



---

**Analisis Kondisi Fisik Pemian Bola Tangan Putri (ABTI) Kalbar: Menggunakan Tes Pemulihan Intermitten Yo-Yo**

**Novi Yanti**

**Universitas Tanjungpura, Indonesia**

**Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut. Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124, Indonesia**

**Email: noviyanti@fkip.untan.ac.id**

**Abstrak**

Dalam proses pengevaluasian tingkat kondisi fisik atlet salah satunya bisa menggunakan tes Yo-Yo, namun tes ini masih didapati keterbatasan dalam menilai kondisi fisik pemain bola tangan putri (ABTI) Kalbar secara akurat. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis tingkat kondisi fisik pemain bola tangan putri (ABTI) Kalbar, yang hasilnya akan dijadikan bahan kajian evaluasi dalam perancangan program latihan guna menciptakan prestasi. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Subjek merupakan atlet bola tangan putri (ABTI) Kalbar, penentuannya dengan menggunakan total sampling, dimana seluruh atlet dijadikan sampel yaitu 15 orang atlet. Instrumen yang digunakan adalah Tes Pemulihan Intermitten Yo-Yo Level 1. Teknis analisis data menggunakan deskriptif persentase, dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel 2019. Dari hasil yang didapati menunjukkan bahwa nilai kondisi fisik atlet bola tangan putri (ABTI) Kalbar menunjukkan dalam kategori rata-rata, dimana pada kategori sangat miskin didapati sebesar 13,33% atau 2 orang atlet, pada kategori dibawah rata-rata didapati sebesar 26,67% atau 4 orang atlet, pada kategori Rata-rata didapati sebesar 33,33% atau 5 orang atlet, dan pada kategori bagus didapati sebesar 26,67% atau 4 orang atlet. Perlu diketahui batasan dalam penelitian ini yaitu tidak adanya kontrol dalam pemberian nutrisi, dimana ini juga akan menjadi bahan pertimbangan selanjutnya oleh peneliti, guna menindaklanjuti tentang pengaruh adanya kontrol nutrisi terhadap kemampuan daya tahan atlet bola tangan putri (ABTI) Kalbar.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Bola Tangan, Tes Pemulihan Intermitten Yo-Yo

---

**PENDAHULUAN**

Dalam olahraga kondisi fisik merupakan komponen yang terpenting (Yanti et al., 2022), karena kondisi fisik sangat mempengaruhi performa atlet (Suryadi et al., 2023), dalam menciptakan pola permainan yang efektif dan komponen utama yang harus dipenuhi adalah kondisi fisik yang baik (Yanti, 2023), dan syarat utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet (Simanjuntak & Yanti, 2022), sebab dalam proses latihan kondisi fisik sangat mempengaruhi kualitas daya tahan (Prananda & Yanti, 2021) serta kemampuan atlet terutama program

latihan dengan intensitas yang tinggi, dimana atlet dituntut untuk tetap prima, tidak mudah lelah dan tetap berkonsentrasi (Yanti, N., & Hanafi, 2019) khususnya pada jenis olahraga permainan yang tolak ukurnya menggunakan waktu.

Cabang olahraga permainan beregu salah satunya yakni olahraga bola tangan (Yanti, & Rubiyatno, 2021), dimana dalam pertandingannya khususya putri menempuh selama 2 x 20menit dengan lama istirahat 10 menit (Susanto, 2017), permainan bola tangan membutuhkan kecepatan, kekuatan, kekuatan serta akurasi yang akurat selama bertanding (Ramadan, 2018 ). Salah satu penunjang perfoma atlet saat bertanding adalah kemampuan aktifitas aerobiknya yang baik, hal ini berpengaruh terhadap kemampuan daya paru jantung atlet tersebut (Simanjuntak & Yanti, 2022 :). Untuk mencapai kondisi fisik yang prima maka dibutuhkan pengukuran serta evaluasi secara berkala (Heru & Nugraheni, 2020 :), tentunya guna mengetahui kondisi fisik paru jantung dari setiap atlet serta tindak lanjut tentang program latihan yang ada , apakah program tersebut dapat dilakukan dengan baik dengan pencapaian target yang diinginkan atau tidak, jika tidak maka harus ada evaluasi dan analisis program kembali guna dapat mencapai prestasi yang diinginkan(Ramadan, 2018 :). Berdasarkan dari hal tersebut maka dilakukanlah penelitian ini, yang bertujuan untuk mengevaluasi dan menindaklanjuti terutama tetang kondisi fisik pemain bola tangan putri (ABTI) Kalbar serta tindak lanjut evaluasi program latihannya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, dengan melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik terhadap atlet (Waritsu, Cakra, Mulyadi,. Yandra, 2022). Adapun subjek penelitian ini adalah seluruh atlet bola tangan putri (ABTI) Kalbar sebanyak 15 orang atlet dengan menggunakan teknik total sampling. Instrument yang dipergunakan adalah tes pemulihan intermitten Yo-Yo level 1 untuk mengukur kondisi fisik atlet bola tangan putri (ABTI) Kalbar.

Selanjutnya data dianalisis menggunakan deskriptif persentase, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola tangan putri (ABTI) Kalbar, perhitungan data dibantu dengan software Microsoft Axcel 2019. Penentuan hasil perhitungan dinormalisasikan dengan kebugaran jasmani berdasarkan norma level 1 tes pemulihan intermitten Yo-Yo dalam

menilai kondisi fisik yang dicapai oleh atlet bola tangan putri (ABTI) Kalbar. Selanjutnya data dianalisis berdasarkan norma yang berlaku.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil data tes kondisi fisik pemain bola tangan putri (ABTI) Kalbar yang berjumlah 15 orang didapati dalam kategori rendah, dimana pada kategori sangat miskin didapati sebesar 13,33% atau 2 orang atlet, pada kategori dibawah rata-rata didapati sebesar 26,67% atau 4 orang atlet, pada kategori Rata-rata didapati sebesar 33,33% atau 5 orang atlet, dan pada kategori bagus didapati sebesar 26,67% atau 4 orang atlet.

Tabel. 1. Penilain berdasarkan kategori Tes Pemulihan Intermitten Yo-Yo Norma Level 1 Wanita Dewasa.

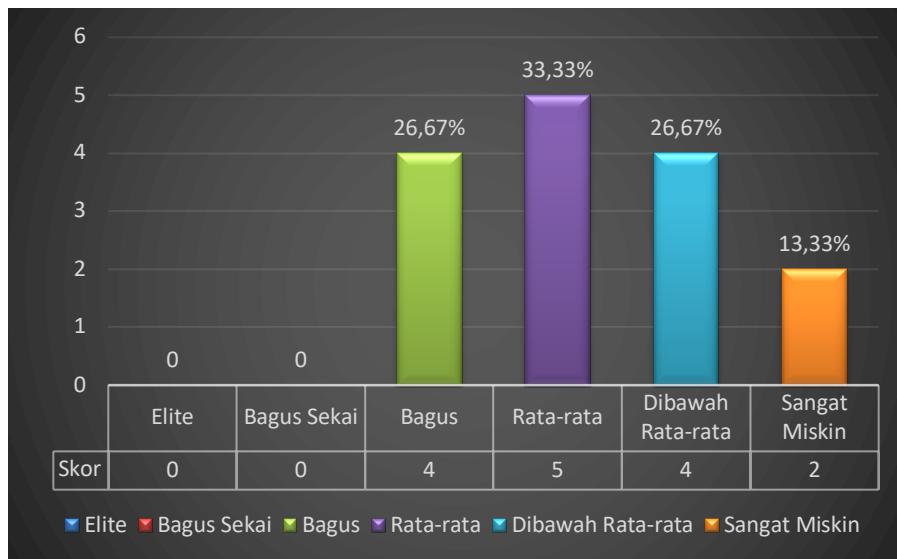
<b>Kategori</b>	<b>Meter</b>	<b>Tingkat</b>
Elite	> 1600	> 17.5
Bagus Sekai	1320-1600	16.6-17.5
Bagus	1000-1280	15.6-16.5
Rata-rata	680-960	14.6-15.5
Dibawah Rata-rata	320-640	13.1-14.5
Sangat Miskin	< 320	< 13.1

Tabel. 2. Data hasil kondisi fisik atlet bola tangan putri (ABTI) Kalbar.

<b>No</b>	<b>Kondisi Fisik</b>	<b>Kategori</b>
1	13.5	Dibawah Rata-rata
2	15.2	Rata-rata
3	16.1	Bagus
4	15.4	Rata-rata
5	11.4	Sangat Miskin
6	15.6	Bagus
7	16.1	Bagus
8	13.3	Dibawah Rata-rata
9	10.3	Sangat Miskin
10	14.8	Rata-rata
11	14.5	Rata-rata
12	14.3	Dibawah Rata-rata
13	13.6	Dibawah Rata-rata
14	15.7	Bagus
15	15.1	Rata-rata

Tabel. 3. Data hasil kondisi fisik atlet bola tangan putri (ABTI) Kalbar.

Kategori	Skor	Presentase
Elite	-	-
Bagus Sekai	-	-
Bagus	4	26,67%
Rata-rata	5	33,33%
Dibawah Rata-rata	4	26,67%
Sangat Miskin	2	13,33%
<b>Total</b>	<b>15</b>	



Gambar 1. Histogram Kondisi Fisik Pemain Bola Tangan Putri (ABTI) Kalbar

Berdasarkan hasil penguraian data pada tabel 1, 2, 3 beserta gambar 1, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemain bola tangan putri (ABTI) Kalbar berada pada kategori rata-rata atau setara dengan 33,3%. Namun ada juga pemain yang sudah berada pada kategori bagus atau setara dengan 26,7%, untuk dapat memperoleh performa kondisi fisik yang baik maka diperlukan lebih spesifik lagi mengenai kontrol peningkatan program latihan, guna pencapaian prestasi yang diinginkan (Susanti et al., 2021).

Adapun tujuan dari penelitian ini yakni untuk menganalisis tingkat kondisi fisik pemain bola tangan putri (ABTI) Kalbar, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan beserta dukungan data penelitian-penelitian sebelumnya, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kemampuan dari penyuplaian oksigen ke dalam tubuh merupakan poin penting dalam menentukan fungsi kualitas kondisi fisik tersebut dalam melakukan aktivitas (Ma et

al., 2023) serta dapat dijadikan tolak ukur keberhasilannya (N. Yanti et al., 2022). Dengan demikian jika pemain bola tangan putri (ABTI) Kalbar latihan dengan sungguh-sungguh dan lebih keras maka akan berdampak pada kemampuan dalam menghirup oksigen yang mana pemain dapat melakukan pernapasan lebih cepat seerta akan berdampak pada peningkatan suplai oksigen keseluruh tubuh (Simanjuntak & Yanti, 2022), hal ini dapat memicu pembentukan energi aerobik (Hita, 2020).

Kondisi fisik yang baik dan prima dapat mengoptimalkan dari kemampuan tubuh terutama bagian kinerja jaringan otot saat melakukan aktifitas fisik, dimana tubuh akan meminimalisir sisa-sisa zat yang dapat menyebabkan tubuh mengalami kelelahan (Bahtra et al., 2020).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka kesimpulan yang diperoleh menyatakan bahwa kondisi fisik pemain bola tangan putri (ABTI) Kalbar berada pada kategori rata-rata. Hasil penelitian tersebut dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan yang dapat dijadikan bahan dalam proses pengevaluasian dan pengkajian program latihan, terutama terkait tentang program peningkatan kondisi fisik pemain bola tangan putri (ABTI) Kalbar menjadi lebih baik lagi untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Selain itu dengan adanya hasil data ini dapat membantu pelatih dalam melakukan pengevaluasian serta penilaian yang lebih akurat lagi dalam peningkatan prestasi, serta dapat dijadikan pula pengembangan pada penelitian selanjutnya. Adapun keterbatasan yang didapati dalam penelitian ini yaitu jumlah sampel penelitian yang kecil. Harapan penelitian kedepannya jumlah sampel bisa lebih banyak lagi dari berbagai daerah dengan menggunakan teknik penelitian yang bervariasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bahtra, R., Asmawi, M., Widiastuti, & Dlis, F. (2020). Improved vo<sub>2</sub>max: The effectiveness of basic soccer training at a young age. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080304>
- Heru, M., & Nugraheni, W. (2020). Evaluasi Perkembangan Prestasi Bola Tangan Kota Sukabumi Di Pekan Olahraga Daerah Jawa Barat Tahun 2018. *Syntax Transformation*, 1(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jst.v1i9.153>
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *JURNAL PENJAKORA*, 7(2), 135. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27375>
- Ma, X., Cao, Z., Zhu, Z., Chen, X., Wen, D., & Cao, Z. (2023). VO<sub>2</sub>max (VO<sub>2</sub>peak) in elite athletes

- under high-intensity interval training: A meta-analysis. In *Heliyon*.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16663>
- Prananda, Y., & Yanti, N. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Endurance Training Untuk Meningkatkan Vo2max Pemain Sepak Bola Klub Sanherib Fc. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(9).  
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.26418/jppk.v10i9.49367>
- Ramadan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Passing Dalam Permainan Bola Tangan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.26740/jossae.v3n1.p1-6>
- Simanjuntak, V. G., & Yanti, N. (2022). Vo2max Terhadap Capaian Prestasi Cabor Permainan Pada Atlet Lolos PON XX. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 100–109. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24114/so.v6i2.29821>
- Suryadi, D., Yanti, N., Tjahyanto, T., & Rianto, L. (2023). Yo-Yo Intermitten Recovery Test: A study of football players' VO2max physical condition. *Journal Sport Area*, 8(2), 141–150. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).12392](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).12392)
- Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik : A Systematic Review. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6(2), 156–171. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p156-171>
- Susanto, E. (2017). Pengembangan Tes Keterampilan Dasar Olahraga Bola Tangan Bagi Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 21(1), 116–125.  
<https://doi.org/10.21831/pep.v21i1.15784>
- Waritsu, Cakra, Mulyadi, Yandra, W. (2022). Analisis Tingkat Persentase Cedera Ankle Pada Atlet Profesional. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 71–75.  
<https://doi.org/10.17977/um057v12i2p71-75>
- Yanti, N., & Hanafi, M. (2019). Analisis Vo2max Atlet Bola Tangan Putra Kalimantan Barat Persiapan Pra-PON XX. *Seminar Nasional Olahraga (SENIOR)*, 3(2), 58–66.  
<http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Yanti, Novi ; & Rubiyatno, R. (2021). Status gizi atlet Pra PON : bola tangan putra Kalimantan Barat. *Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 229–236.
- Yanti, N., Gustian, U., & Gani, R. A. (2022). Analysis Of The Vo2max Physical Condition Of Tarung Derajat Athletes Through Yoyo Test : Preparation For Pre-PON XX. *Sport Area*, 7(1), 125–133.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).6717](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).6717)
- Yanti, N. R. (2023). Analisis Vo2max Atlet Beladiri Kalimantan Barat Persiapan PON XX. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 7508–7518.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v3i3.1958>