



Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak

Nida Haniyyah^{1✉}, Andry Akhiruyanto²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

History Article

Received : 14 September 2022

Accepted : November 2022

Published : November 2022

Keywords

Physical condition, Athlete,
Handball

Abstrak

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet bola tangan putri Kabupaten Demak. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran. Latar belakang masalah penelitian ini yakni belum adanya pelatih fisik khusus atlet bola tangan putra dan putri di Kabupaten Demak serta rendahnya motivasi atlet untuk melakukan latihan fisik. Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kondisi fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak Tahun 2022. Hasil dari penelitian ini adalah dari 16 atlet yang berusia 17-21 tahun terdapat 2 atlet berkategori sangat kurang, 1 atlet berkategori kurang, 7 atlet berkategori sedang, 4 atlet berkategori baik, dan 2 atlet berkategori sangat baik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak berkategori sedang.

Abstract

This type of research is quantitative descriptive research with tests and measurements. The subjects in this study were demak regency women's handball athletes. The technique used for sampling is purposive sampling. Data collection techniques use test and measurement methods.

The background of this research problem is the absence of a special physical trainer for male and female handball athletes in Demak Regency and the low motivation of athletes to do physical exercise. The problem with this study is that the level of physical condition of women's handball athletes in Demak Regency in 2022 is not yet known.

The result of this study was that out of 16 athletes aged 17-21 years, there were 2 athletes categorized as very lacking, 1 athlete categorized as less, 7 athletes categorized as moderate, 4 athletes categorized as good, and 2 athletes categorized as excellent. Based on the results of the study, it can be concluded that the physical condition profile of women's handball athletes in Demak Regency is categorized as moderate.

How To Site :

Haniyyah, N., & Akhiruyanto, A., (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 383-390

✉ Corresponding author :

E-mail: nidahaniyyah140@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga adalah salah satu dari berbagai macam bentuk aktivitas fisik maupun psikis yang memiliki manfaat dan berguna untuk menjaga kualitas kesehatan seseorang baik jasmani maupun rohani. Hingga saat ini persaingan prestasi di dunia olahraga juga semakin ketat, dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini kian mempermudah kehidupan kita dalam melaksanakan aktivitas terutama dalam berolahraga.

Kondisi fisik memiliki arti kondisi tubuh seseorang atlet, kondisi fisik merupakan keseluruhan komponen-komponen yang tidak dapat kita pisahkan, baik dalam pemeliharaan dan peningkatannya. Dengan demikian upaya peningkatan kondisi fisik diharuskan semua komponen harus dikembangkan, meskipun digunakan sistem prioritas berdasarkan keadaan atau status setiap komponen untuk kebutuhan dan keadaan atau status yang diperlukan menurut M. Sajoto (1988:53) dalam (Wiwoho et al., 2014)

Menurut (harsono, 2018) dalam bukunya latihan kondisi fisik, kondisi fisik atlet sangatlah memiliki peranan penting di dalam suatu program latihan atlet. Untuk menaikkan kesegaran jasmani serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh maka diperlukan program aktivitas latihan kondisi fisik yang terencana secara baik dan sistematis guna mencapai prestasi atlet yang lebih baik lagi.

Latihan fisik merupakan kegiatan dimana di dalamnya terdapat berbagai bentuk, sikap dan gerak terarah, berulang-ulang dengan beban yang semakin bertambah yang berguna untuk menambah efisiensi kemampuan ((Sidik et al., 2019).

Kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga memiliki peranan yang sangat penting, bagi para atlet diperlukan kemampuan fisik yang tinggi karena dengan itu memiliki peluang untuk berprestasi menjadi semakin tinggi. Hal ini dikarenakan tanpa kemampuan fisik yang baik serta memadai menyebabkan teknik-teknik gerakan dalam permainan akan menghasilkan hasil yang tidak sempurna (Kamaruddin, 2019). Dengan demikian terlihat bahwa kondisi fisik memiliki pengaruh penting dalam mengembangkan kinerja atlet (Sulasmono, 2016).

Untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan kerjasama dan melihat segala aspek yang mendukung terwujudnya suatu prestasi yang telah dicita – citakan (Maizan & Umar, 2020). Dengan demikian adanya faktor kondisi fisik akan terlihat dari kualitas atlet dalam unjuk kerja yang dilakukan (M. Agus Saputra, 2019)

Gerakan yang trampil dapat dilakukan dengan baik apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut (Maizan & Umar, 2020) kondisi fisik itu sendiri tidak hanya mempengaruhi peningkatan teknik, tapi berpengaruh terhadap peningkatan taktik. Kemajuan taktik tidak akan berhasil apabila belum atau kurang mahir dalam tekniknya, serta disokong bersama kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik atlet juga mempengaruhi mental atlet, dan sebaliknya juga mental seorang atlet juga berpengaruh terhadap kondisi fisik. Kondisi fisik adalah faktor yang penting untuk mewujudkan permainan yang bagus. Ada beberapa komponen yang saling berkaitan di dalam meningkatkan suatu kondisi fisik seseorang. Salah satu komponen yang berpengaruh terhadap tolak ukur pencapaian hasil prestasi atlet adalah kondisi fisik dari atlet itu sendiri, maka dari itu penting sekali memiliki kondisi fisik yang lemah atau buruk maka akan sangat berpengaruh terhadap suatu tim.

Bola tangan itu sendiri merupakan olahraga berkelompok dimana ada dua kelompok/regu yang berjumlah 7 orang (6 orang pemain dan 1 penjaga gawang) yang berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Rohman, 2018). Olahraga ini umumnya dalam pertandingan standar bisa dimainkan oleh 14 orang sekaligus dan paling sedikit membutuhkan peralatan (Apaak et al., 2021).

Permainan bola tangan merupakan permainan yang atraktif sehingga memerlukan kemampuan fisik serta adanya bantuan antropometri yang baik agar mampu menguasai semua pergerakan yang dibutuhkan di dalam olahraga bola tangan dengan baik. Aktivitas yang ada dalam permainan ini terdiri dari beberapa gerakan yakni seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, memblokir, dan mendorong antar pemain (Lusiana, 2015). Kondisi fisik yang dominan dalam olahraga bola tangan menurut Tanwar, B (2013) dalam (Abidah, 2018) meliputi kecepatan, kekuatan, kelentukan, power, kelincahan, dan daya tahan.

Olahraga bola tangan merupakan olahraga baru di Kabupaten Demak, namun belum banyak yang mengetahui bagaimana olahraga ini dimainkan dan dengan ini diharapkan menjadikan olahraga ini semakin dikenal. Dalam cabang bola tangan pembinaan dilangsungkan di Pengcab ABTI (Asosiasi Bola Tangan Indonesia) Kabupaten Demak. berdirinya cabang olahraga ini di Kabupaten Demak berbasis pemanfaatan pemain daerah. Oleh sebab itu, pembinaan terhadap eksistensi olahraga bola tangan yang sudah ada perlu dilanjutkan sehingga mampu melahirkan atlet-atlet baru yang berprestasi.

Kabupaten demak sendiri terdapat olahraga bola tangan ini sejak tahun 2015 yang merupakan olahraga baru dan telah populer. Berawal dari tahun 2015 perluasan olahraga bola tangan di Kabupaten Demak konsisten diperkenalkan dan disebar, salah satunya yaitu dilaksanakannya ajang perlombaan provinsi bola tangan yang diadakan di Gor Koni Kabupaten Demak. hal ini memiliki maksud dan tujuan untuk mempromosikan olahraga baru bola tangan kepada masyarakat umum di Kabupaten Demak.

Pembinaan prestasi olahraga terus diadakan secara tepat dengan harapan besar Pemerintah Kabupaten Demak dapat meraih prestasi yang telah di cita-citakan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak. Setelah dilakukan observasi awal kepada pelatih dan pengurus pada tanggal 22 Februari 2022 dapat ditarik kesimpulan yang melatar belakangi penelitian ini antara lain : 1) Bahwa belum terdapat pelatih fisik khusus atlet bola tangan di Kabupaten Demak, 2) Rendahnya motivasi atlet untuk latihan fisik baik secara individu maupun dalam latihan bersama, 3) Kurangnya latihan fisik bagi atlet bola tangan di Kabupaten Demak, 4) Kurangnya sikap disiplin dan kesadaran diri dari para atlet, sehingga tidak rajin untuk berangkat latihan.

Dengan demikian peneliti mengangkat sebuah penelitian yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak Tahun 2022". Dengan harapan semoga penelitian ini mampu memberikan manfaat yang baik terhadap perkembangan dan kemajuan prestasi bola tangan di Kabupaten Demak.

METODE

Jenis Penelitian adalah Penelitian Kuantitatif dengan Pendekatan Deskriptif. Karena penelitian ini bertujuan untuk membuat gambaran nyata mengenai fakta sebenarnya secara sistematis yang berupa hasil dari Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Putri Di Kabupaten Demak.

Penelitian ini bertempat di Gor Koni Demak pada hari selasa, 14 Mei 2022 saat latihan rutin pagi jam 08.00 WIB hingga selesai. Populasi yang ada berjumlah 25 Atlet Putri dan sampel yang diambil berjumlah 16 Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak.

Penelitian ini menggunakan variabel teikat yakni kondisi fisik atlet itu sendiri dengan teknik sampling purposive, sampling purposive merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan beberapa pertimbangan khusus (Sugiyono, 2016) karena Atlet dipilih berdasarkan kriteria tertentu sesuai kategori usia 17-21 Tahun.

Menurut (Arikunto, 2013) validitas adalah suatu kondisi yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang diukur, menggambarkan tingkat kevalidan atau kesahihan dari instrumen yang digunakan. Teknik pengukuran validitas data pada penelitian ini telah memenuhi syarat sesuai dengan pengambilan keputusan uji validitas (Nilai r sig (2-tailed) dengan Probabilitas 0,05) dengan melakukan percobaan kepada peserta sebanyak 7 peserta dan hasil uji menyatakan bahwa semua instrumen yang berjumlah 6 dinyatakan valid. Reliabilitas pada tes dari semua instrumen ini dinyatakan reliabel dengan nilai cronbach alpha sebesar 96,9% yang menurut kriteria dikatakan sebagai reliabel sempurna sesuai dengan (Ghozali, 2018).

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik statistic deskriptif dan analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif yang dibantu dengan SPSS.

Metode pengumpulan data merupakan langkah-langkah yang dipakai peneliti dalam memperoleh data (Arikunto, 2013). Untuk mendapatkan data yang sesuai maka peneliti menggunakan metode tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data tingkat kondisi fisik.

Berikut merupakan instrumen yang digunakan dalam penelitian :

- 1) Tes Kecepatan menggunakan tes lari 30 meter. Perlengkapan yang digunakan terdiri dari lintasan lari, peluit, *cone*, *stopwatch*, alat tulis dan formulir tes.
- 2) Tes Kelentukan menggunakan tes *sit and reach*. Perlengkapan yang digunakan terdiri dari lantai datar dan alat *flexomeasure*.
- 3) Tes kelincahan menggunakan tes *illinois agility*. Perlengkapan yang digunakan terdiri dari lintasan panjang, 8 *cone* dan *stopwatch*.
- 4) Tes kekuatan menggunakan tes *push up*. Perlengkapan yang digunakan terdiri dari permukaan lantai dan *stopwatch*.
- 5) Tes Daya Ledak menggunakan tes *medicine ball*. Perlengkapan yang digunakan terdiri dari bola *medicine* seberat 2,7216 kg/ 3 kg, tembok yang datar
- 6) Tes daya tahan menggunakan tes MFT. Perlengkapan yang digunakan terdiri dari lintasan yang luas dengan permukaan datar, *tape recorder*, CD *player* panduan MFT, formulir tes MFT dan Asisten.

Adapun norma penilaian tes adalah sebagai berikut ini :

Tes Lari 30 Meter

Tes ini memiliki tujuan untuk mengukur kecepatan lari pada atlet bola tangan.

Tabel 1. Nilai tes lari 30 Meter Putri

Skor (detik)	Kategori
5.86-6.30	Sangat Kurang
5.41-5.86	Kurang
4.97-5.40	Sedang
4.51-4.96	Baik
4.06-4.50	Sangat Baik

Sumber : Kemenpora (2005:26) dalam (Abidah, 2018)

Tes Sit and Reach

Tes ini memiliki tujuan untuk mengukur fleksibilitas punggung dan memonitoring perkembangan fleksibilitas punggung.

Tabel 2. Nilai tes *Sit and Reach* Putri

Skor (cm)	Kategori
<15	Sangat Kurang
16 – 25	Kurang
34 – 26	Sedang
35 – 45	Baik
>46	Sangat Baik

Sumber : KONI Pusat (2001) dalam (Abidah, 2018)

Tes Illinois Agility

Tes ini memiliki tujuan untuk mengukur kelincahan atlet saat berlari dan mengubah arah

Tabel 3. Nilai tes Illinois Agility putri

Skor (detik)	Kategori
>23.0	Sangat Kurang
21.8 – 23.0	Kurang
18.0 – 21.7	Sedang
17.0 – 17.9	Baik
<17.0	Sangat Baik

Sumber : (Mackenzie, 2008) dalam (Abidah, 2018)

Tes Push Up

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan.

Tabel 4. Nilai tes *Push Up* putri

Skor (kali)	Kategori
Ke bawah – 7.50	Sangat Kurang
22-34	Kurang
35-53	Sedang
54-69	Baik
70- ke atas	Sangat Baik

Sumber : KemenegporaRI (2005:28) dalam (Abidah, 2018)

Tes Medicine Ball

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya ledak otot lengan

Tabel 5. Nilai tes *Medicine Ball* putri

Skor (m/s)	Kategori
<1.51	Sangat Kurang
1.52 – 2.43	Kurang
2.44 – 3.95	Sedang
3.96 – 45.6	Baik
> 4.57	Sangat Baik

Sumber : EriPratiknyo D(2000) dalam (Abidah, 2018)

Tes Multistage Fitness Test

Tes ini memiliki tujuan untuk mengukur Vo2max atau penyerapan oksigen maksimal seorang atlet.

Skor Pencapaian	Tahap Lakuan
L10 S11	Sangat Baik
L9 S3	Baik
L6 S8	Sedang
L5 S2	Kurang
≤L4 S9	Sangat Kurang

Tabel 6. Nilai tes MFT putri

Sumber : (Mackenzie, 2005) dalam (Abidah, 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik atlet bola tangan Kabupaten Demak Tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Sabtu jam 08.00 – 13.00 pada tanggal 21 Mei 2022 yang bertempat di Gor Koni Demak. subjek penelitian ini yaitu Atlet bola tangan putri yang berjumlah 16 orang.

Pengumpulan data merupakan hal penting dalam sebuah proses penelitian. Untuk mendapatkan data yang relevan maka dalam penelitian ini menggunakan beberapa bentuk tes yang sesuai dengan kebutuhan atlet putri bola tangan Kabupaten Demak

Hasil penelitian ini menguraikan deskripsi data hasil tes dan pengukuran tingkat kondisi fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak yang diukur dengan beberapa item tes yang meliputi tes kecepatan (lari 30 meter), tes kelentukan (*sit and reach*), tes kelincahan (*illinois agility*), tes kekuatan (*push up*), tes daya ledak (*medicine ball*), tes daya tahan (*multistage fitness test*).

Hasil Tingkat Kondisi Fisik

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keseluruhan Tes Kondisi Fisik Hasil Keseluruhan

Kategori	Frek	Percent
Sangat baik	2	12,5
Baik	4	25,0
Sedang	7	44,0
Kurang	1	7,0
Sangat Kurang	2	12,5
Total	16	100.0

Sesuai dengan tabel 4.1 Hasil Keseluruhan Tes Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak Sejumlah 2 atlet (12.5%) dikategorikan sangat baik, 4 atlet (25.0%) dikategorikan baik, 7 atlet (44.0%) dikategorikan sedang, 1 atlet (7.0%) dikategorikan kurang, 2 atlet (12.5%) dikategorikan sangat kurang. Jumlah frekuensi paling banyak berkategori sedang, maka profil kondisi fisik atlet bola tangan putri

Kabupaten Demak berdasarkan keseluruhan tes dikategorikan sedang.

Tes Kecepatan Lari 30 Meter

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter

Nilai	Frek	Percent	Valid Percent	Cummulative percent
1.	2	12.5	12.5	12.5
2.	2	12.5	12.5	25.0
3.	9	56.3	56.3	81.3
4.	3	18.8	18.8	100.0
5.	0	0,0	0,0	0,0
Total	16	100.0	100.0	100.0

Sesuai dengan tabel 8 kecepatan lari 30 meter atlet bola tangan putri Kabupaten Demak. Sejumlah 0 atlet (0%) dikategorikan sangat baik, 3 atlet (18.8%) dikategorikan baik, 9 atlet (56.3%) dikategorikan sedang, 2 atlet (12.5%) dikategorikan kurang, 2 atlet (12.5%) dikategorikan sangat kurang. Jumlah frekuensi paling banyak berkategori sedang, maka profil kondisi fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak berdasarkan tes Kecepatan dikategorikan sedang.

Tes Kelentukan Sit and Reach

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Sit and Reach

Nilai	Frek	Percent	Valid Percent	Cummulative percent
1.	0	0,0	0,0	0,0
2.	1	6.3	6.3	6.3
3.	3	18.8	18.8	25.0
4.	10	62.5	62.5	87.5
5.	2	12.5	12.5	100.0
Total	16	100.0	100.0	100.0

Sesuai dengan tabel 9 Kelentukan atlet bola tangan putri Kabupaten Demak. Sejumlah 2 atlet (12.5%) dikategorikan sangat baik, 10 atlet (62.5%) dikategorikan baik, 3 atlet (18.8%) dikategorikan sedang, 1 atlet (6.3%) dikategorikan kurang, 0 atlet (0%) dikategorikan sangat kurang. Jumlah frekuensi paling banyak berkategori baik, maka profil kondisi fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak berdasarkan tes Kelentukan dikategorikan baik.

Tes Kelincahan Illinois Agility

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelincahan Illinois Agility

Nilai	Frek	Percent	Valid Percent	Cummulative percent
1.	0	0,0	0,0	0,0
2.	3	18.8	18.8	18.8
3.	9	56.3	56.3	75.0
4.	4	25.0	25.0	100.0
5.	0	0,0	0,0	0,0
Total	16	100.0	100.0	100.0

Sesuai dengan tabel 10 Kelincahan atlet bola tangan putri Kabupaten Demak. Sejumlah 0 atlet (0%) dikategorikan sangat baik, 4 atlet (25.0%) dikategorikan baik, 9 atlet (56.3%) dikategorikan sedang, 3 atlet (18.8%) dikategorikan kurang, 0 atlet (0%) dikategorikan sangat kurang. Jumlah frekuensi paling banyak berkategori sedang, maka profil kondisi fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak berdasarkan tes Kelincahan dikategorikan sedang.

Tes Kekuatan Push Up

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Push Up

Nilai	Frek	Percent	Valid Percent	Cummulative percent
1.	0	0,0	0,0	0,0
2.	7	43.8	43.8	43.8

3.	9	56.3	56.3	100.0
4.	0	0,0	0,0	0,0
5.	0	0,0	0,0	0,0
Total	16	100.0	100.0	100.0

Sesuai dengan tabel 11 Kekuatan atlet bola tangan putri Kabupaten Demak. Sejumlah 0 atlet (0%) dikategorikan sangat baik, 0 atlet (0%) dikategorikan baik, 9 atlet (56.3%) dikategorikan sedang, 7 atlet (43.8%) dikategorikan kurang, 0 atlet (0%) dikategorikan sangat kurang. Jumlah frekuensi paling banyak berkategori sedang, maka profil kondisi fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak berdasarkan tes Kekuatan dikategorikan sedang.

Tes Daya Ledak Medicine Ball

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Medicine Ball

Nilai	Frek	Percent	Valid Percent	Cummulative percent
1.	0	0,0	0,0	0,0
2.	4	25.0	25.0	25.0
3.	6	37.5	37.5	62.5
4.	6	37.5	37.5	100.0
5.	0	0,0	0,0	0,0
Total	16	100.0	100.0	100.0

Sesuai dengan tabel 12 Daya Ledak atlet bola tangan putri Kabupaten Demak. Sejumlah 0 atlet (0%) dikategorikan sangat baik, 6 atlet (37.5%) dikategorikan baik, 6 atlet (37.5%) dikategorikan sedang, 4 atlet (25.0%) dikategorikan kurang, 0 atlet (0%) dikategorikan sangat kurang. Jumlah frekuensi paling banyak berkategori sedang, maka profil kondisi fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak berdasarkan tes Daya Ledak dikategorikan Baik.

Tes Daya Tahan MFT

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Daya Tahan MFT

Nilai	Frek	Percent	Valid Percent	Cummulative percent
1.	3	18.8	18.8	18.8
2.	7	43.8	43.8	62.5
3.	5	31.3	31.3	93.8
4.	1	6.3	6.3	100.0
5.	0	0,0	0,0	0,0
Total	16	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat bahwa kategori paling banyak terdapat pada kategori sedang sebanyak 7 atlet (44.0%). Oleh sebab itu maka proffil kondisi fisik atlet bola tangan Kahupaten Demak Tahun 2022 berkategori sedang.

Hasil keseluruhan kondisi fisik atlet dapat kita ketahui sebanyak 2 atlet termasuk dalam kategori sangat baik, 4 atlet dalam kategori baik,

7 atlet berkategori sedang, 1 atlet berkategori kurang serta 2 atlet dalam kategori sangat kurang.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisikAtlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak tahun 2022 yaitu kurangnya motivasi atlet dalam melakukan latihan fisik secara individu maupun saat latihan bersama, selain itu belum adanya pelatih khusus fisik yang ahli dibidangnya.

Setelah diketahui bahwa kondisi fisik merupakan bagian penting yang harus atlet miliki dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisik harusnya ditingkatkan dan dikembangkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing (Pujianto, 2015).

Dalam beberapa komponen fisik yang dominan dalam setiap masing-masing cabang

olahraga yang harus terus dilatih dan diasah dengan baik. sangat diperlukan

Berdasarkan pembahasan dan hasil dari Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak Tahun 2022 masih dalam kondisi berkategori “Sedang” yang berjumlah 7 atlet dengan presentase 44%, dengan demikian para pelatih hendaknya lebih menekankan dalam pemberian program latihan dan dalam pelaksanaan pola latihan fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak perlu ditingkatkan lagi, karena kondisi fisik memiliki peranan yang penting dan sangat berpengaruh dalam mencapai prestasi dan harus dimiliki oleh masing-masing individu (atlet) khususnya dalam cabang olahraga bola tangan.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil tes Profil Kondisi Fisik Atlet Bola tangan Kabupaten Demak dapat disimpulkan bahwa profil tingkat kondisi fisik atlet bola tangan putri di Kabupaten Demak terdapat dalam kategori “Sedang” dengan presentase sebesar 44% dari hasil keseluruhan komponen kondisi fisik atlet bola tangan putri Kabupaten Demak.

Bagian akhir merupakan simpulan, terdiri dari simpulan dan saran atau rekomendasi. Namun tanpa rekomendasi pun sudah cukup. Simpulan yang ditulis merupakan jawaban dari pertanyaan penelitian atau temuan penelitian. Penutup ditulis dalam bentuk paragraf.

REFERENSI

- Abidah, K. A. P. B. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Ukm Bolatangan Putri Di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2).
- Apaak, D., Anim, S., & Sorkpor, R. S. (2021). Relationship Between Physical Fitness Variables and Playing Ability Among Handball Players in Senior High Schools in Central Region , Ghana. 6(4),80–86. <https://doi.org/10.11648/i.ijspe.20210604.14>
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Bandung : Rineka Cipta.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- harsono. (2018). *latihan kondisi fisik untuk atlet sehat aktif* (P. Latifah (ed.)).
- Kamaruddin, I. (2019). Pengaruh Kemampuan Fisik Terhadap Keterampilan smash Dalam Permainan Bulutangkis. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 114. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.10949>

- Lusiana. (2015). Faktor Pengaruh Kemampuan Lemparan (Shooting) Pada Atlet Handball Putri Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 65–68. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i2.4589>
- Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Rohman, U. (2018). Metode Pembelajaran Permainan Bola Tangan Dengan Menggunakan Latihan Ladder Drill Hop Scotch Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Agility Bermain Bola Tangan. 26, 136–143.
- Sidik, dikdik zafar, Pasurnay, paulus l., & Afari, L. (2019). pelatihan kondisi fisik (Nita (ed.); pertama). PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.
- Sulasmono, R. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbolassb Tunas Jaya Sidoarjo. 62–72.
- Wiwoho, H. A., Junaidi, S., & Sugiarto. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1), 44–48.