

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

**Skripsi**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

**KAMALIA PUTRI ADITIA  
1911040050**



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

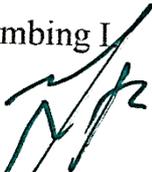


## PERSETUJUAN BIMBINGAN

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

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

Pembimbing I,



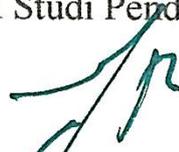
Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO.  
NIDN. 0126068005

Pembimbing II,



Novia Rozalini, M.Pd.  
NIDN. 1308119101

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



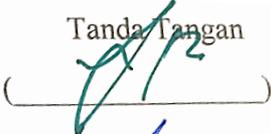
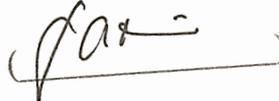
Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO  
NIDN. 0126068005

**PEGESAHAN TIM PENGUJI**

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

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

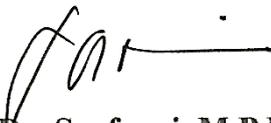
Banda Aceh, 27 Februari 2024

Pembimbing I	: <u>Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO.</u> NIDN. 0126068005	Tanda Tangan 
Pembimbing II	: <u>Novia Rozalini, M.Pd.</u> NIDN. 1308119101	
Penguji I	: <u>Zulheri Is, M.Pd</u> NIDN.	
Penguji II	: <u>Dr. Syarfuni, M.Pd</u> NIDN.0128068203	

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

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

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Syarfuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203

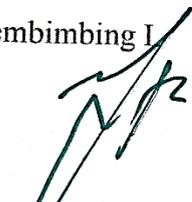
**LEMBAR PERSETUJUAN**

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

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 28 November 2023

Pembimbing I,

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

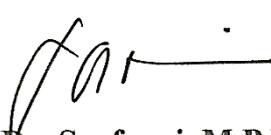
Pembimbing II,

  
Novia Rozalini, M.Pd.  
NIDN. 1308119101

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

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

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Syafruni, M.Pd  
NIDN. 0128068203

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya beridentitas di bawah ini :

Nama : Kamalia Putri aditia

NIM : 1911040050

Program Studi : Pendidikan Jasmani

menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebaiknya maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Banda Aceh, 28 November 2023

Yang membuat pernyataan,

Kamalia Putri Aditia

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala, yang senantiasa memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada umat-Nya sehinggalah penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul "**Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Anggar Ikasi Aceh Besar Tahun 2023**" dengan baik. Shalawat beiring salam kita curahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya sekalian yang karna beliaulah kita dapat merasakan betapa bermaknanya dan betapa sejuiknya alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Penyusunan proposal skripsi ini bertujuan untuk menyelesaikan studi guna memperoleh ilmu dan gelar sarjana pada progam studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa bila tanpa ada bantuan-bantuan dalam meyelesaikan proposal skripsi ini, tanpa ada motifasi dan tanpa ada bimbingan maka proposal skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua saya yang mana ibu Mutia dan ayah Suriadi yang telah memberikan pengorbanan materi dan spiritual dalam menyeseaikan pendidikan ini.
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M. Si., Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan arahan selama pendidikan.

3. Dr. Rita Novita, M.Pd. Selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan arahan selama pendidikan, dan penulisan Skripsi ini.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kesempatan arahan penulis demi kesempurnaan Skripsi ini.
5. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO. selaku pembimbing I, yang telah membantu dan mengarahkan penulis demi kesempurnaan Skripsi ini.
6. Novia Rozalini, M.Pd. Selaku pembimbing II, yang telah membantu dan mengarahkan penulis demi kesempurnaan Skripsi ini.
7. Seluruh karyawan Universitas Bina Bangsa Getsempena, yang telah bersusah payah membuat perlengkapan administrasi demi lancarnya.
8. Bapak/Ibu Dosen program Studi Pendidikan Jasmani yang telah membantu, membimbing dan memberikan pengetahuan pendidikan pada penulis.
9. Kepada Sahabat dan rekan diskusi saya, Pelatih Anggar Aceh Besar, Husaini, M.pd, Khairul Mahdi S.Pd, Razaq Barry S.Tr.T, Sukma Rinda Nita, Putri Kinanti , Lidia Anita Sari, Nurul Sadrina Aditia, Firdus Aditia, Aisyah Shumaila Nayyara, Nava isil, Jamak Family, penjas letting 19 dan kepada sahabat lainnya yang tidak bisa disebut satu persatu yang terus memberikan motivasi dan meluangkan waktu memberikan masukan-masukan serta semangat kepada penulis sehingga penulis proposal skripsi ini terselesaikan.
10. Special diriku sendiri yang sudah berjuang sampai di tahap ini. Terimakasih sudah kuat dan tidak banyak mengeluh, selalu semangat dan tidak pernah

menyerah, terimakasih untuk jiwa yang terdalam Semoga kuat sampai sukses,  
love you amel .

Atas semua bantuan yang telah diberikan penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Oleh karena itu, saran dan kritik dari pembaca penulis harap demi perbaikan dalam penulisan berikutnya. Akhirnya semoga proposal skripsi ini bermamfaat bagi penulis pribadi dan bagi semua pembaca.

## **ABSTRAK**

Aditia, K. P. 2023. *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Anggar Ikasi Aceh Besar Tahun 2023*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing 1. Irwandi,S.Pd.,M.Pd.AIFO., Pembimbing 2. Novia Rozalini, M.Pd.

Tim Anggar Aceh Besar merupakan salah satu wadah untuk membina atlet-atlet, dalam meraih prestasi, terkhusus atlet anggar yang berdomisili di Aceh Besar. Pencapaian prestasi cabang olahraga tim anggar Aceh Besar tidak terlepas dari berbagai faktor, salah satunya adalah faktor kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi. tim anggar Aceh Besar belum mempunyai data yang baku mengenai tes kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet anggar IKASI Aceh Besar pada tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif yang disajikan dalam bentuk deskriptif. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah populasi berjumlah 10 orang terdiri dari 5 wanita dan 5 pria. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil profil kondisi fisik Atlet Anggar Pria IKASI Aceh Besar tergolong Cukup dalam hal kecepatan (60%) dan daya tahan (60%) , hanya pada bagian kelincahan saja berada pada kategori kurang (60)%. Sebaliknya profil kondisi fisik atlet Anggar Wanita IKASI Aceh Besar tergolong kurang, hal ini terlihat pada data dimana keseluruhan tes kecepatan, kelincahan, dan daya tahan berada pada kategori kurang. Disarankan bagi atlet dapat meningkatkan kondisi fisik secara mandiri diluar dari jadwal latihan yang terlaksana dan bagi pelatih dapat membuat program program penunjang guna untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.

**Kata kunci :** *Kondisi Fisik, Prestasi, , Anggar, Kecepatan, Kelincahan, Daya tahan*

## **ABSTRACT**

Aditia, K. P. 2023. Evaluation of the Dominant Physical Condition of Ikasi Aceh Besar Fencing Athletes in 2023. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Supervisor 1. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO., Supervisor 2. Novia Rozalini, M.Pd.

The Aceh Besar Fencing Team is a forum for developing athletes to achieve achievements, especially fencing athletes who live in Aceh Besar. The achievements of the Aceh Besar fencing team's sporting achievements cannot be separated from various factors, one of which is physical condition. Physical condition is the most important component in achieving achievement. The Aceh Besar fencing team does not yet have standard data regarding athletes' physical condition tests. This research aims to determine the level of physical condition of ASI Aceh Besar fencing athletes in 2023. This research method uses a quantitative approach presented in descriptive form. The sampling in this study used a purposive sampling technique with a population of 10 people consisting of 5 women and 5 men. Based on the results of the research carried out, the physical condition profile of the ASI Aceh Besar Male Fencing Athletes was classified as adequate in terms of speed (60%) and endurance (60%), only the agility section was in the poor category (60%). On the other hand, the physical condition profile of the IKA Aceh Besar Women's Fencing athletes is classified as poor, this can be seen in the data where the overall speed, agility and endurance tests are in the poor category. It is recommended that athletes can improve their physical condition independently outside of the existing training schedule and that coaches can create supporting programs to improve the athlete's physical condition.

**Keywords:** *Physical Condition, Performance, Fencing, Speed, Agility, Endurance*

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN BIMBINGAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PEGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4. Rumusan Masalah .....	8
1.5. Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1 Deskripsi Teoritik .....	10
2.1.1 Pengertian Kondisi Fisik Atlet .....	10
2.1.2 Aspek-Aspek Dominan Kondisi Fisik Dominan Atlet Anggar .....	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	15
2.1.4 Olah Raga Anggar.....	16
2.2 Kajian Peneliti yang Relafan.....	23
2.3 Kerangka Berpikir .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
3.1 Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian.....	28
3.2 Populasi dan Sampel .....	28
3.2.1 Populasi .....	28
3.2.2 Sampel .....	31
3.3 Variabel Penelitian .....	32
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	32

3.4.1 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	32
3.5 Teknik Analisis Data.....	39
3.6 Tempat dan waktu Penelitian .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	41
4.2 Tabel Distribusi Frekuensi dan Pembahasan .....	42
<b>BAB V.....</b>	<b>58</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
5.1 Kesimpulan .....	58
5.2 Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Tes Sprint 30 M.....	33
Gambar 3. 2 - Lintasan Tes Kelincahan ( <i>Oce Wiriawan, 2017</i> ).....	35
Gambar 3. 3 Lintasan Balke Test.....	36
Gambar 4. 1 Diagram Batang Kecepatan Atlet Anggar Aceh Besar Pria.....	43
Gambar 4. 2 Diagram Batang Kecepatan Atlet Anggar Aceh Besar Wanita.....	45
Gambar 4. 3 Diagram Batang Kelincahan Atlet Anggar Aceh Besar Pria .....	46
Gambar 4. 4 Diagram Batang Kelincahan Atlet Anggar Aceh Besar Wanita .....	48
Gambar 4. 5 Diagram Batang Daya Tahan Atlet Anggar Aceh Besar Pria .....	49
Gambar 4. 6 Diagram Batang Daya Tahan Atlet Anggar Aceh Besar Wanita .....	51
Gambar 4. 7 Dominasi Kategori Atlet Anggar IKASI Aceh Besar (Pria).....	52
Gambar 4. 8 Dominasi Kategori Atlet Anggar IKASI Aceh Besar (Wanita).....	53
Gambar L.2. 1 Dokumentasi Pelaksanaan Tes Sprint 30 M .....	68
Gambar L.2. 2 Dokumentasi Pelaksanaan Tes Shuttle Run.....	68
Gambar L.2. 3 Dokumentasi Pelaksanaan Balke Tes .....	69

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1.- Program Latihan Aceh Besar.....	4
Tabel 3. 1 Tabel Jumlah Populasi .....	29
Tabel 3. 2 Tabel Data Pupulasi Menggunakan Teknik Purposive Sampling.....	30
Tabel 3. 3 Normative Tes Lari 30 M.....	33
Tabel 3. 4 Normatif Tes Lari 30 M Wanita .....	33
Tabel 3. 5 Data Normatif Agility Test Dengan Satuan Detik Pria.....	35
Tabel 3. 6 Data Normatif Agility Test Dengan Satuan Detik Wanita .....	35
Tabel 3. 7 Data Normatif VO2 MAX .....	38
Tabel 4. 1 Data Penelitian .....	41
Tabel 4. 2 Klasifikasi Tes Sprint 30 M (Pria) .....	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik Tes Kecepatan (Pria) ..	43
Tabel 4. 4 Klasifikasi Tes Sprint 30 M (Wanita).....	44
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik TesKecepatan (Wanita)	44
Tabel 4. 6 Klasifikasi Tes Shuttle Run Pria .....	45
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi FisikTes Kelincahan (Pria) ..	45
Tabel 4. 8 Klasifikasi Tes Shuttle Run Wanita.....	47
Tabel 4. 9 Distribusi FrekuensiKemampuanKondisi FisikTes Kelincahan (Wanita)	47
Tabel 4. 10 Klasifikasi Balke Tes 15 Menit Pria .....	48
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi FisikTes Kelincahan (Pria)	48
Tabel 4. 12 Klasifikasi Balke Tes 15 Menit Wanita .....	50
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik Tes Daya Tahan .....	50
Tabel 4. 14 Kategori Komponen Atlet Anggar IKASI Aceh Besar Pria .....	52
Tabel 4. 15 Kategori Komponen Atlet Anggar IKASI Aceh Besar Wanita .....	53
Tabel L.1. 1. Hasil Perhigtungan Nilai VO2MAX Atlet .....	62
Tabel L.1. 2 Hasil Perhitungan Frekuensi Kecepatan Atlet (Pria).....	64
Tabel L.1. 3Hasil Perhitungan Frekuensi Kecepatan Atlet (Wanita).....	64
Tabel L.1. 4 Hasil Perhitungan Frekuensi Kelincahan Atlet (Pria) .....	65
Tabel L.1. 5Hasil Perhitungan Frekuensi Kelincahan Atlet (Wanita) .....	65
Tabel L.1. 6 Hasil Perhitungan Frekuensi Daya Tahan Atlet Pria.....	66

Tabel L.1. 7 Hasil Perhitungan Frekuensi Daya Tahan Atlet (Wanita) .....	66
--	----

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

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

*Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable (Hanief, Puspodari, & Sugito, 2017).* yang memiliki arti “Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan

kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan”. Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah aspek yang paling penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga penting bagi atlet untuk memperhatikan kondisi fisiknya sendiri. Peningkatan kondisi fisik tidak dapat dilakukan begitu saja, jika ingin meningkatkan kondisi fisik seorang atlet, maka seluruh komponen yang terdapat di dalam kondisi fisik juga harus dikembangkan dan tidak dapat dipisahkan Jageret al,(2017).

Karakteristik pada cabang olahraga Anggar adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi Hadjirati dan Haryanto (2020). Semua komponen ini berperan penting dalam meningkatkan fisik serta harus dikembangkan dan di tingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan pada cabang olahraga anggar. Semua elemen ini memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan fisik, dan harus ditingkatkan sesuai dengan karakteristik, kebutuhan, dan ciri khas dalam cabang olahraga anggar. Daya tahan, kekuatan dan kecepatan adalah salah satu faktor yang paling penting dan paling dominan digunakan dalam olahraga anggar. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas pratiwi, setijono. & Fuad, (2018). Karena dalam bermain anggar ada gerakan menghindar belakang, menangkis, dan siap membalas serangan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya sehingga kelincahan atau agilitas ini penting (Turna, 2020). Sementara itu, kecepatan merupakan

kemampuan atlet dalam perpindahan posisi secara cepat. Kelincahan dan kecepatan berfungsi untuk menghasilkan berbagai teknik yang baik dan akurat, mampu bergerak cepat dan lincah adalah hal yang sangat terpenting dalam menjaga jarak ketika diserang atau melakukan serangan.

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

Perkembangan olahraga anggar di Aceh sudah cukup lama, bahkan sejak era tahun 1970-an hingga tahun 2000-an, Aceh memiliki generasi emas yang berlangganan meraih medali emas pada beberapa *event*, salah satunya PON. Bahkan atlet anggar asal Aceh yang masuk platnas di ajang Sea Games diantaranya, Ema Susana, Murisna Wati, Cut Risna, Eka, Mardan, Hendra, dan Hadi Lesmana. Hingga terjadinya bencana tsunami yang melanda Aceh pada 26 Desember 2004, yang memberikan dampak besar bagi perkembangan olahraga

anggar di Aceh, banyak atlet-atlet anggar berprestasi asal Aceh yang menjadi korban. Namun seiring berjalannya waktu, perkembangan olahraga anggar di Aceh mulai membaik, bahkan atlet-atlet anggar asal Aceh mulai mengukir prestasi, salah satunya pada *event* PON XX di Papua pada tahun 2021 yang berhasil membawa pulang 1 medali emas, 1 medali perak, dan 2 medali perunggu. Hal ini menjadi tanda bahwa olahraga anggar di Aceh mulai berkembang dan menciptakan prestasi-prestasi yang membanggakan. Namun di Aceh, atlet-atlet yang berprestasi belum merata, disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya motivasi latihan yang kurang, keadaan kondisi latihan yang tidak mendukung, kondisi lapangan yang tidak memadai, dan juga kurangnya mental tanding/ketangguhan mental yang dimiliki oleh seorang atlet tersebut. Salah satunya pada IKASI Aceh Besar. IKASI Aceh Besar melakukan latihan kondisi fisik dilakukan sebanyak satu kali dalam seminggu, dan berikut program latihan Anggar IKASI Aceh Besar. Program latihan di bawah didapatkan dari pelatih anggar ikasi Aceh Besar

**Tabel 1. 1.- Program Latihan Aceh Besar**

<b>NO</b>	<b>Hari / waktu</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Latihan yang dilakukan</b>
1.	Selasa /16.00 sd 18.00	Step dasar Anggar	Maju mundur anggar, 1x maju serang dan jatuhkan badan dan kaki depan lurus, maju loncat serang, maju loncatt mndur, 1x maju serang. Gerakan tersebut diulangi beberapa kali repitisi.

2.	Kamis/16.00 sd 18.00	Klasikal, lesson dan dasar anggar	Jinjit ujung kaki 20x, angkat tumit 20x, tusuk 50x, 1x maju mundur, 2x maju mundur, 3x maju mundur serta menggunakan pukulan dan tangkisan 20x dengan beberapa repetisi, maju mundur serang 2ox, 2x maju serang/redoubleman 20x, flache 10x
3.	Minggu /08.00 sd 12.00	Latihan fisik atlet anggar/sparing	Lari keliling gor, sprint jarak pendek, push up dan sit up, squad jump.

Tim Anggar Aceh Besar merupakan salah satu wadah untuk membina atlet-atlet, dalam meraih prestasi, terkhusus atlet anggar yang berdomisili di Aceh Besar dan aktif dalam mengikuti setiap kegiatan pertandingan baik dari daerah maupun nasional . Tim anggar Aceh Besar mempunyai prestasi yang cukup baik, hal ini dapat dilihat beberapa kejuaraan, seperti pada *event* Kejurda dan Pra PORA tahun 2021, tim anggar Aceh Besar berhasil meraih ( 3 mendali perunggu). Dan juga pada tahun 2022 di kejuaraan Kejurprov, Sirkuit dan PORA tim anggar Aceh Besar berhasil meraih (1 perak, 3 perunggu di Kejurprov dan 3 mendali perunggu di PORA 2022). Pencapaian prestasi cabang olahraga tim anggar Aceh Besar tidak terlepas dari berbagai faktor, salah satunya adalah faktor kondisi fisik. Akan tetapi tidak semua atlet IKASI Aceh Besar belum memadai dalam perihal kondisi fisik, sehingga terlihat dalam beberapa event terakhir IKASI Aceh Besar belum berhasil meraih medali emas dalam kejuaraan daerah bahkan nasional, hal ini

disebabkan tim anggar Aceh Besar jarang melakukan tes kondisi fisik atlet, sehingga data kondisi fisik Atlet anggar Aceh Besar tidak diketahui dengan baik yang bahwasanya informasi kondisi fisik atlet tergolong penting dalam menyusun program latihan atlet untuk penunjang prestasi atlet. maka dari itu peneliti tertarik melakukan tes kondisi fisik dominan atlet anggar IKASI Aceh Besar tahun 2023. Kondisi di lapangan pun beberapa atlet tim IKASI Aceh Besar terlihat tidak aktif dalam mengikuti kegiatan latihan. Hal ini terlihat dari jumlah atlet yang mengikuti kegiatan latihan tidak banyak juga kurangnya kesadaran dalam hal pentingnya latihan kondisi fisik. Dengan adanya data kondisi fisik tim Anggar IKASI Aceh Besar dapat membantu untuk menyadarkan atlet tersebut bahwa kondisi fisik mereka belum baik atau bahkan kurang maka dengan adanya penelitian ini yang berupa tes kondisi fisik atlet anggar IKASI Aceh Besar juga dapat membantu pelatih dalam hal menyampaikan keadaan atau kondisi fisik mereka belum memadai.

Berdasarkan penelitian Supriyok dkk, 2018 diperoleh hasil bahwa Data diperoleh melalui tes dan pengukuran dengan item tes : 1) tes daya tahan, 2) tes kecepatan, 3) tes kecepatan reaksi, dan 4) dan kekuatan otot tungkai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 2 (6%) atlet pada kategori sangat baik, 4 (12%) atlet pada kategori baik, 22 (64%) atlet pada kategori sedang, 5 (15%) atlet pada kategori kurang, dan 1 (3%) atlet pada kategori kurang sekali. Kesimpulan, kondisi fisik atlet anggar Kota Surakarta pada kategori sedang. Oleh karena itu berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengukur sekaligus mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet anggar Aceh Besar pada tahun

2023, dengan metode yang berbeda dimana pengukuran berpusat pada aspek kondisi fisik dominan atlet, Selain itu juga penelitian ini juga bermanfaat bagi atlet maupun pelatih di karenakan sudah memiliki data yang baku mengenai kondisi fisik dominan atlet anggar yang sangat berpengaruh sebagai faktor penunjang prestasi altet. Dari hal tersebut maka peneliti mengangkat judul **“Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Anggar IKASI Aceh Besar Tahun 2023”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

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

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

## **1.3 Pembatasan Masalah**

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

#### **1.4. Rumusan Masalah**

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

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

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

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

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

##### **1.6.1 Secara Teoritis**

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

##### **1.6.2 Secara Praktis**

1. Bagi Peneliti

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

## 2. Bagi Pelatih

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

## 3. Bagi Atlet

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

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **2.1 Deskripsi Teoritik**

#### **2.1.1 Pengertian Kondisi Fisik Atlet**

Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015). Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujianto, 2015). *Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable* (Hanief, Puspodari, & Sugito, 2017). Yang memiliki arti “Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan”. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Pratama, 2015). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik sangat perlu diperhatikan oleh atlet.

Selama masa persiapan sebelum pertandingan yang akan sesungguhnya atlet dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya. Sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Sebelum pertandingan seorang atlet harus mencapai tingkat fitness yang baik untuk menghadapi stress yang akan dihadapi dalam pertandingan. Oleh karena itu penting sekali memiliki kondisi fisik yang bagus dalam setiap sesi latihan dan pertandingan mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik tergantung dari program latihan dan kesadaran atlet itu sendiri untuk tetap siap menjaga kondisi fisiknya yang baik, sehingga kondisi fisik memiliki kedudukan yang penting selain mental, teknik dan taktik. penelitian ini memfokuskan pada kondisi fisik dominan pada cabang olahraga Anggar IKASI Aceh Besar. sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet.

Pengembangan kondisi fisik dalam olahraga Anggar ini sangatlah penting dilakukan guna meningkatkan kemampuan dan prestasi atletnya. Seorang pelatih juga harus memperhatikan bagaimana cara membuat program latihan yang sistematis dan menerapkan teori-teori kondisi fisik yang ada, baik kondisi fisik secara umum atau sudah menuju kekhususan cabang olahraga Anggar itu sendiri.

### **2.1.2 Aspek-Aspek Dominan Kondisi Fisik Dominan Atlet Anggar**

Ada beberapa unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga anggar, antara lain: reaksi, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kelenturan, daya tahan otot, dan daya tahan. Berbagai elemen kondisi fisik tersebut harus dikembangkan semaksimal mungkin untuk mendapatkan kinerja terbaik (Cheris, 2012).

## 1. Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan antara mulai adanya rangsang sampai terjadinya respon / gerakan. Reaksi akan menjadi demikian perlu apabila dikaitkan dengan jenis-jenis cabang olahraga yang dilakukan atlet. Oleh sebab itu, selain dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan koordinasi, maka komponen kecepatan reaksi harus terus dilatihkan dan dikembangkan dalam cabang anggar.

## 2. Kelincahan dan Kecepatan

Kelincahan dan Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu paling singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik yang artinya satu jenis gerak dilakukan secara berulang-ulang seperti lari atau kecepatan gerak tubuh saat melakukan pukulan. Johnson (1969) menjelaskan, "*speed of movement shall thus be defined as the rate at which a person can propel his body, or parts of his body through space.*" Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sering digunakan hampir pada setiap cabang olahraga. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi kecepatan dapat pula terbatas pada gerakan setiap anggota gerak tubuh. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai sangat penting, terutama karena dalam aktivitas olahraga dituntut untuk dapat bergerak dengan cepat (Kurniawan, Nurrochmah, & H Paulina, 2016). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat menjawab rangsangan sekelompok otot dalam waktu sangat singkat menempuh jarak tertentu. (Rahma et al. 2021) Untuk

mengukur kecepatan dilakukan tes sprint 30 meter dengan target 3.0 detik dilakukan 3 kali pengulangan. Di dalam olahraga anggar sangat di perlukan latihan kondisi fisik yang menfokuskan untuk melatih kecepatan diarenakan saat bertanding sangat di haruskan untuk menggunakan kecepatan atau *speed*.

### 3. Koordinasi

Komponen-komponen tersebut yang dapat digunakan untuk menilai kesegaran jasmani seseorang, walaupun kegiatan yang di lakukan hanya membutuhkan sebagian kecil dari tingkat kesegaran jasmani tersebut. Koordianasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintergerasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tenis, seseorang akan keliatan memiliki koordinasi yang baik bila dapat bergerak kearah bola sambil mengayun raket kemudia memukul dengan teknik yang benar (M.Sajoto, 2005:9).

### 4. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil terkendali, komponen keseimbangan terdiri dari keseimbangan statik (tubuh dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamik (tubuh dalam posisi bergerak). (Hartono Hadjarati.2010:29)

### 5. Kelenturan / flexibility

Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persediaan. Faktor fisiologis yang mempengaruhi antara lain usia dan aktivitas. Kelenturan atau fleksibilitas adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran yang seluas-luasnya teruma otot-otot, ligament-ligamen di sekitar persendian (hari satijono dkk 2001: 46). Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk di gerakkan seluas-luasnya, atau keluasaan gerak persendian. Merupakan kemampuan yang di bentuk oleh bentuk ujung tulang-tulang pembentuk persendian, dan elastisitas yang menghubungkan persendian.

#### 6. Daya tahan /Endurance

Dengan daya tahan yang baik maka akan menjamin seorang atlet untuk mampu berlatih maupun bertanding tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kondisi-kondisi fisik tersebut di atas, maka seorang atlet anggar mampu melakukan gerakan yang cepat dan tepat saat melakukan serangan maupun saat menghindari dari serangan lawan serta tidak mengalami kelelahan yang berarti saat melakukan aktivitas latihan maupun pertandingan.

Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu daya tahan otot dan daya tahan umum (cardiorespiratory endurance). Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi dalam waktu yang cukup lama dengan beban tertentu. Daya tahan umum adalah kemampuan seorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam waktu yang cukup lama Ronnestad & Mujika, (2014). Daya tahan dibagi menjadi dua macam, yang

pertama adalah daya tahan umum (general endurance) merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus, yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Kedua adalah daya tahan otot (local endurance) merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan kemampuan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu Royana, (2017).

### **2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Prestasi terbaik yang di dapat oleh atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah. Soeharno sebagaimana yang dikutip oleh Faidillah (2010) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari: 1) kesehatan fisik dan kemampuan fisik, 2) bentuk tubuh serta proporsi tubuh yang selaras, 3) penguasaan teknik, 4) penguasaan taktik, 5) memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, dan 6) memiliki kematangan juara yang mantap. Kemudian untuk faktor eksternal terdiri dari: 1) Pelatih, 2) sarana dan prasarana, 3) organisasi, dan 4) lingkungan. Berbagai pendapat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga para atlet peneliti lebih cenderung menggunakan dasar teori yang digunakan oleh Soeharno (dalam Faidillah, 2010). Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas

fisik yang baik (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015). Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015). Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable (Hanief, Puspodari, & Sugito, 2017). yang memiliki arti “Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan”. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Pratama, 2015). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet.

#### **2.1.4 Olah Raga Anggar**

##### **1. Pengertian Anggar**

Etimologi kata “anggar” dalam bahasa Indonesia berasal dari bahasa Perancis “*en garde*” yang artinya dalam bahasa Indonesia berarti “bersiap”. Kata “*en garde*” digunakan sebelum permainan anggar dimulai, untuk memberi perintah “bersiap” kepada pemain. Dalam bahasa Perancis sendiri anggar disebut sebagai *escrime*. ujungnya untuk menusuk.

Secara umum olahraga anggar adalah ilmu beladiri menggunakan senjata yang berkembang menjadi seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik kemampuan seperti memotong, menusuk, dan menangkis senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kelincahan tangan. Dalam olahraga anggar terdapat 3 nomor yang dipertandingkan, yaitu :

a) Degen (*epee*)

Pedang yang berbentuk segitiga dan berparit, pada pangkalnya tebal dan samping ke ujung kecil, sedikit kaku. Ujungnya datar dan berpegas dengan pelindung tangan besar, beratnya 750 – 770 gram. Bagian bawah pedang untuk menangkis dan ujungnya untuk menusuk.

b) Floret (*foil*)

Pedang yang berbentuk langsing, lentur, dan lebih ringan dari senjata anggar yang lainnya, ujungnya bulat, memiliki permukaan yang datar, tumpul, dan berpegas. Senjata floret memiliki beban seberat 500 gram. Pelindung tangan (kom) yang dimiliki lebih kecil dari senjata anggar lainnya. Ujung senjatanya digunakan untuk menusuk dan bagian samping pedang digunakan untuk menangkis dan menekan.

c) Sabel (*sabre*)

Pedang yang berbentuk segitiga dan sudut yang tidak tajam, seperti parang kecil, makin ke atas semakin pipih dan ujungnya ditekuk hingga tidak meruncing, beratnya 500 gram. Pelindungan tangan (kom) penuh menutupi tangan sampai

pangkal tangan. Bagian atas pedang untuk memaraang dan bagian bawah untuk menangkis, serta ujungnya untuk menusuk.

## **2. Sejarah Anggar**

Dahulu sebelum ada senjata anggar seperti sekarang, setiap bangsa sudah beranggar untuk membela diri dengan menangkis ataupun menyerang. Yang dipergunakan adalah barang apapun juga, baik dari kayu maupun dari besi untuk menangkis bila mendapat serangan (Kurniawan, 2010). Olahraga anggar muncul setelah terjadi kemunduran masa ksatria Feodal dan mulai muncul orang-orang Borjuis. Awalnya olahraga anggar menggunakan alat pedang, namun karena sudah tidak ada lagi peperangan dan arena perkembangan jaman, komposisi pedang tidak lagi berat dan menjadi ringan, sehingga dalam permainan anggar lebih lincah. Jerman adalah salah satu Negara pertama yang memperkenalkan olahraga anggar di abad ke-14. Salah satu bangsawan asal Spanyol, yaitu kapten Cordoba mulai menggunakan pelindung tangan untuk bermain anggar.

Berlangsung pada abad ke-15 mulai banyak sekolah-sekolah di Eropa. Yang mempelajari olahraga anggar. Pada abad ke-16 banyak lahir atlet-atlet anggar yang berbakat dari Eropa. Pada tahun 1570 bangsawan Perancis yang bernama Hendry Saint Didier membuat istilah pada gerakan-gerakan olahraga anggar. Pada tahun 1680 Count Koeningsmarken menganggas jenis-jenis senjata anggar, yaitu floret (*foil*), *degen* (*epee*), dan sabel (*sabre*). Masuk ke abad ke-17 pedang dimodifikasi menjadi lebih pendek dan anggar digunakan untuk mempertahankan kehormatan, baik kehormatan pribadi ataupun keluarga, karena hal itu banyak bangsawan laki-laki yang mempelajarinya. Pada abad ke-18, La Boissiere

menemukan masker sebagai pelindung kepala pada saat bermain anggar, hingga peraturan anggar pun terus berkembang dan mengutamakan keselamatan pemain. Dengan berjalannya waktu dan perkembangan zaman, olahraga anggar resmi menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan dalam olimpiade pada tahun 1896.

Masuknya olahraga anggar di Indonesia sudah cukup lama. Olahraga anggar sudah digunakan sejak zaman kerajaan Majapahit. Pada saat itu masih menggunakan keris, tombak, dan pedang. Kemudian saat masa penjajahan Belanda, olahraga beladiri yang menggunakan senjata tajam di larang. Singkat cerita, para penjajah Belanda memperkenalkan anggar, namun tidak semua orang yang dapat mempelajarinya, hanya untuk kalangan militer dan pada saat itu anggar menjadi olahraga beladiri yang diwajibkan untuk dipelajari. Pada saat itu, Sekolah Olahraga Militer di Bandung yang hanya memberikan pelatihan anggar, dengan pendidikan selama satu tahun dan dilatih secara langsung pelatih dari Belanda. Selain di Bandung, Magelang juga memberikan pendidikan olahraga beladiri anggar. Seiring perkembangan zaman, anggar pun menarik perhatian masyarakat Indonesia secara umum, hingga anggar resmi menjadi olahraga anggar, Indonesia tidak kalah berperan dan mampu melahirkan tokoh militer anggar, diantaranya yaitu Dr. Singgih Suparman, Warsim, Maryono, Atmosuwirdjo, dan masih banyak lagi. Lahirnya tokoh tersebut menjadi estafet perkembangan olahraga anggar di seluruh Indonesia. Pada tahun 1948 olahraga anggar ditampilkan dalam PON I untuk demonstrasi. Pada PON II olahraga anggar resmi bergabung menjadi

olahraga yang dipertandingkan. Pada PON III mulai muncul atlet-atlet anggar dari usia muda. Hingga sekarang olahraga anggar ada di setiap PON.

Dalam bermain anggar ada gerakan menghindar ke belakang, menangkis, dan siap membalas serangan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya kelincahan atau agilitas ini penting (Turna, 2020). Dikarenakan kelincahan ini harus dalam keadaan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya jadi bermain anggar juga harus dalam keadaan seimbang (Aquili, Tancredi, Triossi, Padua, D’Arcangelo, & Melchiorri, 2013).

Menurut Putra (2012, hlm. 3) “Teknik dasar dalam olahraga anggar terdiri dari teknik *on guard position* dan *movement and distance*. Masing-masing teknik mempunyai kedudukan dan peran yang sama penting terhadap rangkaian gerak olahraga anggar”. *On guard position* merupakan teknik yang menggambarkan posisi siap beraksi. *Movement and distance* merupakan teknik bergerak dalam olahraga anggar. Dijelaskan oleh Putra (2012, hlm. 3) bahwa “teknik *movement and distance* dalam olahraga anggar diantaranya meliputi *direct attack*, *one step lunge*, *redoublemant*, *flacce*, dan *balestra*”. *Direct attack* adalah serangan yang dilakukan langsung ke sasaran yang sah. *One step lunge* adalah gerakan menyerang yang didahului oleh gerakan melangkah satu kaki ke depan sehingga terbentuk satu langkah serang. *Redoublemant* merupakan serangan yang dilakukan secara berkesinambungan setelah melakukan serangan pertama diselingi dengan sikap anggar dan kembali melakukan serangan kedua. *Flacce* merupakan serangan cepat yang dilakukan dengan cara berlari. *Balestra* merupakan serangan yang

diawali dengan melompat terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan serangan. Masing-masing teknik digunakan sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan pertandingan serta keuntungan yang akan diperoleh yaitu angka kemenangan.

### **3. Induk Organisasi Anggar**

#### **A. Induk Organisasi di Dunia**

Induk organisasi olahraga anggar di dunia adalah FIE (*Federation International d'Esgrime*) yang berdiri pada 29 November 1913. Saat ini FIE (*Federation International d'Esgrime*) berpusat di Maison tepatnya di Sport International yang terletak di Lausanne, Swiss. FIE (*Federation International d'Esgrime*) didirikan oleh 9 negara, yaitu Belgia, Republik Ceko, Inggris Raya, Belanda, norwegia, Italia, dan Hungaria. Federasi ini pertama kali mengadakan kongres pada 23 Juni 1914 yang pada saat itu menerima 7 anggota Negara baru. Diantaranya, yaitu Amerika Serikat, Swiss, Rusia, Rumania, Monako, Denmark, dan Australia. Sekarang Negara yang tergabung pada FIE (*Federation International d'Esgrime*) sebanyak 157 negara termasuk Indonesia.

#### **B. Induk Organisasi di Indonesia**

Induk organisasi anggar di Indonesia adalah IKASI (Ikatan Anggar Seluruh Indonesia). Sebelum bernama IKASI, organisasi ini bernama IPADI (Ikatan Pendekar Anggar Indonesia) yang diperkasai oleh Dr.Singgih. Hingga pada tahun 1951, bertepatan dengan pergelaran PON II di Jakarta. Pada saat itu kongres yang mengubah nama IPADI (Ikatan Pendekar Anggar Indonesia) menjadi IKASI (Ikatan Anggar Seluruh Indonesia), serta pemilihan ketua umum baru, yaitu R.A

Kosasi yang berkantor pusat di Bandung. Kemudian pada tahun 1967 pusat IKASI (Ikatan Anggar Seluruh Indonesia) berpindah ke Jakarta.

#### **4. Perkembangan Olah Raga di Aceh**

Perkembangan olahraga anggar di Aceh sudah cukup lama bahkan sejak era tahun 1970-an hingga tahun 2000-an, Aceh memiliki generasi emas yang berlangganan meraih medali emas pada beberapa *event*, salah satunya PON. Bahkan Bahkan atlet anggar asal Aceh yang masuk platnas di ajang Sea Games diantaranya, Ema Susana, Murisna Wati, Cut Risna, Eka, Mardan, Hendra, dan Hadi Lesmana. Hingga terjadinya bencana tsunami yang melanda Aceh pada 26 Desember 2004, yang memberikan dampak besar bagi perkembangan olahraga anggar di Aceh, banyak atlet-atlet anggar berprestasi asal Aceh yang menjadi korban. Namun seiring berjalannya waktu, perkembangan olahraga anggar di Aceh mulai membaik, bahkan atlet-atlet anggar asal Aceh mulai mengukir prestasi, salah satunya pada *event* PON XX di Papua pada tahun 2021 yang berhasil membawa pulang 1 medali emas, 1 medali perak, dan 2 medali perunggu. Hal ini menjadi tanda bahwa olahraga anggar di Aceh mulai berkembang dan menciptakan prestasi-prestasi yang membanggakan. Namun di Aceh, atlet-atlet yang berprestasi belum merata, terdapat beberapa faktor, salah satunya adalah belum terbentuknya kondisi fisik yang optimal

#### **5. Tim Anggar Aceh Besar**

Tim anggar Aceh Besar merupakan salah satu tempat untuk membina atlet-atlet anggar Aceh dalam meraih prestasi, terkhusus atlet anggar yang berdomisili di Aceh Besar. Tim anggar Aceh Besar memiliki tempat latihan yang baik, mulai dari tempat latihan yang berada di kota dan mudah untuk dijangkau, berada di

dalam gedung yang luas sehingga memudahkan proses latihan terlebih jika hujan tidak perlu berteduh, memiliki perlengkapan yang baik, seperti landasan untuk latihan atau loper, perlengkapan pelatih untuk melakukan *lesson*, perlengkapan sparing, seperti *rolling recording*, senjata anggar, pakaian anggar mulai dari jaket, *flastron*, *body protector* (pelindung dada), celana, masker (pelindung kepala), dan lainnya.

Tempat latihan tim anggar Aceh Besar berlokasi di gedung KONI Aceh, di mana banyak atlet-atlet dari cabang olahraga lain juga latihan di tempat yang sama. Para atlet anggar Aceh Besar dilatih oleh pelatih yang dulunya merupakan salah satu atlet kebanggaan Aceh pada masanya. Hal ini justru menjadi pendorong untuk menciptakan atlet-atlet yang berprestasi.

## **2.2 Kajian Peneliti yang Relafan**

### **A. Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Sukakarta**

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Supriyoko dan Wisnu Mahardika (2018) dengan judul Kondisi Fisk Atlet Anggar Sukakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yang mendeskripsikan fenomena tertentu. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi. Kondisi fisik ialah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet di dalam karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur kondisi fisik atlet anggar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet anggar Kota Surakarta yang berjumlah 34 atlet. Data diperoleh melalui tes dan pengukuran dengan item tes : 1) tes daya tahan, 2) tes kecepatan, 3) tes kecepatan reaksi, dan 4) dan kekuatan otot tungkai. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa sebanyak 2 (6%) atlet pada kategori sangat baik, 4 (12%) atlet pada kategori baik, 22 (64%) atlet pada kategori sedang, 5 (15%) atlet pada kategori kurang, dan 1 (3%) atlet pada kategori kurang sekali. Kesimpulan, kondisi fisik atlet anggar Kota Surakarta pada kategori sedang. Kata kunci: Kondisi fisik, anggar, daya tahan, kecepatan, kecepatan reaksi, kekuatan.

## **B. Perbandingan Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Anggar Tahun 2018 dan 2019 KONI Sidoarjo**

Penelitian yang dilakukan oleh Stanislaue Dhevangga Pristawan Abhimasta dan Dr. Oce Wiwiawan, M.kes (2019) yang berjudul Perbandingan Kondisi Fisik Atlet Anggar Tahun 2018 dan 2019 Koni Sidoarjo. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif ex post facto. Ex post facto merupakan penelitian yang membandingkan dua variabel atau lebih yang sudah terjadi sebelumnya (Sriundy, 2015:108). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perbandingan hasil test kondisi fisik atlet anggar Koni Sidoarjo pada tahun 2018 dan tahun 2019. Salah satu aspek penting dalam pencapaian prestasi dalam olahraga anggar adalah aspek kondisi fisik. Pada permainan anggar dibutuhkan kekuatan otot peras tangan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan untuk dapat menunjang permainan yang baik hingga daya tahan cardiovascular yang baik. Ada beberapa unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam anggar, diantaranya: reaksi, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, daya tahan otot, dan endurance. Berbagai unsur kondisi fisik tersebut harus dikembangkan semaksimal mungkin untuk mendapatkan performa terbaik (Cheris, 2012). Kualitas dari kondisi fisik atlet dapat dilihat

dengan dilakukannya tes dan pengukuran kondisi fisik. Sejalan dengan tujuan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui perbandingan hasil test kondisi fisik atlet anggar koni Sidoarjo tahun 2018 dan 2019. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Untuk pengambilan data digunakan metode *ex post facto* atau membandingkan data yang telah ada sebelumnya. Dengan demikian adanya perbedaan hasil test kondisi fisik atlet anggar koni Sidoarjo pada tahun 2018 dan tahun 2019 terlihat pada beberapa item test seperti indeks agility, sit and reach, vertical jump (kekuatan otot tungkai), Back and leg, Grip strength, Expanding Dynamometer Push, Push Up dan multilevel fitness test, dimana item-item tersebut diatas mengalami peningkatan. Akan tetapi ada beberapa item test yang tidak mengalami peningkatan dan bahkan lebih baik ditahun 2018 seperti balance beam dan vertical jump (Power otot tungkai), expanding pull, speed, sit up dan multilevel fitness test yang mengalami penurunan ditahun 2019.

### **C. Kondisi Fisik Atlet Anggar Putra Puslatda Jawa Timur Setelah Training From Home**

Penelitian ini dilakukan oleh Sigy Kanadela dan dr.Rini Ismalasari, M.Kes yang berjudul *Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar Putra Puslatda Jawa Timur Setelah Training From Home*. Dengan menggunakan metode kuantitatif. metode Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yaitu suatu penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau suatu objek yang diteliti dengan tujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti (Bhetharem,

Mahardika, and Tuasikal 2020). Akibat adanya wabah virus corona (Covid19) tim puslatda anggar putra Jawa Timur yang awalnya telah melaksanakan pemusatan latihan pada bulan November 2019 hingga awal Maret 2020 yang dilakukan di Surabaya, karena adanya wabah tersebut seluruh atlet dipulangkan ke rumah masing-masing untuk melakukan pemusatan latihan atau Training From Home. Dimana selama pelaksanaan Training From Home atlet di pantau langsung oleh para pelatih secara virtual online melalui via aplikasi zoom sesuai program yang telah diberikan pada atlet untuk menjaga kebugaran dan kondisi fisik atlet. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu sebagai tolak ukur perkembangan atlet selama pelaksanaan latihan Training From Home. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran dengan data sekunder dimana penelitian ini berupa buku atau dokumen yang diperoleh dari pihak pelaksana tes yaitu Koni Jawa Timur. Adapun hasil yang didapat dari pengumpulan data berupa tes dan pengukuran dengan data sekunder dimana penelitian ini berupa buku atau dokumen yang diperoleh dari pihak pelaksana tes yaitu Koni Jawa Timur terlihat dari item tes sit up, bar catch, superman back hold dan hover dapat dilihat bahwa atlet mencapai target, sedangkan pada item tes chin up, single leg squat, standing triple jump, juggling, sprint dan flexibility beberapa atlet tidak mencapai target atau dalam kategori kurang. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dari hasil beberapa item tes yang harus dilakukan oleh atlet cabang olahraga anggar khususnya atlet putra Puslatda JATIM menunjukkan bahwa di setiap item tes perlu diperhatikan kembali guna untuk dapat meningkatkan latihan fisik pada atlet anggar.

### **2.3 Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir merupakan penggambaran suatu konsep yang berkaitan dengan hal-hal penting yang berkaitan dalam suatu penelitian yang telah diidentifikasi sebagai suatu permasalahan. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah variable utama yang di kaji ialah Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Anggar IKASI Aceh Besar Tahun 2023 yang di uji menggunakan pendekatan kuantitatif. Sumber data dalam penelitian ini yaitu 10 Atlet Anggar IKASI Aceh Besar yang aktif mengikuti latihan.

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **3.1 Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian**

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2010:13) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan pendekatan statistik. penelitian ini akan disajikan dalam bentuk pengkategorian dan persentase. Adapun hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskriptif yang bertujuan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal-hal lain yang sudah disebutkan yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan (Arikunto,2013:8). Penelitian deskriptif ditujukan untuk bisa mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah maupun rekayasa. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang data penelitiannya berupa angka dan menggunakan analisis statistik. Penelitian ini disajikan dalam bentuk peringkat dan persentase. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui kondisi, keadaan atau hal lain yang telah disebutkan, yang hasilnya disajikan dalam bentuk laporan. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk dapat menggambarkan fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah maupun teknis.

### **3.2 Populasi dan Sampel**

#### **3.2.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2014:80). Populasi

merujuk pada wilayah umum yang meliputi: subjek atau objek yang memiliki sifat dan ciri-ciri khusus yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari seluruh atlet anggar IKASI Aceh Besar yang berjumlah 20 orang. Berikut daftar populasi atlet IKASI Aceh Besar.

**Tabel 3. 1 Tabel Jumlah Populasi**

NO	Nama	Katagori usia	Jenis kelamin	Katagori senjata
1.	Sukma Rinda Nita	Senior	perempuan	Epee
2.	Khalisah Husaini	Junior	perempuan	Epee
3.	Nadya Fitri	Senior	perempuan	Epee
4.	Aisyah Syakira R	Junior	perempuan	Foil
5.	Nasywa Fura Sabira	Junior	perempuan	Foil
6.	Layqa Dessyura	Pra Kadet	perempuan	Foil
7.	Khalisa Malika Ruli	Pra Kadet	perempuan	Foil
8.	Cut Selva Fajar Fatihah	Junior	perempuan	Foil
9.	Nakeisha Azkia Sakhi	Pra Kadet	perempuan	Foil
10.	Kautsar Muharya M	Senior	Laki-Laki	Epee
11.	Al Mawardi	Junior	Laki-Laki	Epee
12.	Zidan	Pra Kadet	Laki-Laki	Epee
13.	Azkal	Junior	Laki-Laki	Foil
14.	Alfandi	Junior	Laki-Laki	Foil
15.	Riskia	Junior	Laki-Laki	Foil
16.	Wahdini	Junior	Laki-Laki	Foil

17.	Wahdina	Junior	Laki-Laki	Foil
18.	M. Fahir	Pra Kadet	Laki-Laki	Foil
19.	Ozil	Pra Kadet	Laki-Laki	Foil
20.	Sabil	Pra Kadet	Laki-Laki	Foil

*Sumber : Pelatih Ikasi Aceh Besar, 2023*

Berdasarkan Tabel di atas maka populasi penelitian ini adalah sebanyak 10 atlet. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Sedangkan teknik Purposive sampling menurut Sugiyono (2018:138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Purposive sampling ialah metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Dikarenakan usia yang tidak merata yang menyebabkan tidak bisa menggunakan tes kondisi fisik yang setara. Usia yang digunakan yaitu junior dan senior yang berkisar junior 13-19 tahun dan senior 20-30 tahun. Maka dari itu peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa purposive sampling.

**Tabel 3. 2 Tabel Data Pupulasi Menggunakan Teknik Purposive Sampling**

No	Nama	Katagori usia	Jenis Senjata	Keterangan
1.	Sukma Rinda Nita	SENIOR	EPEE	Aktif Latihan
2.	Khalisah Husaini	JUNIOR	EPEE	Aktif Latihan

3.	Chica	JUNIOR	FOIL	Aktif Latihan
4.	Layqa	JUNIOR	FOIL	Aktif Latihan
5.	Nasywa Fura Sabira	JUNIOR	FOIL	Aktif Latihan
6.	Kautsar Muharya M	SENIOR	EPEE	Aktif Latihan
7.	Al Mawardi	JUNIOR	EPEE	Aktif Latihan
8.	M. Azkal	JUNIOR	FOIL	Aktif Latihan
9.	ZIDAN	JUNIOR	EPEE	Kurang Aktif
10.	Riskia	SENIOR	FOIL	Kurang Aktif

Sumber : *Pelatih Ikasi Aceh Besar, 2023*

### 3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014:81). Adapun sampel dalam penelitian ini adalah 10 atlet anggar IKASI Aceh Besar. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. teknik Purposive sampling menurut Sugiyono (2018:138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Purposive sampling ialah metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran dan tes kebugaran jasmani (TKJI).

### **3.3 Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini yaitu variabelnya kondisi fisik. Untuk mempermudah penyusunan instrumen, maka perlu digunakan norma kondisi fisik. Pada penelitian ini norma kondisi fisik digunakan untuk instrument penelitian. penelitian mengacu pada yang telah disusun oleh peneliti menggunakan tes dan pengukuran. Adapun norma kondisi fisik dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut : *balke test* untuk mengukur daya tahan, *sprint* 30 m untuk mengukur kecepatan dan *shuttle run* untuk mengukur kelincahan.

### **3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2017), teknik pengumpulan merupakan data yang dapat dilakukan dengan interview (wawancara),kuesioner (angket), observasi (pengamatan) dan gabungan ketiganya.

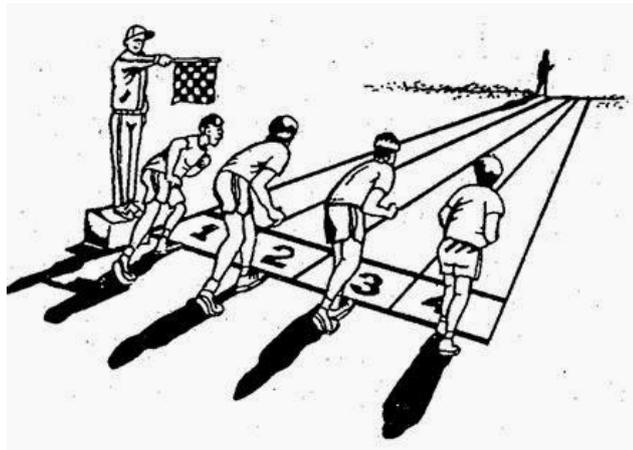
Data yang diperoleh oleh peneliti melalui tes dan pengukuran terhadap variable yang terdapat dalam penelitian berupa *balke* tes untuk mengukur daya tahan, *sprint* 30 m untuk mengukur kecepatan dan *shuttle run* untuk mengukur kelincahan.

#### **3.4.1 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Kecepatan**

Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sering digunakan hampir pada setiap cabang olahraga. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi kecepatan dapat pula terbatas pada gerakan setiap anggota gerak tubuh. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai sangat penting, terutama karena dalam aktivitas

olahraga dituntut untuk dapat bergerak dengan cepat (Kurniawan, Nurrochmah, & H Paulina, 2016). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat menjawab rangsangan sekelompok otot dalam waktu sangat singkat menempuh jarak tertentu. (Rahma et al. 2021) Untuk mengukur kecepatan dilakukan tes sprint 30 meter dengan target 3.0 detik dilakukan 3 kali pengulangan.



**Gambar 3. 1 Tes Sprint 30 M**

Di dalam olahraga anggar sangat di perlukan latihan kondisi fisik yang menfokuskan untuk melatih kecepatan diarenakan saat bertanding sangat di haruskan untuk menggunakan kecepatan atau *speed*.

**Tabel 3. 3 Normative Tes Lari 30 M**

No.	Interval	Klasifikasi
1	< 4.0	Sangat baik
2	4.2 – 4.0	Baik
3	4.4 – 4.3	Cukup
4	4.6 – 4.5	Sedang
5	> 46	Kurang

Sumber: widiastuti (2017)

**Tabel 3. 4 Normatif Tes Lari 30 M Wanita**

No.	Interval	Klasifikasi
1	< 4.5	Sangat baik
2	4.6 – 4.5	Baik

3	4.8 – 4.7	Cukup
4	5.0 – 4.9	Sedang
5	> 5.0	Kurang

Sumber: widiastuti (2017)

Kecepatan di ukur menggunakan tes lari 30 meter. Satuan dari tes ini adalah detik. Tujuan dari tes ini adalah untuk melihat perkembangan kemampuan keefektifan dan efisiensi akselerasi dari mulai star berdiri atau dari star block ke kecepatan maksimum . Alat-alat yang dibutuhkan:

1. lintasan 400 meter -30 meter di beri pada lintasan lurus
2. stopwatch
3. tester

Pelaksanaan :

1. Tester berdiri pada garis star
2. Aba-aba diberikan oleh tester, peserta dengan cepat miulai berlari dan tester menghidupkan stopwatch
3. Tester sampai pada finish, dan jalanya waktu pada stopwatch di hentikan.
4. Lakukan tes ini dengan 3 kali pengulangan

## 2. **Kelincahan**

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan lari shuttle run. Satuan shuttle run adalah detik, dengan memperhatikan nilai terkecil yang dicapai.

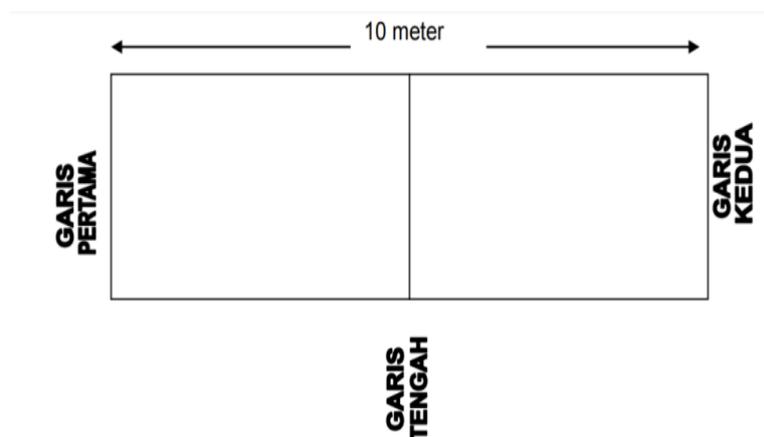
Alat-alat yang dibutuhkan:

1. Cone
2. Peluit

Pelaksanaan:

1. Tester berdiri di belakang garis start sembari menunggu peluit dibunyikan

2. Setelah peluit aba-aba dibunyikan, testi berlari lurus menuju cone yang sudah dipersiapkan
3. Setelah kedua kaki melewati garis pertama segera berbalik dan menuju ke garis tengah.
4. Atlet berlari lagi dari garis tengah menuju garis kedua dan kembali ke garis tengah, dihitung satu kali
5. Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
6. Setelah melewati finis di garis pertama, pencatat waktu dihentikan.



**Gambar 3. 2 - Lintasan Tes Kelincahan (Oce Wiriawan, 2017)**

**Tabel 3. 5 Data Normatif Agility Test Dengan Satuan Detik Pria**

No.	Norma	Interval(satuan detik)
1	Sangat baik	<12.10
2	Baik	12.11 – 13.53
3	Cukup	13.53 - 14.96
4	Sedang	14.97 – 16.39
5	Kurang	> 16.39

**Tabel 3. 6 Data Normatif Agility Test Dengan Satuan Detik Wanita**

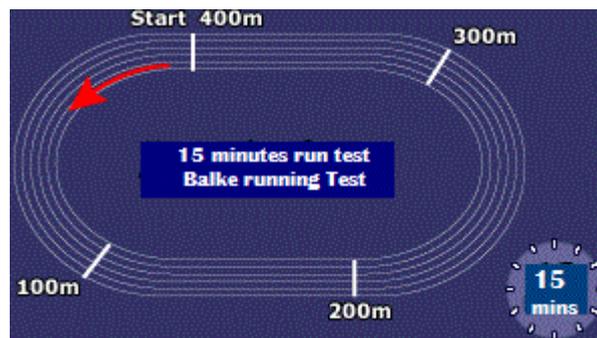
No.	Norma	Interval(satuan detik)
1	Sangat baik	< 12.42
2	Baik	12.43 – 14.09

3	Cukup	14.10 – 15.74
4	Sedang	15.75 – 17.39
5	Kurang	> 17.40

*Sumber : Moeslim, 2003*

### 3. Daya Tahan

Dengan daya tahan yang baik maka akan menjamin seorang atlet untuk mampu berlatih maupun bertanding tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kondisi-kondisi fisik tersebut di atas, maka seorang atlet mampu melakukan gerakan yang cepat dan tepat saat melakukan serangan maupun saat menghindari dari serangan lawan serta tidak mengalami kelelahan yang berarti saat melakukan aktivitas latihan maupun pertandingan.



**Gambar 3. 3 Lintasan Balke Test**

Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu daya tahan otot dan daya tahan umum (cardiorespiratory endurance). Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi dalam waktu yang cukup lama dengan beban tertentu. Daya tahan umum adalah kemampuan seorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam waktu yang cukup lama (Ronnestad & Mujika, 2014). Daya tahan dibagi menjadi dua macam, yang pertama adalah daya tahan umum (general endurance) merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan

sistem jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus, yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Kedua adalah daya tahan otot (local endurance) merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan kemampuan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Royana, 2017).

Daya tahan / Endurance dapat di ukur dengan volume oksigen yang dapat anda konsumsi saat berolahraga dengan kapasitas maksimal VO<sub>2</sub>max adalah jumlah maksimum oksigen dalam satu menit per kilogram berat badan. Mereka yang bugar memiliki nilai VO<sub>2</sub>max lebih tinggi dan bisa berolahraga lebih intens daripada mereka yang tidak terkonsumsi dengan baik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa Anda dapat meningkatkan VO<sub>2</sub>max Anda dengan berolahraga dengan intensitas yang mengangkat jantung Anda tingkat ke antara 65 dan 85% dari maksimum selama minimal 20 menit tiga sampai Lima kali seminggu. Nilai rata-rata VO<sub>2</sub>max untuk atlet pria kira-kira. 3.5 liter/menit dan untuk atlet putri. Adapun daya tahan terbagi menjadi dua yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. (*Brian Mackenzie: 101 performance evaluation test*). Berikut rumus balke test yang digunakan untuk mengukur daya tahan. Rumus yang digunakan untuk menghitung VO<sub>2</sub>max (obsession for running oleh Frank Horwill) adalah :  $4 \text{ VO}_2\text{max} = (\text{Total jarak yang ditempuh} / 15) - 133) \times 0,172) + 33,3$  Contoh : Seorang atlet menyelesaikan 5200 meter dalam waktu 15 menit.

$$\text{VO}_2\text{max} = (5200/15) - 133) \times 0,172) + 33,3$$

$$\text{VO}_2\text{max} = 70 \text{ ml/kg/menit}$$

**Tabel 3. 7 Data Normatif VO2 MAX**

Perempuan (ml/kg/min)						
Usia	Sangat Buruk	Buruk	Cukup	Baik	Sangat Baik	Superior
13-19	< 25,0	25,0-30,9	31,0-34,9	35,0-38,9	39,0-41,9	> 41,9
20-29	< 23,6	23,6-28,9	29,0-32,9	33,0-36,9	37,0-41,0	> 41,0
30-39	< 22,8	22,8-26,9	27,0-31,4	31,5-35,6	35,7-40,0	> 40,0
40-49	< 21,0	21,0-24,4	24,5-28,9	29,0-32,8	32,9-36,9	> 36,9
50-59	< 20,2	20,2-22,7	22,8-26,9	27,0-31,4	31,5-35,7	> 35,7
60+	< 17,5	17,5-20,1	20,2-24,4	24,5-30,2	30,3-31,4	> 31,4
Laki-laki (ml/kg/min)						
Usia	Sangat Buruk	Buruk	Cukup	Baik	Sangat Baik	Superior
13-19	< 35,0	35,0-38,3	38,4-45,1	45,2-50,9	51,0-55,9	> 55,9
20-29	< 33,0	33,0-36,4	36,5-42,4	42,5-46,4	46,5-52,4	> 52,4
30-39	< 31,5	31,5-35,4	35,5-40,9	41,0-44,9	45,0-49,4	> 49,4
40-49	< 30,2	30,2-33,5	33,6-38,9	39,0-43,7	43,8-48,0	> 48,0
50-59	< 26,1	26,1-30,9	31,0-35,7	35,8-40,9	41,0-45,3	> 45,3
60+	< 20,5	20,5-26,0	26,1-32,2	32,3-36,4	36,5-44,2	> 44,2

Sumber : mackenzie, 2005

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan kardiorespiratori atau memprediksi volume oxygen (VO2 max) alet menggunakan balke test.

Alat-alat yang dibutuhkan:

1. Lintasan 400 m
2. Stopwatch
3. Kertas formulir

Pelaksanaan:

1. Atlet mempersiapkan diri dengan posisi start berdiri
2. Atlet bisa berjalan/berlari selama 12 menit
3. Petugas mencatat jarak yang ditempuh

### 3.5 Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Sugiyono (2018:482) adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah di pahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan menurut Moleong (2017:280-281) Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan ke dalam pola, kategori, dan satuan dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat di rumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.

Setelah semua data terkumpul kemudian akan di kelompokkan berdasarkan kategorinya masing-masing, hal ini dilakukan untuk mengolah data mencari persentase dengan menggunakan rumus (Sudijono, 2006:43) yang digunakan yaitu:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

100% = Bilangan Tetap

### **3.6 Tempat dan waktu Penelitian**

Tempat penelitian lokasi akan di tempatkan pada lapangan Jasdram Banda Aceh, dimana lokasi tersebut akan memudahkan proses penelitian tes kondisi fisik atlet anggar IKASI Aceh Besar.

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**4.1 Hasil Penelitian**

**Tabel 4. 1 Data Penelitian**

No.	Nama	Item Tes Kondisi Fisik			
		Kecepatan (detik)	Kelincahan (detik)	Daya Tahan	
				Jarak (Meter)	VO2 MAX (ml/kg/min)
1	Sukma	5.01	16.68	2150	35.07
2	Khalisah	5.77	20.62	1500	27.62
3	Chica	5.70	19.09	1800	31.06
4	Layqa	6.65	22.98	1600	28.77
5	Nasywa	5.36	21.85	1600	28.77
6	Kautsar	4.30	16.29	2800	42.53
7	Al	4.43	17.76	2650	40.81
8	M. Azkal	3.89	16.06	2650	40.81
9	ZIDAN	4.44	17.90	2500	39.09
10	Riskia	5.05	20.54	2150	35.07

## 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi dan Pembahasan

### A. Tabel Distribusi Frekuensi

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi tingkat kondisi fisik dominan atlet Anggar IKASI Aceh Besar. Evaluasi penelitian ini menggunakan evaluasi deskriptif, dan setiap tingkat evaluasi ini akan di kategorikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik (SB), Baik (B), Cukup (C), Sedang (S), Kurang (K). Pengkategorian data ini didasarkan pada nilai mean standar deviasi hasil perhitungan. Hasil evaluasi data dalam penelitian ini meliputi kondisi fisik secara keseluruhan dari masing masing item tes. Deskripsi distribusi data masing-masing secara rinci sebagai berikut:

#### 1. Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menghitung waktu tempuh berlari dengan jarak 30 Meter. Satuan yang digunakan ialah satuan detik. Berikut ditampilkan data klasifikasi tes sprint 30 M pria dan wanita

**Tabel 4. 2 Klasifikasi Tes Sprint 30 M (Pria)**

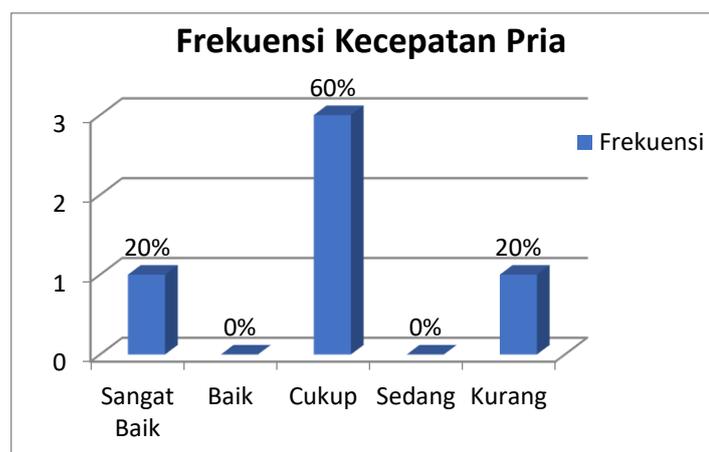
No.	Nama	Nilai	Klasifikasi
1	Kautsar	4.30	<b>Cukup</b>
2	Al	4.43	<b>Cukup</b>
3	M. Azkal	3.89	<b>Sangat Baik</b>
4	ZIDAN	4.44	<b>Cukup</b>
5	Riskia	5.05	<b>Kurang</b>

Berdasarkan tabel hasil klasifikasi tes sprint 30 M diatas, selanjutnya data tersebut dianalisis dimasukkan kedalam tabel distribusi seperti dibawah ini :

**Tabel 4.3 Distribusi frekuensi kemampuan kondisi fisik fitem tes kecepatan (pria)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
	Laki-Laki (detik)			
1	< 4.0	Sangat Baik	1	20
2	4.2 – 4.0	Baik	0	0
3	4.4 – 4.3	Cukup	3	60
4	4.6 – 4.5	Sedang	0	0
5	> 46	Kurang	1	20
Jumlah			5	100

Dari Tabel 4.8 diatas frekuensi kecepatan atlet Pria Anggar IKASI Aceh Besar dapat dirincikan dengan kategori sebagai berikut: Kategori Sangat Baik 1 atlet (20%), Baik 0 atlet (0%), Cukup 3 atlet (60%), Sedang 0 atlet (0%), Kurang 1 atlet (20%). Sehingga dapat diketahui bahwa Kecepatan atlet anggar IKASI Aceh Besar Pria di dominasi kategori “ Cukup”. Kategori kecepatan atlet Anggar IKASI Aceh Besar disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 4. 1 Diagram Batang Kecepatan Atlet Anggar Aceh Besar Pria**

**Tabel 4. 4 Klasifikasi Tes Sprint 30 M (Wanita)**

No.	Nama	Nilai	Klasifikasi
1	Sukma	5.01	<b>Cukup</b>
2	Khalisah	5.77	<b>Kurang</b>
3	Chica	5.70	<b>Kurang</b>
4	Layqa	6.65	<b>Kurang</b>
5	Nasywa	5.36	<b>Kurang</b>

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan analisis data dapat dilihat

dibawah ini :

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik Item Tes Kecepatan (Wanita)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
	Wanita (detik)			
1	< 4.5	Sangat Baik	0	0
2	4.6 – 4.5	Baik	0	0
3	4.8 – 4.7	Cukup	1	20
4	5.0 – 4.9	Sedang	0	0
5	> 5.0	Kurang	4	80
Jumlah			5	100

Dari Tabel 4.9 diatas frekuensi kecepatan atlet Wanita Anggar IKASI Aceh Besar dapat dirincikan dengan kategori sebagai berikut: Kategori Sangat Baik 0 atlet (0%), Baik 0 atlet (0%), Cukup 1 atlet (20%), Sedang 0 atlet (0%), Kurang 4 atlet (80%). Sehingga dapat diketahui bahwa Kecepatan atlet anggar IKASI Aceh Besar Wanita di dominasi kategori “ Kurang”. Kategori kecepatan atlet Anggar IKASI Aceh Besar disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 4. 2 Diagram Batang Kecepatan Atlet Anggar Aceh Besar Wanita**

## 2. Kelincahan

Kelincahan atlet di lakukan menggunakan tes shuttle run lari bolak-balik sebanyak 4 kali dengan jarak lintasan 10 meter.:

**Tabel 4. 6 Klasifikasi Tes Shuttle Run Pria**

No.	Nama	Nilai	Klasifikasi
1	Kautsar	16.29	<b>Sedang</b>
2	Al	17.76	<b>Kurang</b>
3	M. Azkal	16.06	<b>Sedang</b>
4	ZIDAN	17.90	<b>Kurang</b>
5	Riskia	20.54	<b>Kurang</b>

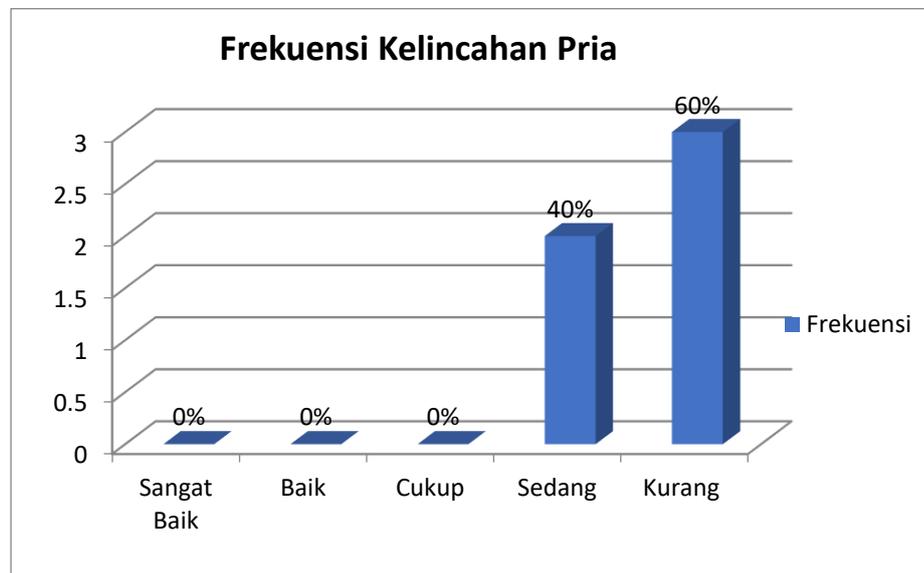
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan analisis data dapat dilihat dibawah ini :

**Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik Item Tes Kelincahan (Pria)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
	Laki-Laki (detik)			

1	< 12.10	Sangat Baik	0	0
2	12.11 – 13.53	Baik	0	0
3	13.53 – 14.96	Cukup	0	0
4	14.97 – 16.39	Sedang	2	40
5	> 16.39	Kurang	3	60
Jumlah			5	100

Dari Tabel 4.10 diatas frekuensi kelincahan atlet Pria Anggar IKASI Aceh Besar dapat dirincikan dengan kategori sebagai berikut: Kategori Sangat Baik 0 atlet (0%), Baik 0 atlet (0%), Cukup 0 atlet (0%), Sedang 2 atlet (40%), Kurang 3 atlet (60%). Sehingga dapat diketahui bahwa Kelincahan atlet anggar IKASI Aceh Besar Pria di dominasi kategori “ Kurang”. Kategori kecepatan atlet Anggar IKASI Aceh Besar disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 4. 3 Diagram Batang Kelincahan Atlet Anggar Aceh Besar Pria**

**Tabel 4. 8 Klasifikasi Tes Shuttle Run Wanita**

No.	Nama	Nilai	Klasifikasi
1	Sukma	16.68	Sedang
2	Khalisah	20.62	Kurang
3	Chica	19.09	Kurang
4	Layqa	22.98	Kurang
5	Nasywa	21.85	Kurang

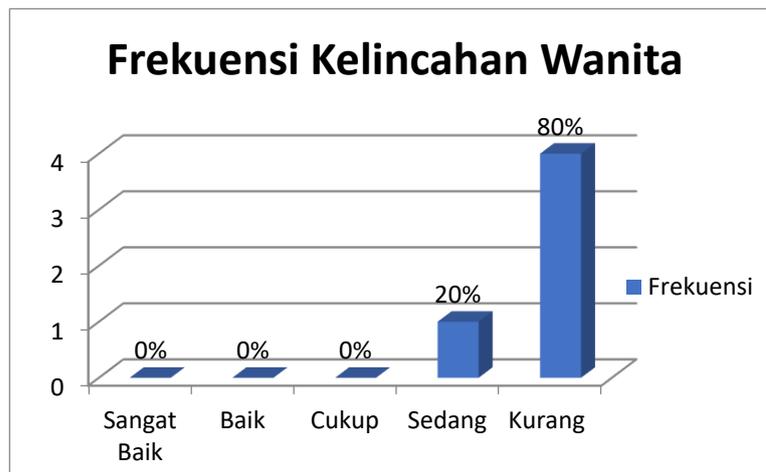
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan analisis data dapat dilihat

dibawah ini :

**Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik Item Tes Kelincahan (Wanita)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
	Laki-Laki (detik)			
1	< 12.42	Sangat Baik	0	0
2	12.43 – 14.09	Baik	0	0
3	14.10 – 15.74	Cukup	0	0
4	15.75 – 17.39	Sedang	1	20
5	> 17.39	Kurang	4	80
Jumlah			5	100

Dari Tabel 4.11 diatas frekuensi kelincahan atlet Wanita Anggar IKASI Aceh Besar dapat dirincikan dengan kategori sebagai berikut: Kategori Sangat Baik 0 atlet (0%), Baik 0 atlet (0%), Cukup 0 atlet (0%), Sedang 1 atlet (20%), Kurang 4 atlet (80%). Sehingga dapat diketahui bahwa Kecepatan atlet anggar IKASI Aceh Besar Wanita di dominasi kategori “ Kurang ”.Kategori kecepatan atlet Anggar IKASI Aceh Besar disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 4. 4 Diagram Batang Kelincahan Atlet Anggar Aceh Besar Wanita**

### 3. Daya Tahan

Daya tahan Tubuh atlet dilakukan menggunakan Balke tes, dimana atlet berlari selama 15 menit, dan diukur jarak yang dapat ditempuh oleh atlet tersebut.

**Tabel 4. 10 Klasifikasi Balke Tes 15 Menit Pria**

No.	Nama	Nilai	Klasifikasi
1	Kautsar	42.53	<b>Baik</b>
2	Al	40.81	<b>Cukup</b>
3	M. Azkal	40.81	<b>Cukup</b>
4	ZIDAN	39.09	<b>Cukup</b>
5	Riskia	35.07	<b>Sedang</b>

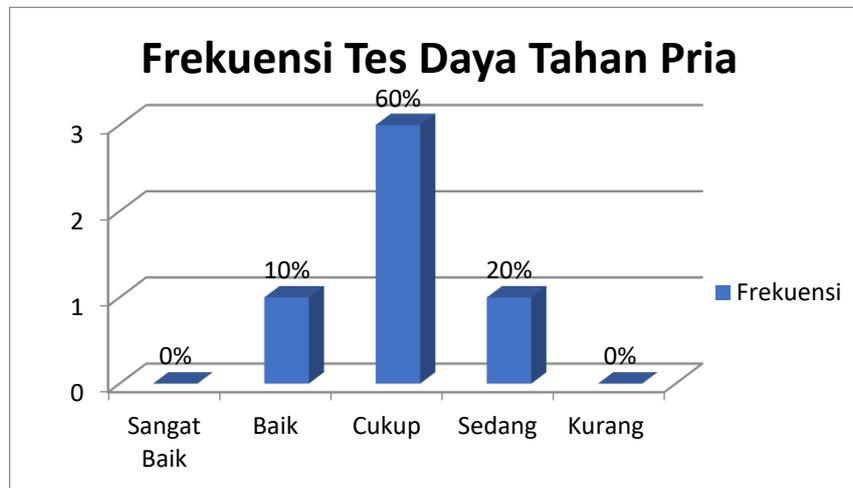
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan analisis data dapat dilihat dibawah ini :

**Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik Item Tes Daya Tahan (Pria)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
	Laki-Laki (detik)			

1	> 55.9	Sangat Baik	0	0
2	45.2 – 55.9	Baik	1	20
3	38.4 – 45.1	Cukup	3	60
4	21.8 – 38.05	Sedang	1	20
5	< 23.0	Kurang	0	0
Jumlah			5	100

Dari Tabel 4.11 diatas frekuensi daya tahan atlet pria Anggar IKASI Aceh Besar dapat dirincikan dengan kategori sebagai berikut: Kategori Sangat Baik 0 atlet (0%), Baik 1 atlet (20%), Cukup 3 atlet (60%), Sedang 1 atlet (20%), Kurang 0 atlet (0%). Sehingga dapat diketahui bahwa daya tahan atlet anggar IKASI Aceh Besar Pria di dominasi kategori “ Cukup ”.Kategori kecepatan atlet Anggar IKASI Aceh Besar disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 4. 5 Diagram Batang Daya Tahan Atlet Anggar Aceh Besar Pria**

**Tabel 4. 12 Klasifikasi Balke Tes 15 Menit Wanita**

No.	Nama	Nilai	Klasifikasi
1	Sukma	35.07	Baik
2	Khalisah	27.62	Kurang
3	Chica	31.06	Cukup
4	Layqa	28.77	Kurang
5	Nasywa	28.77	Kurang

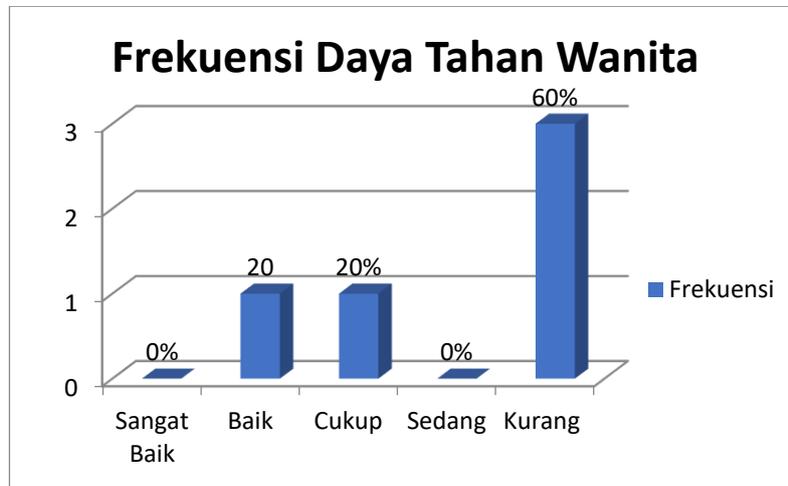
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan analisis data dapat dilihat dibawah ini :

**Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik Item Tes Daya Tahan (Wanita)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
	Laki-Laki (detik)			
1	>41.9	Sangat Baik	0	0
2	35.0 – 41.9	Baik	1	20
3	31.0 – 34.9	Cukup	1	20
4	25.0 – 30,9	Sedang	0	0
5	< 25.0	Kurang	3	60
Jumlah			5	100

Dari Tabel 4.13 diatas frekuensi daya tahan atlet Wanita Anggar IKASI Aceh Besar dapat dirincikan dengan kategori sebagai berikut: Kategori Sangat Baik 0 atlet (0%), Baik 1 atlet (20%), Cukup 1 atlet (20%), Sedang 0 atlet (0%), Kurang 3 atlet (60%). Sehingga dapat diketahui bahwa daya tahan atlet anggar

IKASI Aceh Besar Wanita di dominasi kategori “ Kurang ”.Kategori kecepatan atlet Anggar IKASI Aceh Besar disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 4. 6 Diagram Batang Daya Tahan Atlet Anggar Aceh Besar Wanita**

#### **B. Pembahasan**

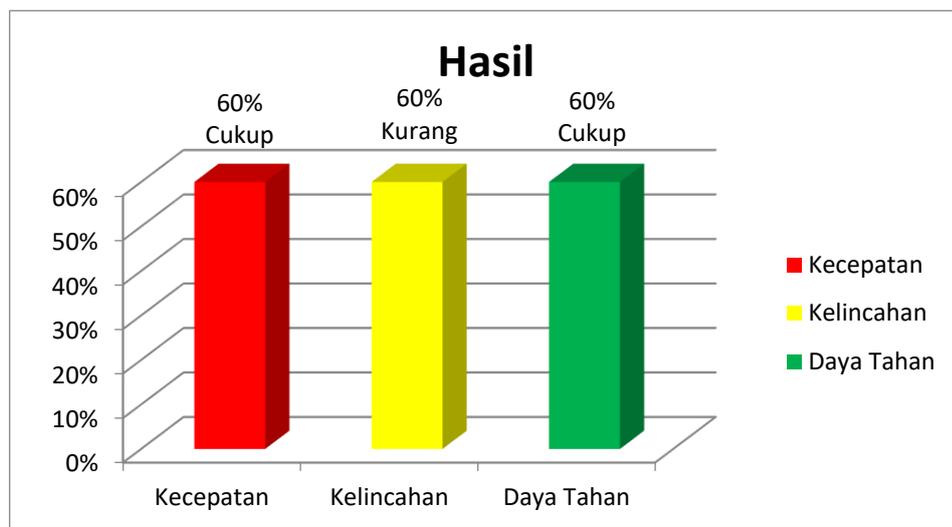
Berdasarkan hasil data penelitian diatas, evaluasi kondisi fisik atlet anggar IKASI Aceh Besar menunjukkan bahwa kondisi fisik seorang atlet sangatlah penting. Melatih kondisi fisik dapat meningkatkan teknik, taktik, dan stamina atlet, kondisi fisik yang mumpuni dapat menunjang permainan menjadi lebih baik.

Data hasil penelitian diambil berdasarkan komponen tes fisik yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Jumlah atlet yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 10 atlet yang terdiri dari 5 orang atlet pria, dan 5 orang atlet wanita, dari data diatas yang didapat. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kondisi fisik atlet anggar IKASI Aceh Besar berdasarkan komponen tes Kecepatan, Kelincahan, dan Daya Tahan ditampilkan pada tabel 4.14 dan 4.15

**Tabel 4. 14 Dominasi Kategori Komponen Atlet Anggar IKASI Aceh Besar Pria**

No.	Komponen	Kategori	Hasil
1	Kecepatan	Cukup	60%
2	Kelincahan	Kurang	60%
3	Daya Tahan	Cukup	60%

Dari tabel 4.14 diatas dapat diketahui bahwa hasil yang dicapai atlet Anggar Pria IKASI Aceh Besar dari berbagai komponen kondisi fisik menghasilkan data yang berbeda. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik tersebut merupakan pengaruh terbesar dalam pencapaian hasil tes para atlet. Data tersebut ditampilkan dalam diagram batang sebagai berikut:



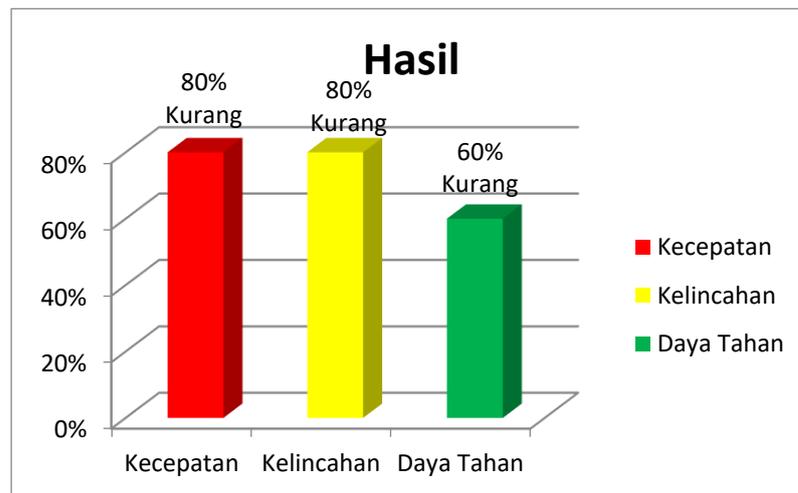
**Gambar 4. 7 Dominasi Kategori Atlet Anggar IKASI Aceh Besar (Pria)**

Data gambar diatas dapat dilihat bahwa aspek Kecepatan atlet Pria Anggar Aceh Besar di dominasi dengan prediket Cukup (60%), untuk Kelincahan di dominasi kategori Kurang (60%) sedangkan untuk Daya Tahan di dominasi oleh prediket Cukup (60%).

**Tabel 4. 15 Dominasi Kategori Komponen Atlet Anggar IKASI Aceh Besar Wanita**

No.	Komponen	Kategori	Hasil
1	Kecepatan	Kurang	80%
2	Kelincahan	Kurang	80%
3	Daya Tahan	Kurang	60%

Dari tabel 4.15 diatas dapat diketahui bahwa hasil yang dicapai atlet Anggar Wanita IKASI Aceh Besar dari berbagai komponen kondisi fisik menghasilkan data yang berbeda. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik tersebut merupakan pengaruh terbesar dalam pencapaian hasil tes para atlet. Data tersebut ditampilkan dalam diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 4. 8 Dominasi Kategori Atlet Anggar IKASI Aceh Besar (Wanita)**

Data gambar diatas dapat dilihat bahwa aspek Kecepatan atlet Wanita Anggar Aceh Besar di dominasi dengan prediket Kurang (80%), untuk Kelincahan di dominasi kategori Kurang (80%) sedangkan untuk Daya Tahan di dominasi oleh prediket Kurang (60%).

## **1. Evaluasi Kondisi Fisik Komponen Kecepatan dan Kelincahan Atlet Anggar IKASI Aceh Besar**

Menurut Hinda Zhannisa & Sugiyanto (2015), Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Pada aspek Kecepatan. dari 10 atlet yang melakukan tes yang terdiri 5 pria dan 5 wanita, pada kondisi pria item tes kecepatan di dominasi oleh kategori Cukup (60%) , dan hanya 1 orang yang berada di kategori baik (20%), dengan nilai tercepat 3.89 detik, hal ini tidak sesuai dengan pernyataan menurut Rahma, dkk (2021) yang menjelaskan Untuk mengukur kecepatan dilakukan tes sprint 30 meter dengan target 3.0 detik. Atlet Anggar IKASI Aceh Besar belum Mendekati target 3.0 detik tersebut. Pada kondisi Wanita tes Kecepatan di dominasi oleh kategori Kurang (80%). Hal ini disebabkan oleh jarang nya latihan intens yang dilakukan mengenai item tes tersebut, atlet terfokus pada latihan khusus anggar seperti maju dan mundur serta serang, mereka jarang melaksanakan lari 30M tersebut. Kurniawan, dkk (2016) menjelaskan Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi kecepatan dapat pula terbatas pada gerakan setiap anggota gerak tubuh. Oleh karena itu kegiatan yang tidak sering di lakukan maka tubuh sulit untuk melakukannya.

Sama halnya dengan Kecepatan, item tes kelincahan berupa shuttle run juga jarang dilaksanakan, sehingga pergerakan atlet tidak mumpuni melakukan tes tersebut, hal ini terlihat dengan 60% atlet pria dan 80% atlet wanita IKASI Aceh Besar berada di kategori kurang.

## **2. Evaluasi Kondisi Fisik Komponen Daya Tahan Atlet Anggar IKASI Aceh Besar**

Dengan daya tahan yang baik maka akan menjamin seorang atlet untuk mampu berlatih maupun bertanding tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Ronnested & Mujika (2014) Daya tahan umum adalah kemampuan seorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam waktu yang cukup lama. Pada item tes daya tahan digunakan tes berupa Balke tes (lari 15 menit), atlet pria didominasi pada kategori cukup (60%) dan Wanita didominasi oleh kurang (60%). Hal ini disebabkan oleh atlet pria sering melakukan aktifitas kegiatan lari ini, sedangkan wanita kurang maksimal dalam melakukan tes, padahal sebelum melaksanakan latihan anggar setelah dilakukannya pemanasan para atlet terlebih dahulu melakukan lari hingga 15 menit mengitari landasan anggar, sehingga ketika dilaksanakan tes balke tes ini beberapa atlet sudah terbiasa melakukannya, hanya beberapa atlet yang berada pada kategori kurang. Menurut Sastropranular (2014), Tes lari 15 menit dilakukan untuk menempuh jarak sejauh- jauhnya, yang dilakukan dengan lari penuh lingkaran, boleh jalan sebentar tetapi harus lari lagi, biasanya lari 15 menit ditempuh dengan jarak 2,4 km atau 3000 m.

## **3. Kondisi Fisik Dominan Anggar**

Anggar merupakan olahraga yang kompleks, dan memerlukan teknik dan taktik khusus untuk Anggar, juga dalam hal kondisi fisik memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Berdasarkan buku Metodik Melatih Anggar karya Hartono Hadjarati (2010.), disebutkan bahwa Karakteristik olahraga Anggar

adalah daya tahan, kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu relative cepat. Dalam hal ini profil kondisi fisik Atlet Anggar Pria IKASI Aceh Besar tergolong Cukup dalam hal kecepatan (60%) dan daya tahan (60%) , hanya pada bagian kelincahan saja berada pada kategori kurang (60)%. Sebaliknya profil kondisi fisik atlet Anggar Wanita IKASI Aceh Besar tergolong kurang, hal ini terlihat pada data dimana keseluruhan tes kecepatan, kelincahan, dan daya tahan berada pada kategori kurang

Kondisi fisik atlet sangat riskan terhadap pengaruh pengaruh dari faktor gangguan eksternal, seperti: pola tidur yang salah dan tidak teratur, faktor pola makanan penunjang yang tidak mumpuni, sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet saat di ambil datanya. Ataupun program latihan yang diterapkan kurang terkontrol, bahkan atlet jarang melakukannya sehingga hasil tes pengambilan data kurang maksimal.

Menurut Pujianto (2015), persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, adalah kondisi fisik yang prima, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik, kemampuan strategi bermain yang juga harus baik, namun yang tidak kalah penting yaitu segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan Anggar pada khususnya. Sehebat

apapun seorang olahragawan dalam hal teknik dan taktik tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi fisik yang baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka ditarik suatu kesimpulan adalah sebagai berikut:

1. Profil kondisi fisik Atlet Anggar Pria IKASI Aceh Besar tergolong Cukup dalam hal kecepatan (60%) dan daya tahan (60%) , hanya pada bagian kelincahan saja berada pada kategori kurang (60)%. Sebaliknya profil kondisi fisik atlet Anggar Wanita IKASI Aceh Besar tergolong kurang, hal ini terlihat pada data dimana keseluruhan tes kecepatan, kelincahan, dan daya tahan berada pada kategori kurang
2. Kondisi fisik atlet sangat riskan terhadap pengaruh pengaruh dari faktor gangguan eksternal, seperti: pola tidur, pola makanan, dan pola latihan yang salah, sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet saat di ambil datanya.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat disarankan:

1. Bagi atlet dapat meningkatkan kondisi fisik secara mandiri diluar dari jadwal latihan yang terlaksana.
2. Bagi pelatih, dapat membuat program program penunjang guna untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat menggunakan indicator komponen kondisi fisik lainnya yang berhubungan dan relevan, guna untuk menggali lebih faktor-faktor yang dapat menunjang prestasi olahraga dikemudian hari.

## DAFTAR PUSTAKA

(n.d.).

Abhimasta, S. D., & Wiriawan, O. (2019). *PERBANDINGAN HASIL TES KONDISI FISIK ATLET ANGGAR*. Sidoarjo: S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

Aldera, N., & Ismalasari, R. (n.d.). Analisis Kecepatan Kelincahan Kekuatan dan VO2MAX Terhadap Atlet Cabang Olahraga Anggar Putra Kabupaten Situbondo.

Andrestani, E. (2018). Survei Kondisi Fisik dan Ketrampilan Sepak Bola Atlet Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pekajar Jawa Tengah di Kota Semarang Tahun 2018 . *Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Semarang*, 12.

Ardian, Triansyah, A., & Haetami, M. (n.d.). Kondisi Fisik Atlet Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Kabupaten Kayong Utara. *Program studi pendidikan jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak*, 3.

Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

Hadjarati, H. (2010). *Metodik Melatih Anggar*. Gorontalo: FIKK UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO.

Hanief, Y. N., Puspodari, & Sugito. (2017). Profile of Physical Condition of Taekwondo junior Athlete Pusklakot (Training Center) Kediri City Year 2016 to Complete in 2017 East Java Regional Competition. *International Journal of Physiology, Nutrition, and Physical Education*.

Kanadela, S., & Ismalasari, R. (2020). PROFIL KONDISI FISIK ATLET ANGGAR PUTRA PUSLATDA JAWA TIMUR SETELAH TRAINING. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, UNESA*, 2.

Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word plc.

Maulana, A. A. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Woodball Universitas Negeri Semarang Tahun 2019 . *Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Semarang*, 18-20.

Naiwan. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet PS. UIR Pekanbaru. 43 - 46.

Pratiwi, F. Z. (2018). pengaruh latihan Plyometric Front Cone Hops Dan Counter Movement Jump Terhadap power Dan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Sportif*.

- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 166-168.
- Ramadiansyah, Y. A. (2022). Analisis kondisi Fisik Atlet Futsal Lumajang Pada Persiapan Porprov 2022. *Pendidikan kepelatihan olahraga*, 90.
- Riski, N. M. (n.d.). *Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Cabang Olahraga Sepak Takraw Kabupaten Bantul*.
- Salmina, m., Novita, R., Harfiandi, & Nasution, W. (2021). *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Banda Aceh: Univeristas Bina Bangsa Getsempepa.
- Sartono, H. (2010). Kontruksi Tes Kemampuan Fisik Atlet Anggar. *Jurnal kepelatihan olahraga*, 30-31.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Soekardi, Rudiansyah, E., & Hidayah, T. (2017). pembinaan Olahraga Prestasi Unggulan Di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat. *jurnal pendidikan jasmani kesehatan rekreasi*, 2.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Sukakarta. *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Sukakarta Universitas Tunas Pembangunan Sukakarta*, 281-282.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10 - 11.
- Widowati, A., & Decheline, g. (2018). Latihan Shadow Fencing Anggar Untuk Atlet Anggar Provinsi Jambi. *Shadow fencing Anggar*, 34-36.
- Wirawan, o. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan*. yogyakarta: Thema Publising.
- Zhannisa, U. H., & Sugianto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulu Tangkis Usia Di bawah 11 Tahun Di DIY. *Jurnal Keolaragaan*, 3.

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1 Dasar Perhitungan

#### A. Menghitung nilai VO<sub>2</sub>max

$$\text{VO}_2\text{max} = (\text{Total jarak yang ditempuh} / 15) - 133) \times 0,172) + 33,3)$$

Dik : Total jarak yang ditempuh = 2150 M

Dit : Nilai VO<sub>2</sub>max ?

Jawab

$$\text{VO}_2\text{max} = (\text{Total jarak yang ditempuh} / 15) - 133) \times 0,172) + 33,3)$$

$$\text{VO}_2\text{max} = (2150/ 15) - 133) \times 0,172) + 33,3)$$

$$\text{VO}_2\text{max} = (143,33) - 133) \times 0,172) + 33,3)$$

$$\text{VO}_2\text{max} = (10,33) \times 0,172) + 33,3)$$

$$\text{VO}_2\text{max} = (1,77 + 33,3)$$

$$\text{VO}_2\text{max} = 35,07$$

Hasil perhitungan nilai VO<sub>2</sub>max seluruh atlet dapat dilihat pada tabel di L.1.1

**Tabel L.1. 1. Hasil Perhitungan Nilai VO<sub>2</sub>MAX Atlet**

No.	Nama Atlet	Jarak (M)	VO <sub>2</sub> MAX (ml/kg/min)
1.	Sukma Rinda Nita	2150	35.07
2.	Khalisah Husaini	1500	27.62
3.	Chica	1800	31.06
4.	Layqa	1600	28.77
5.	Nasywa Fura Sabira	1600	28.77
6.	Kautsar Muharya M	2800	42.53

7.	Al Mawardi	2650	40.81
8.	M. Azkal	2650	40.81
9.	ZIDAN	2500	39.09
10.	Riskia	2150	35.07

## B. Menghitung Distribusi Frekuensi

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

100% = Bilangan Tetap

### 1. Kecepatan

Dik : Frekuensi Kecepatan komponen Sangat baik (F) = 1

Jumlah Frekuensi (N) = 5

Dit : Persentase Frekuensi Sangat Baik ?

Jawab

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = (1 / 5) \times 100\%$$

$$P = (0,2) \times 100\%$$

$$P = 20\%$$

Hasil perhitungan Persentase Frekuensi kecepatan seluruh atlet dapat dilihat pada tabel di L.1.2

**Tabel L.1. 2 Hasil Perhitungan Frekuensi Kecepatan Atlet (Pria)**

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase Frekuensi (%)
1.	Sangat Baik	1	20
2.	Baik	0	0
3.	Cukup	3	60
4.	Sedang	0	0
5.	Kurang	1	20
Jumlah		2	100

**Tabel L.1. 3 Hasil Perhitungan Frekuensi Kecepatan Atlet (Wanita)**

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase Frekuensi (%)
1.	Sangat Baik	0	0
2.	Baik	0	0
3.	Cukup	1	20
4.	Sedang	0	0
5.	Kurang	4	80
Jumlah		5	100

## 2. Kelincahan

Dik : Frekuensi Kelincahan komponen Kurang (F) = 3

Jumlah Frekuensi (N) = 5

Dit : Persentase Frekuensi Kurang ?

Jawab

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = (3 / 5) \times 100\%$$

$$P = (0,6) \times 100\%$$

$$P = 60\%$$

Hasil perhitungan Persentase Frekuensi kecepatan seluruh atlet dapat dilihat pada tabel di L.1.3

**Tabel L.1. 4 Hasil Perhitungan Frekuensi Kelincahan Atlet (Pria)**

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase Frekuensi (%)
1.	Sangat Baik	0	0
2.	Baik	0	0
3.	Cukup	0	0
4.	Sedang	2	40
5.	Kurang	3	60
Jumlah		5	100

**Tabel L.1. 5 Hasil Perhitungan Frekuensi Kelincahan Atlet (Wanita)**

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase Frekuensi (%)
1.	Sangat Baik	0	0
2.	Baik	0	0
3.	Cukup	0	0
4.	Sedang	1	20
5.	Kurang	4	80
Jumlah		5	100

### 3. Daya Tahan

Dik : Frekuensi Daya Tahan komponen Cukup (F) = 4

Jumlah Frekuensi (N) = 4

Dit : Persentase Frekuensi Cukup ?

Jawab

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = (3 / 5) \times 100\%$$

$$P = (0,6) \times 100\%$$

$$P = 60\%$$

Hasil perhitungan Persentase Frekuensi Daya Tahan seluruh atlet dapat dilihat pada tabel di L.1.4

**Tabel L.1. 6 Hasil Perhitungan Frekuensi Daya Tahan Atlet Pria**

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase Frekuensi (%)
1.	Sangat Baik	0	0
2.	Baik	1	20
3.	Cukup	3	60
4.	Sedang	1	20
5.	Kurang	0	0
Jumlah		5	100

**Tabel L.1. 7 Hasil Perhitungan Frekuensi Daya Tahan Atlet (Wanita)**

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase Frekuensi (%)
1.	Sangat Baik	0	0
2.	Baik	1	20
3.	Cukup	1	20

4.	Sedang	0	0
5.	Kurang	3	60
Jumlah		5	10

LAMPIRAN II Dokumentasi Kegiatan  
1. Kegiatan Tes Kecepatan (Lari 30 M)



**Gambar L.2. 1 Dokumentasi Pelaksanaan Tes Sprint 30 M**

2. Kegiatan Tes Kelincahan (Shuttle Run)



**Gambar L.2. 2 Dokumentasi Pelaksanaan Tes Shuttle Run**

### 3. Kegiatan Tes Daya Tahan (Balke Tes)



**Gambar L.2. 3 Dokumentasi Pelaksanaan Balke Tes**