

ANALISIS DAN EVALUASI KONDISI FISIK KOMPONEN POWER LENGAN ATLET CABANG OLAHRAGA UNGGULAN KABUPATEN KEBUMEN PROVINSI JAWA TENGAH

Oleh: Subagyo Irianto, Mansur, Faidillah Kurniawan, Herwin, dan Risti Nurfadhilah

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dan mengevaluasi hasil kualitas latihan melalui tes dan pengukuran khususnya komponen biomotor power lengan atlet cabang olahraga unggulan di Kabupaten Kebumen Jawa Tengah. Penelitian untuk mengungkapkan data pada artikel ini mengacu pada desain penelitian mix method (penelitian evaluasi). Adapun analisis deskripsi statistik data power lengan tersebut diketahui bahwa rata-rata power lengan subjek penelitian adalah 5,57 meter. Power lengan terendah subjek penelitian adalah 2,50 meter, sedangkan power lengan maksimum yang dicapai adalah 9 meter. Sebaran presentase data subjek penelitian menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki level power lengan kurang sekali sejumlah 13 (54,17%) orang subjek penelitian, sedangkan 11 orang lainnya (45,83%) termasuk pada level kurang. Bentuk evaluasi dari analisis data yang ditunjukkan tersebut salah satu rekomendasi tim peneliti pada latihan untuk meningkatkan power lengan adalah latihan merangkak yang biasanya dilakukan latihan dalam bentuk berpasangan atau bisa dibilang dengan istilah *partner-wheelbarrow*. Frekuensi latihan 3 (tiga) kali hingga 4 (empat) kali dalam satu Minggu dengan intensitas latihan 80-90% dengan ulangan sebanyak 4x (empat kali) dengan jumlah set 3 dalam jarak 10m x 2 pulang pergi yang diatur dengan waktu istirahat 1 : 4 dan interval latihan 4 dalam irama latihan yang cepat.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Power Lengan, Analisis dan Evaluasi*