

KARAKTERISTIK KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET PETANQUE PUTRA DAN PUTRI DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh: Ahmad Nasrulloh, Sumaryanto, Yudik Prasetyo, Sumarjo, Krisnanda Dwi Apriyanto

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran data terkait kondisi fisik Atlet Petanque Putra dan Putri di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Metode penelitian yang dilakukan adalah dengan melakukan pengukuran. Komponen kebugaran jasmani yang akan diukur adalah: daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, kelincahan dan keseimbangan. Instrument yang digunakan dalam studi ini adalah *multistage fitness test* (MFT) untuk mengukur daya tahan jantung paru, penentuan daya tahan otot dilakukan dengan tes *sit up* dan *push up*, *sit and reach* untuk mengukur fleksibilitas, *Hand Grip Dynamometer* untuk mengukur kekuatan peras otot tangan, *leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, *back dynamometer* untuk mengetahui kekuatan otot punggung, komposisi tubuh dilakukan dengan menggunakan alat *bioelectrical impedance analysis omron*, *Illinois agility run test* untuk mengetahui kelincahan, dan *standing stork* untuk mengetahui keseimbangan.

Berdasarkan hasil analisis diketahui dari seluruh atlet mayoritas mempunyai IMT normal sebesar 54,3%. Sebagian kecil mengalami kekurangan berat badan tingkat berat sebesar 6,5% dan ada yang mengalami kelebihan berat badan tingkat berat sebesar 19,6%. Dapat disimpulkan sebagian besar atlet mempunyai IMT kategori normal. Berdasarkan hasil analisis diketahui secara keseluruhan sebagian besar atlet mempunyai daya tahan paru jantung kategori kurang dan kurang sekali masing-masing 39,1%. Sebanyak 2,2% mempunyai daya tahan paru jantung baik sekali. Dapat disimpulkan sebagian besar atlet mempunyai daya tahan paru jantung kategori kurang dan kurang sekali. Hasil kategorisasi menunjukkan sebagian besar atlet mempunyai daya tahan otot yang kurang sekali sebesar 71,7% dan sisanya mempunyai daya tahan otot yang kurang 28,3%. Dapat disimpulkan sebagian besar atlet mempunyai daya tahan otot kategori kurang sekali. Diketahui sebagian besar atlet mempunyai kekuatan otot tangan kategori sedang sebesar 54,3%. Sebanyak 8,7% atlet mempunyai kekuatan otot tangan kurang sekali. Dapat disimpulkan sebagian besar atlet mempunyai kekuatan otot tangan kategori sedang. Hasil analisis, menunjukkan 30,4% atlet mempunyai kekuatan otot kaki kategori kurang sekali. Sebagian kecil yaitu 13% mempunyai kekuatan otot kaki kategori baik sekali. Dapat disimpulkan sebagian besar atlet mempunyai kekuatan otot kaki kategori kurang sekali. Diketahui sebagian besar atlet mempunyai keseimbangan kategori kurang 39,1%. Sebanyak 10,9% mempunyai keseimbangan baik sekali. Dapat disimpulkan sebagian besar atlet mempunyai keseimbangan kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan seluruh atlet mempunyai koordinasi mata tangan sangat kurang sebanyak 100%. Dapat disimpulkan seluruh atlet mempunyai koordinasi mata tangan kategori sangat kurang.

Kata Kunci: *Kondisi fisik, atlet, petanque*