

## ANALISIS KONDISI FISIK ATLET KEJURPROV FEDERASI OLAHRAGA PETANQUE INDONESIA (FOPI) KABUPATEN INDRAGIRI HILIR

**DAHRIAL**

*Email:* [dahrial\\_drd@yahoo.co.id](mailto:dahrial_drd@yahoo.co.id)

**Universitas Islam Indragiri**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet dalam persiapan Kejurprov Federasi Olahraga Petanque Indonesia Pengkab Indragiri Hilir karena kondisi fisik atlet merupakan pondasi awal seorang atlet untuk mencapai berprestasi, terutama pada kecepatan, kelentukan, kekuatan dan daya tahan. Berdasarkan Observasi atlet yang ada di perpani Inhil masih tergolong atlet baru dan sudah mengikuti kejuaraan antar daerah Se- Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang akan mengikuti Kejurprov Riau tahun 2022 berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Data yang diperoleh yaitu lari cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull-Up*), Baring duduk (*sit-Up*), Loncat Tegak (*vertical Jump*) dan lari jauh (*Long distance*). Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kemampuan kecepatan diklasifikasikan dengan kategori baik, dengan persentase sebesar (80.45%). Kemudian angkat tubuh diklasifikasikan dengan kategori sangat baik dengan persentase sebesar (90%). Kemampuan baring duduk kategori baik dengan persentase (80,95%), Kemampuan tenaga *eksplosif* (*vertical Jump*) kategori cukup dengan persentase (60%) dan kemampuan daya tahan diklasifikasikan dengan kategori baik dan baik dengan persentase (80 %). Maka hasil penelitian analisis kondisi fisik atlet Kejurprov FOPI Kabupaten Indragiri Hilir tahun 2022 di kategorikan baik dengan klasifikasi (78.28%).

**Kata kunci:** Analisis Kondisi Fisik Atlet FOPI Kabupaten Indragiri Hilir

## A. Pendahuluan

Olahraga *Petanque* mulai dikenal di Indonesia mulai dari tahun 2002 setelah sebelumnya secara resmi dipertandingkan di *Sea Games* Malaysia tahun 2001. Tahun 2011 merupakan tahun kebangkitan olahraga *Petanque* di Indonesia dengan dibentuknya Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) yang merupakan induk organisasi *Petanque* di Indonesia. *Sea Games* ke 26 yang dilaksanakan di Palembang merupakan kali pertama Indonesia berpartisipasi dalam cabang olahraga *Petanque*. *Sea Games* 28 tahun 2015 di Singapura merupakan pencapaian tertinggi cabang olahraga *Petanque* Indonesia dalam ajang kejuaraan olahraga se Asia Tenggara ini dengan memperoleh 1 medali perak.

Olahraga *Petanque* merupakan olahraga yang mudah dan dapat dimainkan oleh siapapun. Gilles (2015: 132) mengatakan bahwa *tactically, Petanque is simple game*. *Petanque* merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh semua umur dari muda hingga orang tua karena dalam olahraga ini tidak dituntut untuk melakukan gerakan yang sulit dan membutuhkan banyak energi. Hasil penelitian yang dilakukan Laoruengthana (2009) menyebutkan bahwa *Petanque* mempunyai kecenderungan mengalami cedera sangat kecil sehingga akan lebih aman untuk dimainkan oleh anak kecil bahkan orang yang sudah menginjak pada lanjut usia.

Olahraga *petanque* yang ada di kabupaten Indragiri Hilir dan dibentuk kepengurusannya di tingkat kabupaten yaitu Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia Kabupaten Indragiri Hilir. FOPI Indragiri Hilir memiliki 15 atlet dan 2 pelatih serta 2 wasit yang memiliki lisensi. Prestasi yang diperoleh tim *petanque* Kabupaten Indragiri Hilir cukup memuaskan walaupun umurnya 3 tahun pendirian. Tim *petanque* Indragiri Hilir berhasil mendapatkan medali emas, Perak dari nomor *double* dan *men single*, pada bualan November tahun 2022 mengikuti Porprov Riau.

Cabang olahraga *petanque* merupakan cabang olahraga yang menuntut teknik yang optimal untuk dapat memenangkan permainan, disamping mental dan

kondisi fisik yang baik. Berdasarkan mekanika olahraga petanque ialah olahraga yang bertujuan mencapai ketepatan maksimal. Lemparan yang dilakukan dalam olahraga petanque secara umum mengaplikasikan gerak parabola dimana faktor konsistensi tenaga saat melempar dan sudut lemparan menjadi kunci mencapai jarak horisontal tertentu (Hermawan, 2012). Orientasi pembinaannya lebih mengarah terhadap pencapaian prestasi akan tetapi nilai rekreasi tidak hilang bahkan akan selalu melekat. Prestasi seorang atlet sangat ditentukan oleh kualitas pelatih dan program latihannya.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan Kualifikasi Pelatih Profesional sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari.

Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat. Di samping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera.

Semua orang menginginkan kondisi fisik prima agar senantiasa dapat menjalankan tugas dan kewajiban tanpa ada gangguan, terutama bagi yang membutuhkan pekerjaan berat. Pekerjaan yang menggunakan otot besar dan berlangsung beberapa jam sangat membutuhkan kekuatan dan ketahanan otot.

Demikian juga bagi atlet, untuk berprestasi tinggi membutuhkan kondisi fisik prima sesuai kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Tanpa didukung oleh kondisi fisik prima pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala. Dari pengalaman para atlet yang berprestasi, menunjukkan bahwa mereka berusaha secara konsisten untuk mengembangkan kondisi fisik sampai pada tingkat "excellent".

Pengalaman para atlet yang sering mengalami cedera menunjukkan bahwa sebagian besar mereka tidak memiliki latar belakang kondisi fisik yang bagus, terutama komponen kekuatan dan kelenturan. Kedua komponen tersebut merupakan dasar yang harus dikembangkan sejak usia dini.

Latihan fisik secara teratur akan dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan sehat. Olahraga juga bertujuan untuk rekreasi dan untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu kejuaraan. Latihan fisik yang baik adalah olahraga yang dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kemampuan tubuh dan sesuai dengan takaran berolah raga. Kita lihat di lapangan, para atlet sering melakukan pelatihan fisik yang berlebihan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu kejuaraan atau pertandingan dalam waktu yang singkat.

Latihan fisik tidak mengenal istilah berhenti, kapanpun dan dimanapun atlet tetap berlatih sesuai dengan periodisasi latihan. Dalam kondisi cedera atau tidak sebaiknya tetap menjalankan program latihan. Ada pemusatan latihan atau tidak, pembinaan fisik harus tetap dilakukan. Banyak pelatih dalam mengembangkan kondisi fisik belum disertai dengan perencanaan dan program latihan secara sistematis. Mereka melatih hanya atas dasar pengalaman dan intuitif semata. Mereka melakukan latihan secara insidental, meniru pelatih yang pernah berhasil, meniru model latihan fisik para atlet terkenal dan mencoba model latihan yang belum diketahui efektivitasnya. Akibatnya banyak atlet yang mengalami cedera, kelelahan bahkan tidak sedikit yang mengalami "overtraining". Gejala semacam ini sering dijumpai di pusat-pusat latihan di daerah, terutama para atlet muda yang status

kondisi fisiknya lemah. Akan tetapi, banyak juga ditemukan atlet nasional yang telah berhasil mengembangkan kondisi fisik atlet sampai kategori sangat baik, hal ini tidak terlepas dari program latihan fisik yang direncanakan secara sistematis sesuai dengan tingkatan atlet.

Seperti diketahui bahwa latihan fisik akan efektif jika latihan dalam batas ambang kemampuan sehingga adaptasi menjadi optimal. Berkenaan dengan itu kiranya pelatih perlu dibekali pengetahuan tentang melatih fisik secara terukur sesuai kaidah-kaidah latihan yang benar dan berusaha meningkatkan pengetahuan, baik melalui pelatihan- pelatihan atau melalui jalur pendidikan profesi. Diharapkan pelatih mampu menyusun dan melaksanakan program latihan fisik. Di samping itu, pelatih harus mampu mengevaluasi perkembangan kondisi fisik atlet secara berkala. Oleh karena itu, pelatih harus menguasai tes dan pengukuran sesuai dengan disiplin cabang olahraga.

Banyak persepsi yang berkembang di masyarakat bahwa atlet dapat berprestasi hanya dengan latihan teknik semata. Ada pula yang berpendapat bahwa latihan fisik membuat otot kaku dan gerak menjadi lambat. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa kondisi kepelatihan di Indonesia masih relatif lemah dan beragam. Tanpa latihan fisik secara sistematis prestasi tinggi tidak mungkin dicapai.

Prestasi yang tinggi hanya bisa dicapai oleh mereka yang berbakat dan berlatih secara sistematis. Kendala umum latihan fisik adalah konsistensi pelatih dalam merencanakan latihan fisik sesuai periodisasi dan tingkatan atlet. Minimnya penguasaan ilmu-teknologi olahraga dan metodologi melatih sehingga atlet kurang bergairah dalam melaksanakan latihan fisik. Hal ini mungkin disebabkan oleh metode latihan yang monoton, disain program latihan belum sistematis dan materi latihan kurang menarik bagi atlet. Perlu dipahami bahwa latihan fisik secara psikologis kurang menarik daripada latihan teknik cabang olahraga, berkenaan dengan itu pelatih harus mampu membuat suasana latihan bervariasi agar menumbuhkan semangat berlatih atlet.

Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan. Menurut Bompa (1993:1) latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif, dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga. Kunci utama dalam memperbaiki prestasi olahraga adalah sistem latihan yang diorganisasikan secara baik. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar sistem energi dan otot atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) Kabupaten Indragiri Hilir.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga panahan. Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang menentukan hasil dari tembakan atlet ke sasaran target sehingga mendapatkan hasil yang maksimal sehingga mencapai tingkat prestasi yang tertinggi. Kemampuan kondisi fisik ini sangat sangat menentukan dalam setiap cabang olahraga, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan dalam lomba, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik. Menurut Syafruddin (1992:22)

“Bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada dalam diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan lain sebagainya”.

Selain faktor-faktor di atas, suatu prestasi yang akan dicapai juga dipengaruhi oleh minat, motivasi dari atlet itu sendiri serta metode latihan yang dilakukan serta usaha pembinaan yang dilakukan secara terus menerus dalam mencapai prestasi. Dalam pembinaan prestasi ada beberapa faktor utama yang menentukan kemampuan atlet antara lain : Kondisi Fisik, Teknik, Taktik dan Strategi, Mental (psikis), usia, postur tubuh, dan berbakat (Syafrudin 1999 : 24). dari ke empat

faktor internal yang dijelaskan di atas, faktor kondisi yang terdiri dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan koordinasi keseimbangan merupakan suatu kemampuan dasar yang sangat signifikan dalam permainan sepakbola dalam mencapai prestasi meskipun diiringi dengan kemampuan teknik, taktik, dan mental yang bagus.

Untuk mencapai sebuah prestasi dalam perlombaan panahan maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima seperti yang dijelaskan Jonathan dan Krempel dalam Syafrudin (2011 : 64 ) bahwa : mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor diatas ditambah faktor kelincahan, dan koordinasi. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011 : 14 ) kondisi berasal dari kata “ *conditio* ” ( bahasa latin ) yang berarti keadaan, sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik atau tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi terdiri dari beberapa komponen komponen yang saling berkaitan antara satu kompoen dengan komponen lainnya, di samping itu kondisi fisik juga merupakan suatu keadaan kesiapan psikis seorang atlet dalam menghadapi sebuah tuntutan dalam suatu bidang olahraga tertentu.

## **B. Metodologi**

Penelitian Deskriptif merupakan dimana pengumpulan data untuk mengetes pertanyaan/ Pernyataan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan dan kejadian sekarang. Arikunto (1998) menyatakan “populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian.” Sesuai dengan informasi yang diinginkan peneliti, sehingga dapat diketahui mana yang masuk untuk diteliti dan mana yang tidak diteliti, sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, maka yang menjadi populasinya adalah seluruh atlet yang akan mengikuti Kejuaraan daerah Provinsi Riau

tahun 2022 berjumlah 15 orang. Menurut Arikunto, (1989 : 109) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Karena keterbatasan populasi untuk melakukan penelitian ini. Maka peneliti melakukan penarikan sampel dengan teknik “*total sampling*”. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang. Adapun instrument yang digunakan Data yang diperoleh yaitu lari cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull-Up*), Baring duduk (*sit-Up*), Loncat Tegak (*vertical Jump*) dan lari jauh (*Long distance*). Data dianalisis dengan menggunakan tehnik persentase.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### 1. Deskripsi Data Frekuensi Kecepatan (Lari 60 Meter)

Dalam hal ini dikemukakan deskriptif dan pembahasan penelitian yang diperoleh sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Hasil dari data kemampuan lari 60 meter diperoleh hasil tercepat 7.1 detik, hasil terlambat 11.40 detik, mean sebesar 10,46, dan standar deviasinya 1,8. untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecepatan Berdasarkan Norma Standar**

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	< 7,2”	6	40	Baik Sekali
2	7,3” – 8,3”	3	20	Baik
3	8,4” – 9,6”	4	26,7	Cukup
4	9,7” – 11,0”	2	13,3	Kurang
5	>11,1”	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		15	100%	

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukkan dalam kriteria penilaian kemampuan lari 60 meter diperoleh dengan kategori baik sekali sebanyak 6 orang (40%) dengan rentangan nilai < 7,2”,

kemudian kategori baik sebanyak 3 orang (20%) dengan rentang nilai 7,3” – 8,3”, kemudian kategori cukup sebanyak 4 orang (18.18%) dengan rentangan nilai 7,7” – 8,7”, kemudian pada kategori kurang sebanyak 10 orang (45.45%) dengan rentangan nilai 8,8” – 10,3”. Selanjutnya untuk kategori Kurang sekali 8 orang (36.36%) dengan rentangan nilai 10,4” dan pada kategori baik dan baik sekali tidak ada.

## 2. Deskripsi Data Kemampuan Kekeutan Otot Lengan (*Pull-Up*)

Dari data kemampuan gantung angkat tubuh atlet kejurprov pepani pengkab Inhil diperoleh hasil gantung angkat tubuh maksimal 25 kali, dan terendah 17, mean sebesar 22,5, dan standar deviasinya 3.46. untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini

**Tabel 2** Distrbusi Frekuensi Kemampuan Kekeutan Otot Lengan (*Pull-Up*)

Skor	Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
5	>19	7	47%	Baik Sekali
4	14-18	4	27%	Baik
3	8 - 13	3	20%	Cukup
2	5 - 7	1	7%	Kurang
1	<4	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		15	100%	

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukan dalam kriteria penilaian kemampuan kekuatan dan daya tahan otot lengan dengan instrument *Pull -Up* diperoleh kriteria pada kategori baik sekali sebanyak 7 orang (47%) dengan rentangan nilai > 19, kemudian untuk kategori baik 4 orang (27%) dengan rentangan nilai 14 - 18. sedangkan untuk ketegori cukup 3 orang (20%) dengan rentang nilai 8 - 13, sedangkan kurang 1 orang (7%) dan kuran sekali tidak ada.

### 3. Deskripsi Data Kekuatan Otot Perut (*sit-Up*)

Dari data kemampuan kekuatan otot perut (*sit-Up*) diperoleh hasil terbanyak 44 kali, hasil terendah 26, mean sebesar 36,88 dan standar deviasinya 4,6. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Perut (*sit-Up*)**

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	>40	5	33%	Baik Sekali
2	30-40	6	40%	Baik
3	21-29	4	27%	Cukup
4	10-20	0	0%	Kurang
5	>4	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>	

Selanjutnya akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukkan dalam kriteria penilaian kemampuan kekuatan dengan tes *sit-Up* diperoleh kriteria untuk kategori sangat baik sekali berjumlah 6 orang (33 %) dengan rentangan nilai >40 dan pada kategori Baik yaitu 6 orang (40 %) dengan rentangan nilai 30-40, sedangkan untuk kategori cukup yaitu 4 orang (27 %) dengan rentangan nilai 21-29, kurang dan kurang sekali tidak ada.

### 4. Deskripsi Tenaga *eksplosif* (*vertical Jump*)

Dari data kemampuan Tenaga *eksplosif* (*vertical Jump*) diperoleh hasil

tertinggi 62 kali, hasil terendah 47, mean sebesar 55,25 dan standar deviasinya 5,39. untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini:.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tenaga *eksplosif (vertical Jump)***

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	>73	1	7%	Baik Sekali
2	60-72	4	27%	Baik
3	50-59	6	40%	Cukup
4	39-49	4	27%	Kurang
5	>9	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>	

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukan dalam kriteria penilaian Tenaga *eksplosif (vertical Jump)* diperoleh kriteria untuk kategori baik sekali berjumlah 1 orang (7 %) dengan rentangan nilai >73, kategori baik berjumlah 4 orang (27 %) dengan rentangan nilai 60-72, kategori cukup yaitu 6 orang (40 %) dan kategori kurang berjumlah 4 orang (27%) dengan rentang nilai 39-49. sedangkan untuk kurang sekali tidak ada.

### **5. Kemampuan Daya tahan (*Long distance*)**

Dari data kemampuan daya tahan (*Long distance*) diperoleh hasil tercepat 4'30' menit/detik, hasil terlambat 5'50" menit/detik, mean sebesar 4.53 dan standar deviasinya 1,77. untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini:.

**Tabel 5 Distri busi Frekuensi Klasifikasi Daya Tahan (*Long distance*)**

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	s.d – 3'14"	0	0%	Baik Sekali
2	13'15" - 4'25"	8	53%	Baik
3	4'26" – 5'12"	4	27%	Cukup
4	5'13" – 6'33"	3	20%	Kurang
5	>6'34" dst	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>	

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukan dalam kriteria penilaian kemampuan daya tahan (*Long distance*) diperoleh kriteria pada kategori baik 8 orang (53%), kategori cukup 4 orang (27%) dengan rentangan nilai 4'26" – 5'12" dan pada kategori cukup yaitu 4 orang (50.50%) dengan rentangan nilai 5'13" – 6'33", sedangkan untuk ketegori kategori kurang 3 orang (20 %), baik sekali dan kurang sekali tidak ada.

Persiapan kondisi fisik dipandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Jika kondisi fisik tidak disiapkan secara khusus sebelumnya, maka akan sulit dan terlalu lama bagi atlet untuk menguasai teknik dan taktik dalam bermain. Kondisi yang baik akan mempermudah seseorang untuk melakukan aktifitas dan keterampilan dalam berolahraga. Hal ini dipertegas oleh pendapat Eyunis (1992 : 63) yang mengemukakan bahwa :

“Tingkat prestasi yang ingin dicapai sedemikian sedemikian tinggi, sehingga memerlukan kondisi fisik yang tinggi pula agar mampu melakukan gerakan-gerakan teknik dan taktik yang tinggi untuk suatu keberhasilan dalam suatu pertandingan atau kompetisi. Para atlit yang kualitas fungsional tingi memiliki pemulihan yang cepat diantara setiap sesi latihan dan mampu melawan stress yang lebih berarti, baik berupa stres fisik maupun stres mental”.

Berdasarkan pendapat di atas jelaslah kondisi fisik yang baik pada diri atlit

akan mempermudah latihan maupun disaat perlombaan. Sebaliknya jika kondisi fisik yang prima akan mempermudah proses pencapaian tujuan dalam menembak sasaran target, yaitu menembak boka/jek sesuai dengan target yang diinginkan serta mendapat hasil yang maksimal.

Semuanya itu dapat tercapai dengan adanya peningkatan keterampilan dan teknik dalam melempar bosi yang disebabkan oleh adaptasi dari suatu pembelajaran dan latihan terhadap keterampilan melempar yang menunjang peningkatan teknik gerakan, bentuk gerakan, sehingga pelaksanaan dan penguasaan teknik dalam melempar bosi serta kondisi fisik yang baik akan menghasilkan nilai yang baik.

Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet Kejurprov FOPI Pengkab Indragiri Hilir Tahun 2022 dalam kategori baik. Namun ada perbaikan yang perlu di tingkatkan oleh pengurus, pelatih dan para atlet yaitu membuat program latihan dengan sistematik dan terukur baik jika pendek, menengah maupun jangka panjang. Pentingnya kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam suatu program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematik, ditujukan untuk meningkatkan kesegaran rohani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian keinginan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

#### **D. Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan uraian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kemampuan kecepatan diklasifikasikan dengan kategori baik, dengan persentase sebesar (80.45%).
2. Hasil kemampuan angkat tubuh diklasifikasikan dengan kategori sangat baik dengan persentase sebesar (90 %).
3. Hasil Kemampuan baring duduk kategori sangat baik dengan persentase

(80.95%).

4. Hasil Kemampuan tenaga *eksplosif* (*vertical Jump*) kategori cukup dengan persentase (60%).
5. Hasil kemampuan daya tahan diklasifikasikan dengan kategori baik dengan persentase (80 %).
6. Maka hasil penelitian analisis kondisi fisik atlet Kejurprov FOPI Kabupaten Indragiri Hilir tahun 2022 di kategorikan baik dengan klasifikasi (78.28%).

### Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlit untuk sungguh-sungguh dalam menjalankan latihan yang diberikan terutama dalam latihan kondisi fisik.
2. Bagi para pelatih agar kedepannya dapat memperhatikan program latihan khususnya program latihan fisik.
3. Bagi pihak pengurus organisasi ikut andil dalam meningkatkan prestasi atlit FOPI Kabupaten Indragiri Hilir.

### Daftar Pustaka

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Bustomi, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis Gerak Pointing Pada Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 5(1), 65-75.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Lathif, M. B., & Siswanto, J. (2016). *Kajian Ontologi Jemparingan (Panahan Mataram); Kontribusinya Bagi Pembentukan Karakter Olahraga Memanah Di Indonesia (Studi Kasus Di Padepokan Dewondanu, Yogyakarta)* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).

- Lexy J. Maloeng, 2013, *Penelitian Naturalistik*. Edisi Revisi. Fakultas Pasca Sarjana IKIP Jakarta. Jakarta.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pebgukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Prinsip-prinsip Penerapan nya. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Syafruddin. (1999). Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. FIK: UNP. Padang
- Sugiyono. (2012). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Sistym Keolahragaan Republik Indonesia Nomor. 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005. Kantor Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.