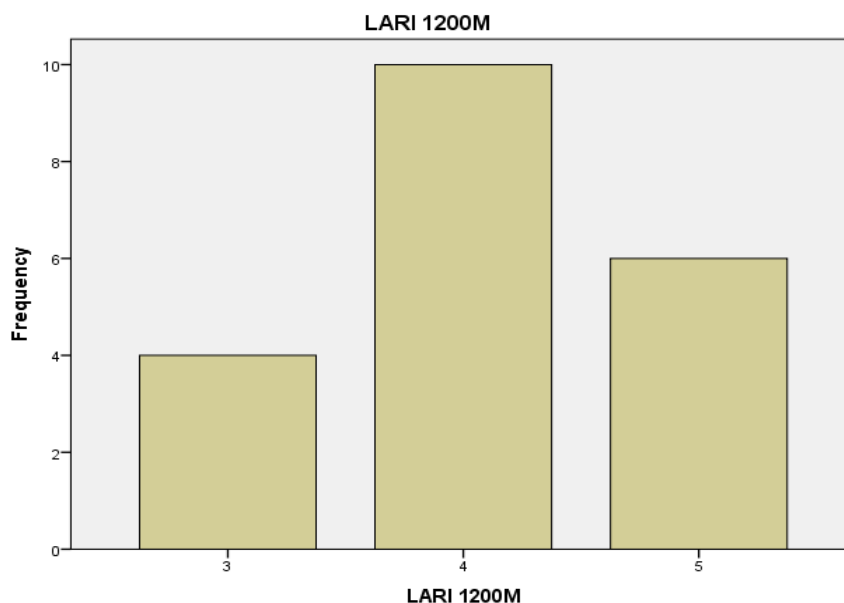
Tabel 11.2. Hasil Tes Lari 1200 meter Atlet Bola Tangan Putra Surakarta  
(usia 16-19 tahun)

No.	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali		
2	Baik		

3	Sedang	4	20,0
4	Kurang	10	50,0
5	Kurang Sekali	6	30,0
Jumlah		20	100,0

(Sumber : Hasil Penelitian)

Secara visual hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dari data tes gantung angkat tubuh atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) dapat disampaikan dalam bentuk grafik pada gambar.



Gambar 11.1. Diagram Hasil Tes Lari 1200 meter ( usia 16-19 tahun )

(Sumber : Hasil Penelitian)

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

Dari data yang dihasilkan selanjutnya data tersebut dianalisis dengan menentukan tingkat kebugaran jasmani atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun). Data yang berbentuk angka diubah menjadi bentuk nilai. Setelah nilai didapat dilakukan dengan bantuan tabel norma kebugaran jasmani. Adapun tabel nilai dan tabel norma tersebut dapat kita lihat seperti dibawah ini.

Tabel 12.1. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.D-8,4	41''-keatas	28 keatas	50 keatas	S.D- 3'53''	5
4	8,5-9,8	22''-44''	20-28	39-49	3'53-4'56	4

3	9,9-11,4	10''-21''	10-19	31-38	4'57-5'58	3
2	11,5-13,4	3''-9''	3-9	23-30	5'59-7'23	2
1	13,5 dst	0''-2''	0-2	22 dst	7,24 dst	1

Sumber: Nurhasan, (2013)

Tabel diatas adalah tabel klasifikasi nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pemuda putra, Adapun penjelasan misal pada tes loncat tegak dapat atlet mendapatkan capaian 73 cm lebih dari itu maka anak tersebut akan mendapat nilai 5, Jika atlet putra tersebut mmendapatkan 60 cm sampai 72 cm akan mendapatkan nilai 4, Jika atlet tersebut mendapatkan hasil 50 cm sampai 59 cm akan mendapatkan nilai 3, Jika atlet putra tersebut mendapatkan nilai 39 cm sampai 49 cm akan mendapatkan nilai 2, Jika atlet mendapatkan hasil dibawah 39 cm itu akan mendaptkan nilai 1, Begitu juga pada tes yang lain bisa kita lihat pada tabel. Nilai 5 adalah nilai tinggi, sebaliknya jika mendapatkan nilai 1 maka artinya pemuda tersebut mendapatkan nilai rendah.

Tabel 12.2. Sandar Norma Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Nurhasan, 2013.

Setelah data yang berbentuk angka disesuaikan dengan tabel nilai dan tabel norma diatas, maka di dapatkan nilai beserta hasil pengklarifikasikan tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Untuk mempermudah pembaca untuk memahaminya maka data hasil dibuat dalam bentuk tabel.

Dari hasil pengukuran tes kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yaitu tes lari 60 meter, tes baring duduk, tes loncat tegak, tes gantung angkat tubuh, tes lari 1200 meter. Dari masing-masing tes tersebut didapatkan deskripsi data yang dihasilkan dari penelitian yang telah dilakukan. Untuk hasil tes akan diolah dengan menggunakan tabel bantu nilai dan tabel bantu norma yang telah dijelaskan sebelumnya. Setelah dibentuk nilai, maka akan didapatkan hasilnya, lalu dapat ditentukan atlet tersebut tergolong dalam tingkatan kesegaran jasmani yang sesuai dengan

capaian dari hasil tes. Secara visual hasil deskripsi kebugaran jasmani melalui tes loncat tegak dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

No.	Peserta	Minimum	Maksimum	Rata Rata
1	20	1,00	4,00	1,6000

No.	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	12	60,0
2	Baik	5	25,0
3	Sedang	2	10,0
4	Kurang	1	5,0
5	Kurang Sekali		
Jumlah		20	100,0

Bedasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil tes lari 60 meter atlet bola tangan putra Surakarta usia 16-19 tahun yang dapat diklasifikasikan baik sekali ada 12 atlet atau 60,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan baik ada 5 atlet atau 25,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan sedang ada 2 atlet atau 10,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 1 atlet atau 5,0%, Dari hasil penelitian tidak ada atlet yang dapat diklasifikasikan kurang sekali. Secara rata-rata skor hasil tes lari 60 meter atlet bola tangan putra Surakarta sebesar 60,0% dan dapat diklasifikasikan baik sekali. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil tes lari 60 meter atlet bola tangan putra Surakarta berada dalam kategori Baik Sekali.

No.	Peserta	Minimum	Maksimum	Rata Rata
1	20	3,00	5,00	4,3000

No.	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali		
2	Baik		
3	Sedang	2	10,0
4	Kurang	10	50,0
5	Kurang Sekali	8	40,0
Jumlah		20	100,0

Bedasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil tes gantung angkat tubuh atlet bola tangan putra Surakarta usia 16-19 tahun yang dapat diklasifikasikan sedang ada 2 atlet atau 10,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 10 atlet atau 50,0%, dan yang

dapat diklasifikasikan kurang sekali ada 8 atlet atau 40,0% Dari hasil penelitian tidak ada atlet yang dapat diklasifikasikan Baik Sekali dan Baik. Secara rata-rata skor hasil tes gantung angkat tubuh atlet bola tangan putra Surakarta sebesar 50,0% dan dapat diklasifikasikan Sedang. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil tes gantung angkat tubuh atlet bola tangan Surakarta berada dalam kategori Kurang.

No.	Peserta	Minimum	Maksimum	Rata Rata
1	20	1,00	4,00	2,3000

No.	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	3	15,0
2	Baik	9	45,0
3	Sedang	7	35,0
4	Kurang	1	5,0
5	Kurang Sekali		
Jumlah		20	100,0

Bedasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil tes baring duduk atlet bola tangan putra Surakarta usia 16-19 tahun yang dapat diklasifikasikan baik sekali ada 3 atlet atau 15,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan baik ada 9 atlet atau 45,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan sedang ada 7 atlet atau 35,0%, dan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 1 atlet atau 5,0%, Dari hasil penelitian tidak ada atlet yang dapat diklasifikasikan Kurang Sekali. Secara rata-rata skor hasil tes baring duduk atlet bola tangan putra Surakarta sebesar 45,0% dan dapat diklasifikasikan Sedang. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil tes baring duduk atlet bola tangan putra Surakarta berada dalam kategori Baik.

No.	Peserta	Minimum	Maksimum	Rata Rata
1	20	3,00	5,00	3,7500

No.	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali		
2	Baik		
3	Sedang	9	45,0

4	Kurang	7	35,0
5	Kurang Sekali	4	20,0
Jumlah		20	100,0

Bedasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil tes loncat tegak atlet Bola tangan putra Surakarta usia 16-19 tahun yang dapat diklasifikasikan sedang ada 9 atlet atau 45,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 7 atlet atau 35,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang sekali ada 4 atlet atau 20,0%, Dari hasil penelitian tidak ada atlet yang dapat diklasifikasikan Baik Sekali dan Baik. Secara rata-rata skor hasil tes loncat tegak atlet bola tangan putra Surakarta sebesar 45,0% dan dapat diklasifikasikan kurang. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil tes locat tegak atlet bola tangan putra Surakarta berada dalam kategori Sedang.

No.	Peserta	Minimum	Maksimum	Rata Rata
1	20	3,00	5,00	4,1000

No.	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali		
2	Baik		
3	Sedang	4	20,0
4	Kurang	10	50,0
5	Kurang Sekali	6	30,0
Jumlah		20	100,0

Bedasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil tes lari 1200 meter atlet bola tangan putra Surakarta usia 16-19 tahun yang dapat diklasifikasikan Sedang ada 4 atlet atau 20,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan Kurang ada 10 atlet atau 50,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 6 atlet atau 30,0%, Dari hasil penelitian tidak ada atlet yang dapat diklasifikasikan Baik Sekali dan Baik. Secara rata-rata skor hail tes lari 1200 meter atlet bola tangan putra Surakarta sebesar 50,0% dan dapat diklasifikasikan Sedang. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil tes lari1200 meter atlet bola tangan putra Surakarta berada dalam kategori Kurang.

### C. Pembahasan Hasil Analisis Data

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari yang tergantung pada daya tahan kekuatan, kelentukan, dan komposisi tubuh masing masing individu, Karena jika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka kesehatan individu tersebut juga dapat digolongkan baik atau sehat karena komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan. Begitu juga dengan keterampilan, jika individu dapat bergerak aktif tanpa merasa kelelahan yang berarti maka tingkat keterampilan individu tersebut juga tinggi. Kebugaran jasmani yang baik bermanfaat untuk aktivitas kehidupan sehari-hari bahkan dapat menjadi dasar keterampilan yang baik untuk suatu cabang olahraga.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan terprogram dan terencana dengan intensitas dan waktu yang baik. Latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani diantaranya lari-lari kecil dipagi hari dan senam aerobik. Dengan melakukan latihan kebugaran jasmani dapat meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan rohani, disamping itu olahraga membuat otot menjadi luwes, serta mempertahankan kekuatan mental dan menambah kekuatan berfikir. Hal tersebut sangat berpengaruh positif untuk remaja agar dapat dengan mudah menyerap ilmu dan mengembangkan bakat dan keterampilan.

Tabel 13.1. Rekapitulasi Data Hasil tes kebugaran jasmani Atlet Bola Tangan Putra Surakarta (usia 16-19 tahun)

Kriteria	Lari 60 meter		Gantung angkat tubuh		Baring duduk		Loncat tegak		Lari 1200 meter	
Baik Sekali	12	60,0			3	15,0				
Baik	5	25,0			9	45,0				
Sedang	2	10,0	2	10,0	7	35,0	9	45,0	4	20,0
Kurang	1	5,0	10	50,0	1	5,0	7	35,0	10	50,0
Kurang Sekali			8	40,0			4	20,0	6	30,0
Jumlah	20	100	20	100	20	100	20	100	20	100

(Sumber : Hasil Penelitian)



Tes kecepatan yang dilakukan dengan tes lari 60 meter pada atlet bola tangan putra Surakarta (usia 16-19 tahun) memperoleh hasil 12 atlet atau 60,0% diklasifikasikan Baik Sekali, sedangkan yang dapat diklasifikasikan baik ada 5 atlet atau 25,0% sedangkan yang dapat diklasifikasikan sedang ada 2 atlet atau 10,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 1 atlet atau 5,0%, sedangkan tidak ada atlet yang dapat digolongkan kurang sekali.

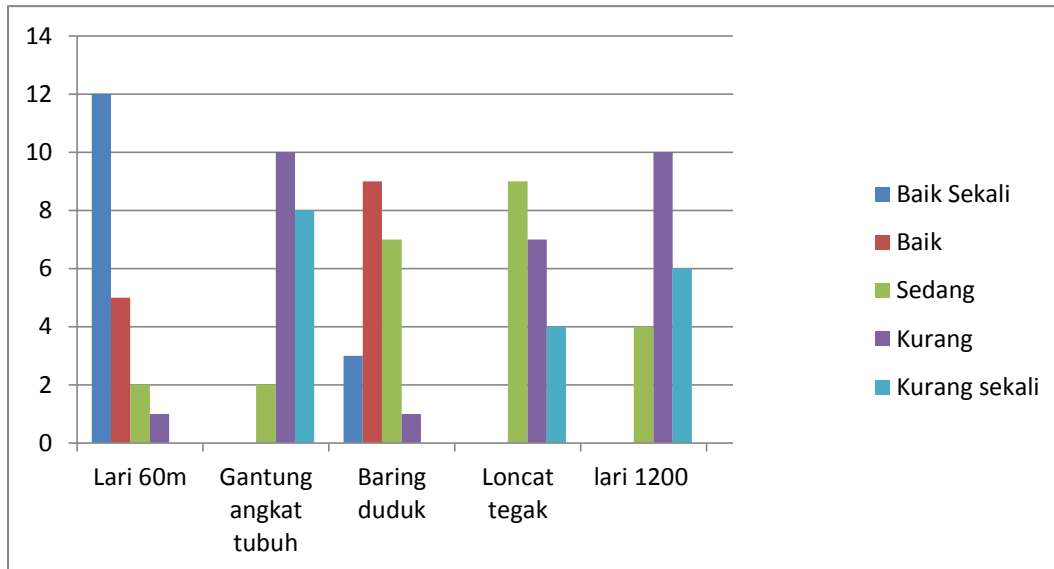
Nilai yang dihasilkan dari penelitian merupakan data yang sebenarnya tanpa ada latihan yang direncanakan. Jika pemuda berkeinginan untuk meningkatkan kemampuan kecepatannya maka atlet tersebut harus banyak melakukan olahraga seperti lari cepat dan rutinitas jogging setiap hari. Tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan yang diketahui dengan tes gantung angkat tubuh atlet bola tangan putra Surakarta usia 16-19 Tahun yang dapat diklasifikasikan bsedang ada 2 atlet atau 10,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 10 atlet atau 50,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang sekali ada 8 atlet atau 40,0%, sedangkan tidak ada atlet yang dapat digolongkan baik sekali dan baik. Nilai tersebut atlet dianjurkan untuk meningkatkan nilai agar menjadi lebih baik dengan melakukan latihan rutin yang dapat meningkatkan ketahanan otot bahu dan lengan, seperti latihan renang. Karena nilai yang didapat adalah data yang sebenarnya tanpa adanya proses latihan yang direncanakan.

Tes baring duduk atlet bola tangan putra Surakarta usia 16-19 Tahun dilakukan untuk mengetahui kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil yang diperoleh dari pemuda yang dapat diklasifikasikan baik sekali ada 3 atlet atau 15,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan baik ada 9 atlet atau 45,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan sedang ada 7 atlet atau 35,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 1 atlet atau 5,0%, sedangkan tidak ada atlet yang dapat digolongkan kurang sekali.

Tes loncat tegak adalah tes yang digunakan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, hasil yang diperoleh dari tes loncat tegak atlet bola tangan putra Surakarta usia 16-19 Tahun yang dapat diklasifikasikan sedang ada 9 atlet atau 45%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 7 atlet atau 35,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang sekali ada 4 atlet atau 20,0%, sedangkan tidak ada atlet yang dapat digolongkan baik sekali dan baik.

Nilai yang didapat adalah data yang sebenarnya tanpa adanya proses latihan yang direncanakan sebelumnya, kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola tangan putra Surakarta usia 16-19 tahun dapat di tingkatkan melalui beberapa latihan seperti lompat jauh, lompat tinggi, atau dalam olahraga pemain bola tangan. Tes Lari 1200 meter untuk putra digunakan untuk mengetahui daya tahan fungsi organ untuk mencakup daya tahan jantung

dan pernapasan. Hasil yang didapat dari Atlet Bola Tangan Putra Surakarta usia 16-19 Tahun yang dapat diklasifikasikan sedang ada 4 atlet atau 20,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 10 atlet atau 50,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang sekali ada 6 atlet atau 30,0%, Dari hasil penelitian tidak ada atlet yang dapat digolongkan Baik Sekali dan Baik.



Gambar 12.1. Diagram Rekapitulasi Data Hasil kebugaran jasmani Atlet Bola Tangan Putra Surakarta (usia 16-19 tahun)  
(Sumber: Hasil Penelitian)

Dari hasil penelitian tes daya tahan fungsi organ menunjukkan hasil kurang sekali, nilai tersebut merupakan data sebenarnya tanpa adanya proses latihan yang direncanakan sebelumnya, sedangkan hasil kesehatan jasmani yang kurang merupakan salah satu dampak dari rutinitas dan gaya hidup yang kurang sehat dari pemuda. Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang saling berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan. Kebugaran jasmani adalah modal awal dalam kehidupan manusia, kebugaran jasmani yang tinggi berarti individu tersebut memiliki derajat sehat yang tinggi pula yang akan menunjang kenaikan aktifitas yang akan di tanggunginya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan hasil tingkat kebugaran atlet bola tangan putra kota Surakarta setelah diukur dengan tes maka didapat hasil terbanyak tes lari 60 meter prosentase 60% (Baik sekali), tes gantung angkat tubuh prosentase 50% (kurang), tes baring duduk prosentase 45% (Baik), tes loncat tegak prosentase 45% (sedang), dan tes lari 1200 meter prosentase 50% (kurang)

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa atlet bola tangan (usia 16-19 tahun) kurang melakukan aktifitas fisik, latihan yang belum terprogram. Belum juga menjaga kondisi fisik seperti tidur yang tepat dan pola makan yang tidak baik. Sehingga dari situlah atlet bola tangan (umur 16-19 tahun) bisa dinyatakan tingkat kebugarannya dalam kategori sedang.

## REFERENSI

- Arikunto Suharsini, 2003. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Giri Wiarto. 2015. *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Pers.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 2000. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Sugiyono. 2006. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabet.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 pasal 21 ayat (4) Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.