

PROFIL TINGKAT KEMAMPUAN FISIK DAN KETERAMPILAN PADA ATLET KEMPO PRAPON KOTA PONTIANAK

Nevi Hardika

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
e-mail: Nevi-hardika@rocketmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan keterampilan Atlet Kempo PraPON Kota Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sumber data diperoleh dari tes kemampuan fisik dan keterampilan Atlet Kempo PraPON Kota Pontianak berjumlah 18 Atlet. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes kemampuan fisik dan keterampilan. Teknik analisis data dengan deskriptif kualitatif yang didasarkan pada analisis kualitatif dan persentase. Hasil penelitian tingkat kemampuan fisik dan keterampilan Atlet Kempo PraPON Kota Pontianak adalah sedang atau cukup, terlihat dimana hasil tes menunjukkan kemampuan fisik Atlet Kempo PraPON Kota Pontianak sesuai yang diharapkan. Dimana dari 18 Atlet, 11 Atlet yang memiliki kemampuan fisik sedang atau cukup, dan 7 Atlet yang memiliki kemampuan fisik kurang. dengan rincian sebagai berikut: (1) kategori baik sekali tidak ada; (2) kategori baik tidak ada; (3) kategori sedang atau cukup sebanyak 11 Atlet atau 61,1 %; (4) kategori kurang 7 Atlet atau 38,9 %; (5) kategori kurang sekali tidak ada. Simpulan penelitian ini adalah Profil Tingkat Kemampuan Fisik dan Keterampilan Pada Atlet Kempo PraPON Kota Pontianak. Kemampuan Fisik dan Keterampilan Atlet Kempo PraPON Kota Pontianak dapat dikategorikan sedang atau cukup.

Kata Kunci: Kemampuan Fisik, Keterampilan.

Abstract

Sporting The purpose of this study to determine the level of physical abilities and skills of Kempo atlet PraPON Pontianak city .This research uses descriptive qualitative method . Sources of data obtained from tests of physical abilities and skills of students PPLP Archery in Central Java in 2012 numbered 18 students. Data collection techniques using physical ability tests and skills. Data analysis techniques with a qualitative descriptive analysis was based on qualitative and percentages. The results of physical ability and skill level of Kempo atlet PraPON Pontianak city was moderate or pretty , look where the physical ability test results show students PPLP Archery in Central Java in 2012 as expected . Where from 18 students , 11 atlet who have a moderate or sufficient physical ability , and 7 students who have less physical ability . with details as follows: (1) There is absolutely no good category; (2) no good category; (3) categories of moderate or fairly as many as 11 students or 61.1 %; (4) categories 7 students or less 38.9 %; (5) there is absolutely no less category. Conclusions This study is the Profile Level Physical Ability and Skills In Students PPLP Archery in Central Java in 2012 . Physical abilities and skills students PPLP Archery in Central Java in 2012 can be categorized as moderate or sufficient .

.Keywords : Physical Ability, Skills.

PENDAHULUAN

Kemampuan merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran olahraga karena sebagai pendukung terbentuknya prestasi di berbagai cabang olahraga. Menurut Robbin (2000: 67), kemampuan merupakan bawaan kesanggupan sejak lahir atau merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan fisik dan kemampuan intelektual. Kemampuan fisik berkaitan dengan stamina dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual berkaitan dengan aktivitas mental.

Menurut Atmojo (1997: 35) mengartikan bahwa Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kakuatan kita berusaha dengan diri sendiri. Sedangkan Dinata (2003: 28) mendefenisikan kemampuan sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil. Sementara itu, Robbin (2007:57) kemampuan berarti kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. lebih lanjut Robbin menyatakan bahwa kemampuan (*ability*) adalah sebuah penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan seseorang. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerrjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang.

Pada dasarnya kemampuan terdiri atas dua kelompok faktor (Robbin, 2007: 57), yaitu: (1)Kemampuan intelektual (*intellectual ability*) yaitu kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental-berfikir, menalar dan memecahkan masalah; (2) Kemampuan fisik (*physical ability*) yaitu kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

Keterampilan adalah kemampuan anak dalam melakukan berbagai aktivitas seperti motorik, berbahasa, sosial-emosional, kognitif, dan afektif (nilai-nilai moral). Keterampilan yang dipelajari dengan baik akan berkembang menjadi kebiasaan. Terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara keterampilan

dengan perkembangan kemampuan keseluruhan anak. Keterampilan anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan. Beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan pada anak yaitu: keturunan, makanan, intelegensi, pola asuh, kesehatan, budaya, ekonomi, sosial, jenis kelamin, dan rangsangan dari lingkungan. Dalam Kamus besar Bahasa Indonesia (2001: 1180) keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Jadi, dapat disimpulkan keterampilan adalah kemampuan anak dalam melakukan berbagai aktivitas dalam usahanya untuk menyelesaikan tugas. Keterampilan perlu dilatihkan kepada anak sejak dini supaya di masa yang akan datang anak akan tumbuh menjadi orang yang terampil dan cekatan dalam melakukan segala aktivitas, dan mampu menghadapi permasalahan hidup. Selain itu mereka akan memiliki keahlian yang akan bermanfaat bagi masyarakat.

Kemampuan fisik merupakan bagian dari kesegaran jasmani. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat. Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera. Hal ini disebabkan program latihan kondisi fisik yang dilakukan seseorang tidak sempurna sebelum dia terjun mengikuti pertandingan atau melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat.

Sedangkan kesegaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan seseorang melakukan tugas atau kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan secara berlebihan. Kesegaran jasmani juga erat hubungannya dengan kesegaran keseluruhan, dimana kemampuan fisik, mental, dan spiritual mampu berbuat dengan sebaik-baiknya untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, baik kewajiban pribadi, kewajiban keluarga, kewajiban dalam masyarakat serta kewajibannya dalam berbangsa dan bernegara. Kesegaran adalah kemampuan untuk hidup secara harmonis dan penuh semangat. Manusia yang memiliki kesegaran keseluruhan adalah manusia yang berpandangan sehat dan segar pada kehidupan dan masa depannya. Siapa yang sehat dialah yang memiliki masa depan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan

seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan yang lain. Bugar Jasmaniku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar (2007 : 59).

Kesegaran jasmani merupakan keadaan yang menunjukkan kondisi fisik seseorang didalam menghadapi suatu aktivitas. Hairy (1999: 114) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya”. Sesuai dengan definisi tentang kesegaran jasmani tersebut dapat dinyatakan bahwa kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda dan bervariasi tergantung pada sifat tantangan fisik yang dihadapinya.

Memiliki kesegaran jasmani yang baik sangat penting bagi atlet. Oleh karena itu, kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan harus ditingkatkan. Dengan kesegaran jasmani yang baik, maka akan memiliki banyak manfaat, diantaranya mendukung penguasaan tehnik,mental seorang atlet panah. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani para atlet panah, maka harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Melatih dan mengembangkan unsur-unsur kesegaran jasmani para atlet panah merupakan langkah penting yang harus diberikan dalam pelatihan panahan.

Berdasarkan *survey* yang telah dilakukan, masih banyak dijumpai saat latihan berlangsung, ada beberapa atlet Kempo setelah melakukan latihan masih bersemangat dan melakukan aktivitas selanjutnya, tetapi ada juga yang merasa lelah atau capek yang berlebihan, sehingga kurang mampu menjalankan aktivitas selanjutnya.

Kelelahan atau rasa capek yang berlebihan setelah melakukan latihan hendaknya perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Kelelahan setelah melakukan latihan kebanyakan Atlet Kempo Kota Pontianak kurang memahaminya. Hal ini karena, tingkat kesegaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh latihan saja.

Selain latihan yang baik dan teratur, faktor pendukung lainnya perlu diperhatikan, misalnya makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu, latihan secara baik dan teratur dan faktor-faktor pendukung yang mendukung tingkat kebugaran jasmani harus diperhatikan. Bagaimanakah dengan tingkat kebugaran jasmani Atlet Kempo Prapon Kota Pontianak apakah dalam kondisi baik atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul, “Profil Tingkat Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Pada Atlet Kempo Prapon Kota Pontianak?”

METODE

Penelitian ini adalah penelitian populasi dimana subjek penelitian semua yang ada dipopulasi. Sedangkan populasi adalah seluruh atlet kempo seleksi Prapon Kota Pontianak yang berjumlah 18 atlet.

Teknik pengumpulan data dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Adapun tes yang digunakan adalah Tes Daya Tahan Jantung, Kekuatan Otot, Daya Tahan Otot, Keseimbangan, Kelenturan, Koordinasi dan Tes Keterampilan.

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik deskriptif. Adapun analisis data adalah sebagai berikut:

Penelitian kebugaran jasmani bagi Atlet Kempo yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia di nilai dengan Tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani). adalah sebagai berikut: (1) Daya tahan jantung dengan tes 2,4 km; (2) Kekuatan otot dengan tes *Back & Leg, Pull up & Push up, Grip*; (3) Daya tahan otot dengan tes menahan busur 30 detik, speed shooting 30 detik. *wallsquat test*; (4) Keseimbangan dengan tes *Standing stork test*; (5) Kelenturan dengan tes *Sit & Reach*; (6) Koordinasi dengan tes *Speed anticipation*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil klasifikasi tingkat kemampuan fisik dan keterampilan Atlet Kempo Prapon Kota Pontianak , dapat diketahui tingkat kemampuan fisik seluruh Atlet Kempo Prapon Kota Pontianak yang memiliki tingkat kemampuan fisik pada kategori baik sekali tidak ada, kategori baik tidak ada, kategori sedang 11 Atlet Kempo atau 61,1 %, kategori kurang 7 Atlet Kempo atau 38,9 %, kategori kurang sekali tidak ada, sedangkan tingkat keterampilan Atlet Kempo dapat dilihat dari *scoring*.

Dari hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh frekuensi yang terbanyak berada pada tingkat kategori sedang dan kurang. Secara keseluruhan tingkat kemampuan fisik pada seluruh Atlet Kempo Prapon Kota Pontianak berada pada kategori sedang. Ternyata tingkat kemampuan fisik yang diperoleh masing-masing Atlet Kempo berbeda-beda dan bervariasi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh masing-masing Atlet Kempo bervariasi. Tingkat kemampuan fisik yang dimiliki Atlet Kempo tersebut sangat bergantung dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh Atlet Kempo sehari-hari. Hal ini berarti status kemampuan fisik Atlet Kempo Kota Pontianak dipengaruhi berbagai faktor: (1) Kurang mengerti akan pentingnya kemampuan fisik bagi seorang atlet panah; (2) Kurang serius dalam melakukan latihan fisik; (3) Sarana prasarana Olahraga yang dimiliki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, secara garis besar dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Pembinaan atlet yang dilakukan di Koni Kota Pontianak sudah cukup baik, karena dapat dilihat terlihat pada pelaksanaannya pada tahap-tahap pembinaan yang dilakukan terdapat pemassalan, pembibitan serta seleksi pemain yang dengan cukup baik. Dan peran pelatih yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan, dan mental bertanding atlet dengan baik; (2) Prasarana dan sarana yang dimiliki Koni Kota Pontianak untuk atlet kempo adalah baik, memiliki lapangan yang bagus dan berstandar. Atlet-atlet juga rata-rata memiliki peralatan pribadi selain dari KONI

Kota Pontianak, dan dari semua fasilitas tersebut bisa dimanfaatkan dengan semaksimal mungkin; (3) Kemampuan fisik yang dimiliki atlet kempo Prapon Kota Pontianak adalah sedang, terlihat dimana hasil tes menunjukkan kemampuan fisik atlet sesuai yang diharapkan. Dimana dari 18 atlet yang ada hanya 11 orang yang memiliki kemampuan sedang, dan 7 yang memiliki kemampuan fisik kurang.

Selain itu, diperoleh kesimpulan bahwa status kondisi fisik atlet kempo Prapon Kota Pontianak, rata-rata dalam kategori sedang, dengan rincian sebagai berikut: (1) Kategori baik sekali tidak ada; (2) Kategori baik tidak ada; (3) Kategori sedang 11 siswa atau 61,1 %; (4) Kategori kurang 7 siswa atau 38,9 %; (5) Kategori kurang sekali tidak ada.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ternyata tingkat kondisi fisik Atlet Kempo Kota Pontianak, rata-rata berada dalam kategori sedang. Ternyata tingkat kondisi fisik pada Atlet Kempo Kota Pontianak berbeda-beda dan bervariasi. Ada Atlet Kempo Kota Pontianak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan yang sedang, namun ada pula yang memiliki tingkat kemampuan fisik dan keterampilan kurang. Implikasi dari hasil penelitian ini bahwa karena memiliki tingkat kondisi fisik dan keterampilan yang bervariasi, maka semangat dan kemampuan para siswa dalam melaksanakan tugas latihan sehari-hari bervariasi.

Dengan diketahui tingkat kemampuan fisik dan keterampilan pada Atlet Kempo Kota Pontianak, dapat dijadikan sebagai dasar dalam menentukan langkah-langkah selanjutnya. Atlet yang tingkat kemampuan fisik dan keterampilannya kurang perlu dianalisis hal-hal yang menyebabkan mengapa kondisi fisik dan keterampilannya kurang. Dari hal tersebut kemudian dapat dicari jalan pemecahannya.

SARAN

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasikan yang ditimbulkan, maka kepada pihak pengurus, pelatih kempo kota Pontianak disarankan hal-hal sebagai berikut: (1) Dalam upaya untuk menunjang terhadap

peningkatan kualitas pengajaran secara menyeluruh, maka atlet yang tingkat kemampuan fisik dan keterampilannya dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali perlu ditingkatkan dengan mengintensifkan atau menambah kegiatan yang menunjang terhadap peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan atlet, misal melalui penambahan jam berlatih fisik dan keterampilan memanah, serta mengajukan makan dengan gizi seimbang dan istirahat yang teratur; (2) Atlet Kempo Kota Pontianak yang tingkat kemampuan fisik dan keterampilannya telah lebih baik hendaknya selalu menjaga dan mempertahankan kemampuan fisik dan keterampilannya dengan melakukan latihan, makan dan istirahat yang teratur dan seimbang; (3) Kepada Pengurus dan Pelatih Kempo Kota Pontianak untuk lebih memperhatikan lagi kemampuan fisik dan keterampilan atletnya dan melakukan evaluasi serta menambah program latihan; (4) Sarana dan prasarana yang dimiliki Koni Kota Pontianak untuk atlet Kempo perlu dirawat dengan baik, sehingga dapat menunjang pembinaan dan latihan para Atlet Kempo Kota Pontianak.

DAFTAR PUSTAKA

- Robbin. 2007. *Panduan Tehnis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga. Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan LPP dan UPT UNS Press.
- Hairy, J. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti.
- Dinata, M. 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung: Cerdas Jaya.
- Atmojo, M.B. 1997. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Surakarta: UNS Press.